

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**SYLABUS W ROKU AKADEMICKIM 2014/2017**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>		Zakład Psychologii		<b>Kierunek:</b>		fizjoterapia	
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>				<b>Kod przedmiotu:</b>			
<b>Nazwa przedmiotu: Metody psychoregulacji w geriatric</b>							
<b>Tryb studiów</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
stacjonarne	III	V	wykłady		2	kierunkowy	polski
			ćwiczenia	15			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: Milena Lachowicz</b>							
<b>e-mail: milena@kiero.net</b>							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
<p>1. Student posiada wiedzę na temat współczesnych systemów psychoregulacyjnych oraz założeń odnowy psychobiologicznej.</p> <p>2. Posiada wiedzę na temat technik samokontroli wykorzystujących zjawisko bio-feedback oraz wiedzę z zakresu psychologii sportu obejmującą trening mentalny i relaks zdrowotny.</p>							
<b>Cele przedmiotu:</b> Celem zajęć jest zapoznanie studentów fizjoterapii z teoretycznymi podstawami problematyki psychoaktywacji i sposobów jej regulacji. Znaczący nacisk położony jest na instrumentalne techniki samokontroli wykorzystujące zjawisko bio - feedback							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							
<b>WIEDZA</b>							
W1	Zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy psychologicznych metod odnowy biologicznej stosowane w geriatric.					K_W 07	
W2	Potrafi wymienić i opisać współczesne systemy psychoregulacyjne.					K_W 08	
W3	Potrafi wymienić wskazania do stosowania treningów zdrowotnych, instrumentalnych technik samokontrolnych przeznaczonych dla osób starszych.					K_W 11	

<i>UMIEJĘTNOŚCI</i>		
U1	Potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji.	K_U 10
U2	Potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu technik usprawniania psychomotorycznego.	K_U 10, 21
U3	Umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych w geriatricz.	K_U 21
U4	Potrafi rozpoznać stany będące przeciwwskazaniami do przeprowadzenia treningu psychoregulacyjnego wśród osób starszych.	K_U 10,21
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Ma świadomość istotności założeń odnowy psychobiologicznej i współczesnych metod psychoregulacji.	K_ K 06
K2	Wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych.	K_ K 13
<p><b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>  Praca pisemna: USTNA PREZENTACJA PRACY WRAZ Z JEJ OBRONĄ  Wykazał się wiedzą i prawidłowo odpowiedział na min 75-80 % zakresu zadawanych pytań podczas obrony pracy z zakresu modułu wiedzy W1</p>		
<p><b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b></p>		
<p><b>Treści kształcenia:</b></p> <p><i>Wykłady:</i></p>		

**Ćwiczenia:**

*Wprowadzenie do problematyki psychoaktywacji i sposobów jej regulacji. Tło historyczne, orientalne systemy wychowania psychofizycznego w aspekcie współczesnych koncepcji psychosomatycznych i psychofizjologicznych: medycyna chińska, joga, systemy medytacyjne. Współczesne systemy psychoregulacyjne: metoda „relaksu dynamicznego” Alfonso Caycedo. Dowolne programowanie i sterowanie czynnościami autonomicznymi. Założenia odnowy psychobiologicznej (OPB)*

*Kształtowanie postawy prozdrowotnej w zakresie procesów: 1. kognitywnych ( optymistyczny styl atrybucji wg M. Seligmana i pozytywny dialog wewnętrzny- sztuka afirmacji);*

*Kształtowanie postawy prozdrowotnej w zakresie procesów: -motywacyjnych (inteligencja emocjonalna w aspekcie kompetencji osobistych i społecznych wg D.Golemana)*

*Kształtowanie postawy prozdrowotnej w zakresie procesów behawioralnych (zachowania asertywne i Prawa człowieka według Herberta Fensterheima )*

*Psychoimmunologia.*

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

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

*Elementy psychologii sportu – „trening mentalny” czyli „psychologiczny trening sportowy, jego cele i struktura. Wizualizacja jako forma „treningu ideomotorycznego i zdrowotnego”. Relaks zdrowotny.*

*Elementy psychologii sportu – „trening mentalny” czyli „psychologiczny trening sportowy, jego cele i struktura. Wizualizacja jako forma „treningu ideomotorycznego i zdrowotnego”. Relaks zdrowotny. C.D.*

*Instrumentalne techniki samokontrolne wykorzystujące zjawisko bio-feedback.*

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

**Forma zaliczenia:**

Praca pisemna i jej obrona.  
Samodzielne przeprowadzenie treningu.

**Literatura:**

*Podstawowa:*

1. Strong J., Unruh A.M., Wright A., Baxter G.D. (2008). *Ból. Podręcznik dla terapeutów.* Warszawa: wyd. DB Publishing.
2. Jarosz m. (1986). *Psychologia lekarska* PWL .
3. Kłodecka- Różalska j (1996). *Przekraczanie umysłem możliwości ciała.* Warszawa: BTRCMSKFiS.
4. Morris T., Summers J. (1998). *Psychologia sportu. Strategie i techniki.* Warszawa: BT COS.
5. Popiel A., Pragłowska E. (2008). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka.* Warszawa: wyd.Paradygmat.

*Uzupełniająca:*

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

<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):</b>	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.
Udział w ćwiczeniach	15godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	30godz.
Konsultacje	15godz.
....	godz.
....	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	60godz.
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS