

Opis zajęć: Metody wzmacniania zasobów zdrowotnych w środowisku pracy (PBIP) (konwersatorium)

Rok akademicki: 2020/2021

ID zajęć: 537694

ETAP: Semestr zimowy

Informacje ogólne:

Prowadzący: mgr Ewelina Frańczyk

Organizator: Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii

Liczba godzin tygodni / semestr: 2 / 30

Język wykładowy: Język polski

Kierunek studiów:

Lokalizacja w planach rocznych: Rok - Semestr

Punkty ECTS:

Forma zaliczenia: Nie sklasyfikowany

Cele przedmiotu:

- C 1 - zapoznanie studentów z wybranymi zagadnieniami dotyczącymi zaburzenia zdrowia w środowisku pracy,
- C 2 - zapoznanie studentów z wybranymi technikami oddziaływań terapeutycznych, służących wzmacnianiu zasobów zdrowotnych w środowisku pracy,
- C 3 - kształtowanie umiejętności rozumienia zasobów zdrowotnych w myśl holistycznego modelu zdrowia.

Wymagania wstępne:

- W 1 - znajomość podstaw psychologii zdrowia,
- W 2 - umiejętność samodzielnego zdobywania wiedzy na zadany temat i wykorzystania tej wiedzy do projektowania praktycznych oddziaływań terapeutycznych.

Efekty kształcenia dla przedmiotu:

WIEDZA

1. Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu psychologii zdrowia, szczególnie dotyczącą znaczenia zasobów zdrowotnych, sposobów ich chronienia i wzmacniania - K_W 01
2. Student zna psychologiczne koncepcje zdrowia i choroby, czynniki warunkujące zachowania zdrowotne oraz rolę aktywności własnej w utrzymaniu zdrowia w środowisku pracy - K_W 10
3. Student posiada uporządkowaną wiedzę na temat zasad i możliwości świadczenia pomocy psychoterapeutycznej osobom cierpiącym na różnego rodzaju zaburzenia, które utrudniają funkcjonowanie w środowisku pracy - K_W 13

UMIEJĘTNOŚCI

1. Student potrafi zastosować wybrane techniki terapeutyczne adekwatnie do rozpoznanego problemu związanego z wypełnianiem ról zawodowych i funkcjonowaniem w środowisku pracy - K_U 07
2. Student potrafi krytycznie ocenić przydatność metod, technik, procedur, programów oraz innych form oddziaływania przeznaczonych dla osób ze wskazaniami do skorzystania z pomocy psychologicznej - K_U 10

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)

1. Student rozumie potrzebę podnoszenia własnych kompetencji w sytuacji udzielania pomocy psychologicznej i psychoterapii osobom doświadczającym zaburzeń związanych z środowiskiem pracy - K_K 01
2. Student ma świadomość specyfiki relacji interpersonalnej w sytuacji pomocy psychologicznej w miejscu pracy. Wykazuje troskę o prawidłowy przebieg diagnozy i interwencji psychologicznej, tak by nie przyniosła jakiegokolwiek szkody badanym osobom - K_K 06
3. Student ma świadomość znaczenia dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, identyfikuje indywidualne, społeczne i środowiskowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego - K_K 09

Metody dydaktyczne:

Wykład (online), praca w grupach (online), praca z tekstem, prezentacja (online), dyskusja (online)

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:

Warunki zaliczenia:

1. Wymagana obecność (dopuszczalne 3 nieobecności).
2. Zaliczenie kolokwium na ocenę minimum dostateczną (3).

3. Przygotowanie oraz przedstawienie prezentacji.
4. Przygotowanie oraz złożenie pisemnej pracy.
5. Punktowana aktywność

Treści programowe przedmiotu:

Pierwsza, wprowadzająca część zajęć zostanie poświęcona teorii zasobów Hobfolla, mechanizmom odpowiedzialnym za ich wzmacnianie i utratę. Zostaną również przeanalizowane związki psychiki i ciała w patogenezie i przebiegu chorób somatycznych i psychicznych. Następnie zostanie poruszone zagadnienie zagrożeń związanych z miejscem pracy i specyfiki wykonywanych zawodów.

Kolejna część zajęć będzie poświęcona wybranym metodom wzmacniania zasobów zdrowotnych np. prawidłowa aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, praca z oddechem, trening autogenny, techniki zarządzania sobą w czasie, praca z nieadekwatnymi przekonaniem, pozytywne interwencje psychologiczne, znaczenie poczucia sensu życia dla zdrowia psychicznego oraz medytacja i modlitwa.

Literatura:

Literatura podstawowa:

1. Czerw. A. (2016). Psychologiczny model dobrostanu w pracy: wartość i sens pracy. Warszawa: PWN.
2. Heszen, I., Sęk, H. (2007). Psychologia Zdrowia. Warszawa: PWN.
3. Hobfoll, S.E. (2006). Stres, kultura i społeczność. Gdańsk: GWP.
4. Lubrańska, A. (2008). Psychologia pracy. Podstawowe pojęcia i zagadnienia. Warszawa: Difin.
5. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010) Osobowość, stres a zdrowie. Wydanie drugie uzupełnione. Warszawa: Difin.
6. Pyżalski, J., Puchalski, K., Korzeniowska, E. (2008). Promocja zdrowia psychicznego w zakładach pracy w Polsce. W: K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), Promocja zdrowia psychicznego, badania i działania w Polsce, (s.33-51). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
7. Schulz, D. Schulz, S., (2002). Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy. Warszawa: PWN.

Literatura uzupełniająca:

1. Bailey, R.B. (2001). Toksyczna praca. Gdańsk: GWP.
2. Bernat, A., Krzyszkowska, M. (2017). Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S.E. Hobfolla. Studia Paradyskie, 27, 255-278.
3. Goszczyńska, E., Janiszewska-Desperak, M. (2017). Główne problemy zdrowotne pracujących. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, w ramach umowy z Ministerstwem Zdrowia na realizację Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020.
4. Gniazdowski, A. (1997). Promocja zdrowia w miejscu pracy. Teoria i zagadnienia praktyczne. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera. Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy.
5. Heszen-Niejodek, I., Ratajczak, Z. (1996). Człowiek w sytuacji stresu. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
6. Jurek, P. (2010). Zarządzanie kompetencjami zawodowymi pracowników w nowoczesnych organizacjach. W: A. M. Zawadzka (red.), Psychologia zarządzania w organizacji (s. 77-114). Warszawa: PWN.
7. Sęk H. (2000). Subiektywne koncepcje zdrowia, świadomość zdrowotna a zachowania zdrowotne i promocja zdrowia. Studia Minora Facultatis Philosophicae Universitatis Brunensis, P4, 17-34.