

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016

Jednostka Organizacyjna:	Zakład Psychologii	Kierunek:	Fizjoterapia				
Rodzaj studiów i profil:	II stopień, ogólnoakademicki i praktyczny	Kod przedmiotu:	FIISNm06				
Nazwa przedmiotu:	Metody psychoregulacji						
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>Niestacjonarne</i>	2	3	<i>ćwiczenia</i>	6	0,5	Fakultatywny	polski
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Milena Lachowicz							
e-mail: milena@kiero.net							
Wymagania wstępne:							
<p>1. Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychoregulacji oraz biologicznych podstaw zachowania.</p> <p>2. Posiada wiedzę na temat technik samokontroli wykorzystujących zjawisko bio-feedback oraz wiedzę dotyczącą zagadnień treningu mentalnego i relaksu zdrowotnego.</p>							
Cele przedmiotu: Celem zajęć jest zapoznanie studentów fizjoterapii z teoretycznymi podstawami problematyki psychoaktywacji i sposobami jej regulacji oraz technikami samokontroli. Znaczący nacisk położony zostanie na nauczanie studentów umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej techniki relaksacyjnej.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
<i>WIEDZA</i>							
W1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu odnowy biologicznej.					K_W01; K_W08; K_W06;	

W2	Potrafi opisać współczesne systemy psychoregulacyjne oraz rozumie potrzebę ich stosowania.	K_W11
W3	Potrafi wymienić wskazania do stosowania instrumentalnych technik samokontrolnych, oraz psychologicznego treningu odnowy biologicznej.	K_W04;K_W06;K_W08
<i>UMIEJĘTNOŚCI</i>		
U1	Umie posługiwać się podstawowymi metodami psychoregulacyjnymi a ponadto potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem negatywnych emocji.	K_U03; K_W11
U2	Umie wykorzystać techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego i aktywnego stylu życia oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	K_U05;
U3	Umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych.	K_U03;K_U05;
U4	Posiada umiejętności i kompetencje niezbędne do kompleksowej realizacji treningów zdrowotnych oraz treningów psychoregulacyjnych .	K_U03; K_U04;
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Wykazuje gotowość do propagowania i kształtowania zachowań prozdrowotnych, Ma świadomość istotności założeń odnowy psychobiologicznej i współczesnych metod psychoregulacji.	K_K01
K2	Nawiązuje prawidłowe relacje społeczne. Wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych.	K_K05;
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia: Przygotowanie i przeprowadzenie treningu psychoregulacyjnego - ocena eksperta składa się ze zgodności ze standardem, innowacyjności, oraz poprawności merytorycznej. wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie prezentacji w zespołach – oceniana według wyznaczonych kryteriów: zgodność treści z tematem, korzystanie z literatury przedmiotu (min. 5), oraz forma przedstawienia – ocena eksperta. Ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen cząstkowych otrzymywanych w trakcie trwania semestru za określone wyżej wymienione działania pracy studenta.</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.</p> <p>Metody i formy realizacji przedmiotu:</p> <p>Ćwiczenia: zajęcia o charakterze warsztatowym, praca indywidualna, w parach i zespołach kilkuosobowych;</p> <p>Treści kształcenia:</p>		

Ćwiczenia:

Wprowadzenie do problematyki psychoaktywacji i sposobów jej regulacji. Założenia odnowy psychobiologicznej (OPB)

Psychoimmunologia.

Trening „uważności” Jona Kabata-Zina jako podstawa współczesnych metod psychoregulacyjnych: ćwiczenia oddechowe.

Relaks zdrowotny. Rola i znaczenie snu oraz regeneracji organizmu.

Wybrane ćwiczenia kinezylogii edukacyjnej metoda P. Dennisona „Gym Brain”, jako techniki usprawnienia psychomotorycznego.

Instrumentalne techniki samokontrolne wykorzystujące zjawisko bio-feedback.

Instrumentalne techniki samokontrolne wykorzystujące zjawisko bio-feedback.C.D.

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną

Literatura:*Podstawowa:*

1. Strong J., Unruh A.M., Wright A., Baxter G.D. *Ból. Podręcznik dla terapeutów.* Warszawa: wyd.DB Publishing. 2008
2. Jarosz M. *Psychologia lekarska PWL .1986*
3. Doktor T. *Orientalne techniki relaksu i medytacji.* Warszawa: wyd. Iskry. 1993
4. Kłodecka- Różalska J. *Przekraczanie umysłem możliwości ciała.* Warszawa: BTRCMSKFiS.1996
5. Popiel A., Pragłowska E. *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka.* Warszawa: wyd.Paradygmat. 2008

Uzupełniająca:

6. Everly Jr. G.S., Rosenfeld R *Stres. Przyczyny, terapia I autoterapia.* Warszawa: PWN. 1992
7. Kulmatycki L. *Joga dla zdrowia.* Warszawa: wyd. „Książka i Wiedza”2000
8. Palos S. *Chińska sztuka leczenia.* Wrocław: wyd. „Luna” 1993
9. Williams M., Teasdale J., Segal Z. *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów.* Kraków: wyd. WUJ. 2009
10. Kabat-Zinn J. *Życie piękna katastrofa, Czarna Owca.* Warszawa: Instytut Psychoimmunologii. 2009.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	6 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	6 godz.
Konsultacje	3 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	15 godz.
Punkty ECTS za przedmiot	0,5 ECTS

Opracowała: Milena Lachowicz