

Karta opisu zajęć - Sylabus			
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: MODYFIKACJA ZACHOWAŃ PATOGENNYCH		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim 2021/2022	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Psychologia, jednolite studia magisterskie o profilu praktycznym			
Język wykładowy: polski		Rodzaj zajęć: specjalnościowe	
Rok studiów: III		Semestr: 6	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 2		Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail:	
Jednostka organizacyjna: Wydział Humanistyczny			
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN			
Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:			
Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:	15	Wykład:	
Ćwiczenia:	15	Ćwiczenia:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki zawodowe:		Praktyki zawodowe:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
RAZEM:	30	RAZEM:	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe: Wiedza z zakresu psychologii rozwojowej i klinicznej			

Cel (cele) kształcenia dla zajęć:		
<ul style="list-style-type: none"> - dostarczenie wiedzy dotyczącej mechanizmów kształtowania zachowań zdrowotnych oraz sposobów skutecznej modyfikacji zachowań szkodliwych dla zdrowia; - dostarczanie wiedzy w zakresie cechy skutecznego programu profilaktycznego; - rozwijanie umiejętności w zakresie zasady konstruowania programów profilaktycznych. 		
Efekty uczenia się określone dla zajęć		
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się		
UWAGA:		
Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.		
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)
Wiedzy - zna i rozumie		
W01	Student posiada wiedzę dotyczącą rozumienia zdrowia, holistycznego podejścia do zdrowia, zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych oraz czynników warunkujących te zachowania.	K_W16
W02	Student posiada wiedzę na temat metod i sposobów promocji zdrowia; ma wiedzę na temat różnorodnych programów profilaktycznych, zna cele i założenia, czynniki sprzyjające i utrudniające promocję oraz posiada wiedzę odnośnie ich konstruowania, przeprowadzania i ewaluacji.	K_W17
Umiejętności - potrafi		
U01	Student potrafi wybierać odpowiednie metody i strategie profilaktyki w zależności od potrzeb jednostki czy grupy;	K_U11
U02	Student posiada umiejętność tworzenia programów profilaktycznych i promocyjnych oraz ich ewaluacji w kontekście określonych odbiorców; potrafi zastosować w praktyce różnorodne metody oddziaływań prewencyjnych, ukierunkowanych na zmianę zachowań ryzykownych lub promocję i wzmacnianie zachowań korzystnych dla zdrowia jednostki i grupy;	K_U17
Kompetencji społecznych - jest gotów do		
K01	Student posiada kompetencje społeczne i interpersonalne, potrafi współpracować w zespołach interdyscyplinarnych;	K_K03

K02	Student aktywnie angażuje się w propagowanie postaw etycznych, wiedzy z zakresu promocji i profilaktyki zachowań wzmacniających potencjał zdrowia.	K_K01		
UWAGA! Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA				
Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
		wykład		
TP-01	Modele zachowań zdrowotnych. Omówienie wybranych modeli motywacyjnych, modeli wyjaśniających rozpoczęcie zachowań oraz modeli wielofazowych. Specyfika zachowań zdrowotnych i ich zmiany w różnych okresach życia.		wykład problemowy	test zaliczeniowy
TP-02	Znaczenie świadomości i podmiotowych decyzji oraz wsparcia społecznego dla zmiany stylu życia. Modyfikacja a profilaktyka i promocja zdrowia.		wykład problemowy	test zaliczeniowy
TP-03	Ogólne zasady konstruowania programów modyfikacji zachowań patogennych. Etapy przygotowania planu programu, cechy skutecznego programu, standardy jakości przeprowadzania programu, wymagania i zasady dotyczące programów własnych opracowywanych przez uczestników zajęć		wykład problemowy	test zaliczeniowy

TP-04	Modyfikacja zachowań Typu A u osób dorosłych oraz u dzieci i młodzieży		wykład problemowy	test zaliczeniowy
TP-05	Modyfikacja sposobów zachowań i cech charakterystycznych dla osobowości Typu D u dorosłych. Kierunki i metody oddziaływań		wykład problemowy	test zaliczeniowy
		ćwiczenia		
TP-06	Ogólne zasady konstruowania programów modyfikacji zachowań patogennych		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	opracowanie i zaprezentowanie konspektu zajęć - warsztatów, udział w dyskusji
TP-07	Oddziaływania kierowane do młodzieży w fazie eksperymentowania, programy odzwyczajania od palenia u dorosłych metody leczenia uzależnienia od nikotyny.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	opracowanie i zaprezentowanie konspektu zajęć - warsztatów, udział w dyskusji
TP-08	Programy kierowane do młodzieży w fazie eksperymentowania, programy redukcji szkód dla dorosłych, ramowy przebieg terapii uzależnienia od alkoholu.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	opracowanie i zaprezentowanie konspektu zajęć - warsztatów, udział w dyskusji
TP-09	Techniki poznawczo behawioralne w zastosowaniu do zmiany stylu życia i zachowań jedzeniowych, wielowymiarowe podejście do redukcji nadmiernej masy ciała.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	opracowanie i zaprezentowanie konspektu zajęć - warsztatów, udział w dyskusji

Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.

Dla wykładu:

* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa:

- Łuczyńska, A. (2004). Zmiana zachowań zdrowotnych . Dlaczego dobre chęci nie wystarczą?, GWP. Gdańsk
- Ogińska-Bulik, N., (2002). Modyfikacja zachowań typu A u dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź.
- Heszen I., Sęk H. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN.
- Woronowicz, B. (2009). Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia. Media Rodzina. Poznań.

Literatura uzupełniająca:

- Popielski, K. (2008). Psychologia egzystencji: wartości w życiu. Wydawnictwo KUL.
- Ogińska-Bulik, N. (2009). Osobowość typu D. Teoria i badania, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej. Łódź.
- Zatoński, W. (2003). Jak rzucić palenie. Wydawnictwo Fundacji Promocji Zdrowia.

III. INFORMACJE DODATKOWE**BILANS PUNKTÓW ECTS****OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)**

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	30
Praca własna studenta	20
SUMA GODZIN:	50

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)

		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 2	1,2
	Praca własna studenta		1,8

* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;

OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:

Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej.

Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.

W01, W02 – czytanie wskazanej literatury, przygotowanie do zajęć – test zaliczeniowy

U01, U02 – czytanie wskazanej literatury, przygotowanie do zajęć – test zaliczeniowy, udział w dyskusji, opracowanie i zaprezentowanie konspektu zajęć - warsztatów

K01, K02 – udział w dyskusji, zaprezentowanie konspektu zajęć - warsztatów

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

w zakresie wykładów

na podstawie odpowiedzi na pytania dotyczące materiału omówionego na poprzednich wykładach

w zakresie ćwiczeń

- określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięcia celów (określenie i wyjaśnienie studentom oczekiwań: nauczyciel wyjaśnia studentom, co będzie podlegało ocenie i tego od nich wymaga);
- organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów;
- udzielanie studentom informacji zwrotnej, która umożliwi im widoczny postęp w nauce i będzie zawierała odpowiedź na pytania: Co student zrobił dobrze? Co i jak student ma poprawić? Jak student ma się dalej uczyć, aby się rozwijać i robić postępy?
- umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską);
- wspomaganie studentów, by stali się autorami procesu swojego uczenia się (rozwijanie u studentów wiary w swoje możliwości, motywacji do nauki i zaangażowania, odpowiedzialności za swój proces uczenia się).

Ocena podsumowująca:

Wykład

Ocena wiedzy wykazanej na zaliczeniowym teście pisemnym o charakterze problemowym.

Liczba punktów wymagana do zaliczenia (51% maksymalnej liczby punktów możliwych do uzyskania).

Punktacja/oceny:

91%-100% - bdb.

81%-90% - db. plus

71%-80% - db.

61%-70% - dst. plus

51%-60% - dst.

50% – ndst.

Ćwiczenia

na ocenę podsumowującą składają się oceny cząstkowe zdobyte w trakcie ćwiczeń; ocena przygotowanego i zaprezentowanego przez studenta konspektu zajęć - warsztatów, udział w dyskusji, aktywności w trakcie zajęć, ocena efektów indywidualnej i zespołowej pracy studenta oraz stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności praktycznych zakładanych w przedmiotowych efektach uczenia się.

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ wykład może być prowadzony w formie zdalnej na platformie Microsoft Teams w czasie rzeczywistym (synchronicznie). Jeżeli wykład będzie prowadzony przy wykorzystaniu metod i technik na odległość zaliczenie przedmiotu odbędzie się w budynkach Uczelni.