

| | | | | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Subjekti | Psikologjia shëndetësore, sjellja dhe menaxhimi i jetës | | | |
| Lloji | Lloji | Semestri | ECTS | |
| | E DETYRUESHME (M) | 3 | 4 | |
| Lektor | Dr. Denis Celcima | | | |
| Qëllimet dhe objektivat | Ky kurs do të zgjerojë më tej njohuritë e studentëve rreth teorive kyçe në psikologjinë shëndetësore dhe mënyrën e aplikimit të tyre në afrimin e ndryshimit të sjelljes së lidhur me shëndetin në nivel individual dhe të popullsisë dhe ndërveprimin midis proceseve psikologjike (njohjet, emocionet, sjelljen) dhe sëmundjet dhe sëmundjet. | | | |
| Përfundimet e të mësuarit | Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Tregoni aftësi në përshkrimin e punës së aplikuar brenda fushës së psikologjisë shëndetësore. Përshkruani dhe reflektoni mbi teoritë dhe supozimet dhe reflektoni mbi vështirësitë dhe mundësitë me zbatimin e kujdesit të bazuar në prova. Identifikoni dhe përshkruani kompetencat e profesioneve që punojnë së bashku për një mënyrë jetese të suksesshme dhe të shëndetshme. Konsideroni dhe vlerësoni bashkëpunimin midis kontributeve të ndryshme në kujdesin dhe rehabilitimin e bazuar në prova, përmirësimin e shëndetit dhe/ ose menaxhimin e jetës me cilësi të lartë Duke specifikuar se si shkolla dhe komuniteti mund të ndikojnë në praktikën dhe sjelljet e shëndetit personal. Duke analizuar se si kultura mbështet dhe sfidon bindjet, praktikën dhe sjelljet shëndetësore. Vlerësimi i ndikimit të vlerave, qëndrimeve dhe bindjeve personale rreth praktikave dhe sjelljeve individuale shëndetësore. | | | |
| Përmbajtja | Java | Temat | | |
| | Prezantimi i syllabusit | | | |
| | 1 | Hyrje në kurs | | |
| | 2 | Koncepti i menaxhimit të stresit, shkaqet, menaxhimi dhe përballimi | | |
| | 3 | Psikologjia shëndetësore: Koncepti, supozimet, shëndeti dhe komuniteti, sjellja shëndetësore dhe promovimi | | |
| | 4 | Modele (Biomjekësore dhe Biopsikosociale). Teoria kognitive sociale | | |
| | 5 | Teoria e sjelljes së planifikuar, modeli i besimit shëndetësor, mbrojtja – teoria e motivimit | | |
| | 6 | Modeli transteorik i ndryshimit të sjelljes, modeli vetë-rregullues | | |
| | Provimi afatmesëm – 1 | | | |
| | 7 | Faktorët që përcaktojnë shëndetin, sjelljen dhe mënyrën e jetesës. Vlerësimi i sjelljes dhe menaxhimit të jetës, ndërtimi i elasticitetit dhe menaxhimi i emocioneve. | | |
| | 8 | Ndryshimi i zakoneve shëndetësore. Qasje njohëse-sjelljeje ndaj sjelljes shëndetësore | | |
| | 9 | Sfidat e ardhshme për kujdesin shëndetësor, Rritja e Psikologjisë Shëndetësore. | | |
| | 10 | Kultura mbështet dhe sfidon bindjet, praktikën dhe sjelljet shëndetësore. | | |
| 11 | Ndikimi i vlerave, qëndrimeve dhe bindjeve personale rreth praktikave dhe sjelljeve individuale shëndetësore. Shëndeti dhe mirëqenia | | | |
| 12 | Perceptimi kundrejt realitetit. Ndryshimi kognitiv dhe i sjelljes. | | | |
| Provimi afatmesëm – 2 | | | | |
| Metodat e mësimdhënies/të mësuarit | Aktiviteti | Pesha (%) | | |
| | Leksione | 40% | | |
| | Letër | 40% | | |
| | Mësimi i pavarur | 10% | | |
| | Të tjera | 10% | | |
| Metodat e vlerësimit | Metodat e vlerësimit: | % | | |
| | Pjesëmarrje | 10% | | |

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| | a) Provimi afatmesëm -1 | 20% | |
| | b) Provimi afatmesëm - 2 | 20% | |
| | Letër kërkimore | 50% | |
| ECTS Ngarkesa e punës | Aktiviteti | Orë javore | Ngarkesa e punës |
| | Leksione | 2 | 24 |
| | Laboratori | 1 | 12 |
| | Mësimi i pavarur | n/a | 44 |
| | Përgatitja e provimit | n/a | 20 |
| Literatura | <p>Dr.Petraç Simo (2008) Psikologjia e Shëndetit ISBN 978-99943-57-61-12.</p> <p>Ogden, J. (2012). Psikologji shëndetësore. Fondacioni McGraw-Hill 3. Morrison, V., & Bennett, P. (2009).</p> <p>Introduction to Health Psychology (2nd Ed) Pearson Education Limited, New York. 3. 4. Sarafino, E. P. (1994).</p> <p>Psikologjia e shëndetit, ndërveprimet biopsikosociale. John Wiley & Sons, Nju Jork. Faqja 4 e 12 4. 5. Taylor, S.E., (2009).</p> <p>Psikologjia e shëndetit (9th ed). Nju Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd.</p> | | |
| Standardet etike | <p>Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmërisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p> | | |
| Kontakt | deniz.celcima@ubt-uni.net | | |