



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

Insegnamento	Psicologia della salute e del benessere
Livello e corso di studio	Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche 1-24
Settore scientifico disciplinare (SSD)	M-PSI/08
Anno Accademico	2021- 2022
Anno di corso	3
Numero totale di crediti	9
Propedeuticità	Psicologia generale
Docente	Elisa Miragliotta Facoltà: Psicologia Nickname: miragliotta.elisa Email: elisa.miragliotta@unicusano.it Orario di ricevimento: Consultare il calendario alla pagina seguente del nostro sito verificando gli orari di Videoconferenza http://www.unicusano.it/calendario-lezioni-in-presenza/calendario-area-psicologia
Presentazione	Il corso si propone di offrire una panoramica delle principali prospettive teoriche e di approfondire alcuni ambiti applicativi riguardanti la psicologia della salute, offrendo diverse argomentazioni utili alla costruzione condivisa del benessere della persona.
Obiettivi formativi	Il corso ha i seguenti obiettivi formativi: <ol style="list-style-type: none">1. Presentazione dei differenti modelli teorici2. Introduzione degli aspetti teorici e pratici legati alla psicologia della salute e del benessere3. Approfondimento teorico sulla ricerca qualitativa (burnout)4. Sviluppare la capacità di analisi dei bisogni nei contesti professionali di cura5. Favorire la costruzione di adeguati progetti di intervento nell'ambito della psicologia della salute6. Favorire la prevenzione del disagio e delle malattie
Prerequisiti	La frequenza al corso richiede il superamento della propedeuticità di Psicologia Generale.
Risultati di	Conoscenza e capacità di comprensione

<p>apprendimento attesi</p>	<p>Lo studente al termine del Corso avrà dimostrato di conoscere le diverse teorie nell'ambito della psicologia della salute e del benessere, avendo acquisito la capacità di analisi delle stesse. Avrà compreso che cos'è la salute e perché si adottano comportamenti salutari oppure, al contrario, condotte rischiose alla propria salute. Inoltre, avrà appreso gli aspetti relativi alla promozione ed educazione alla salute. Dimostrerà quindi capacità di analisi dei processi psicologici e psicosociali connessi ai comportamenti che hanno implicazione per la salute.</p> <p>Applicazione delle conoscenze Lo studente sarà in grado di utilizzare la conoscenza della Psicologia della salute e del benessere avendo appreso il pensiero degli autori trattati. Saprà argomentare, anche con giudizi autonomi, le idee e i problemi ad esse connessi e sarà in grado di comunicare con proprietà lessicale e con padronanza della disciplina le informazioni apprese.</p> <p>Capacità di trarre conclusioni Lo studente sarà in grado di individuare i principali costrutti nell'ambito della psicologia della salute, di comprendere e interpretare i processi psicologici e psicosociali connessi ai comportamenti che hanno implicazione per la salute</p> <p>Abilità comunicative Lo studente sarà in grado di descrivere e sostenere conversazioni sulle aree tematiche e di intervento della psicologia della salute e del benessere, adoperando una terminologia adeguata.</p> <p>Capacità di apprendere Lo studente al termine del Corso avrà conoscenza delle teorie fondamentali. Sarà inoltre in grado di pensare criticamente il lavoro di cura riconoscendo contesti e determinanti del benessere psicofisico.</p>
<p>Organizzazione dell'insegnamento</p>	<p>Il corso è sviluppato attraverso le lezioni preregistrate audio-video che compongono, insieme a slide e dispense, i materiali di studio disponibili in piattaforma, e prevedono l'approfondimento dei contenuti dei singoli moduli che costituiscono il programma. Sono poi proposti dei test di autovalutazione, di tipo asincrono, che corredano le lezioni preregistrate e consentono agli studenti di accertare sia la comprensione, sia il grado di conoscenza acquisita dei contenuti di ognuna delle lezioni. La didattica interattiva è svolta nel forum della "classe virtuale" e prevede esemplificazioni e discussioni sulle teorie emergenti nell'ambito della psicologia della salute e sui conseguenti aspetti applicativi.</p> <p>In particolare, il Corso di Psicologia della salute e del benessere prevede 9 Crediti formativi. Il carico totale di studio per questo corso di insegnamento è di 250 ore così suddivise in: circa 175 ore per la visualizzazione e lo studio del materiale videoregistrato (27 Ore videoregistrate di Teoria) Circa 57 ore di Didattica Interattiva Circa 18 ore di Didattica Interattiva per l'esecuzione dei test di autovalutazione. Si consiglia di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 12 settimane dedicando tra le 15 alle 25 ore di studio a settimana</p>
<p>Contenuti del corso</p>	<p>Primo modulo (1 CFU) La psicologia della salute e l'approccio biopsicosociale 1.1 Origini e sviluppo della disciplina 1.2 Campo di indagini e annotazioni 1.3 Emozioni e salute 1.4 Il modello Bio-psico-sociale 1.5 Gli interventi di promozione della salute</p> <p>Secondo modulo (1CFU) Sviluppi teorici della salute e della malattia</p>

- 2.1 I principali approcci teorici
- 2.2 Il modello delle credenze sulla salute (HBM)
- 2.3. La teoria della motivazione a proteggersi
- 2.4. La teoria del comportamento pianificato
- 2.5. I modelli processuali del cambiamento dei comportamenti
- 2.6. Modelli integrati
- 2.7 Teoria delle rappresentazioni sociali

Terzo modulo (1CFU) Salute e benessere soggettivo

- 3.1 Introduzione
- 3.2 Salute e benessere globale
- 3.3 Benessere soggettivo e “qualità” degli affetti
- 3.4 Il benessere come funzionamento psicologico soggettivo
- 3.5 Benessere e contesto sociale
- 3.6 Quale vertice osservativo sul benessere?

Quarto modulo (1CFU) Emozioni e salute

- 4.1 Introduzione
- 4.2 L’espressione emotiva “inadeguata”
- 4.3 I processi sottesi all’espressione delle emozioni
- 4.4 Nascita del costrutto: Alessitimia
- 4.5 Alessitimia e Dis-regolazione Affettiva
- 4.6 Regolazione affettiva e salute: quali connessioni?
- 4.7 Il lavoro psicologico con i soggetti alessitimici
- 4.8 Aspetti di prevenzione e fattori di rischio nell’alessitimia

Quinto modulo (1CFU) La gestione dello stress e la tutela della salute

- 5.1 Dalla valutazione dei rischi psico-sociali al benessere organizzativo
- 5.2 Aspetti applicativi sulla valutazione del rischio stress correlato al lavoro
- 5.3 Strumenti Applicativi

Sesto modulo (1CFU) Un esempio di progetto di ricerca: il vissuto degli operatori di un centro Alzheimer

- 6.1 Introduzione
- 6.2 L’invecchiamento, la malattia di Alzheimer e l’operatore sanitario
- 6.3 Metodi di ricerca qualitativa
- 6.4 Software e metodi qualitativi per l’analisi testuale
- 6.5 Ipotesi conclusive

Settimo modulo (1CFU) Promozione ed educazione alla salute

- 7.1 Promozione alla salute: sviluppo e ambiti
- 7.2 La promozione e l’educazione alla salute: il contributo dell’approccio ecologico
- 7.3 Principali modelli di interventi educativi e di promozione alla salute
- 7.4 La progettazione di interventi educativi e di promozione alla salute
- 7.5 Contesti dell’educazione alla salute
- 7.6 La valutazione degli interventi di educazione alla salute

Ottavo modulo (1CFU) Promozione alla salute in adolescenza: l’approccio delle life skills

- 8.1. Introduzione
- 8.2. Comportamenti a rischio nell’adolescenza
- 8.3 I programmi d’intervento e l’approccio delle *life skills*

Nono modulo (1CFU) Lo psicologo nelle cure palliative

- 9.1 Le cure palliative

	<p>9.2 Emozioni e cura dei legami nel malato morente 9.3 La dimensione del dolore 9.4 Gli hospice 9.5 L'approccio multipersonale e multicontestuale con la persona morente: assistenza sanitaria e sociale a domicilio</p> <p>Sono state predisposte 1 o 2 e-tivities, da completare al termine dello studio. Ciascuna etivity consente allo studente di rielaborare o approfondire in chiave personale le conoscenze acquisite durante lo studio e di verificare la comprensione degli argomenti studiati. Le istruzioni per lo svolgimento delle e-tivities sono inserite nell' area collaborativa- sezione forum. La prima e-tivity richiede circa 16 ore di impegno lavorativo, la seconda circa 9 ore, per un totale di 25 ore di impegno. Si ricorda che il punteggio ottenuto alle e-tivity andrà a sommarsi al voto finale.</p>
Materiali di studio	<p>Il materiale didattico presente in piattaforma, curato dal docente, è suddiviso in 9 moduli. Essi ricoprono interamente il programma e ciascuno di essi contiene dispense, slide e videolezioni in cui il docente commenta le slide. Tale materiale contiene tutti gli elementi necessari per affrontare lo studio della materia.</p> <p>Testi consigliati: Zani B., Cicognani E., "Psicologia della Salute", Il Mulino, Bologna, 2000.^[1]Mauro A., Tinti C., (a cura di): "Psicologia della Salute. I Contesti di applicazione dell'approccio biopsicosociale", Utet Edizioni, 2006</p>
Modalità di verifica dell'apprendimento	<p>L'esame consiste nello svolgimento di una prova scritta tendente ad accertare le capacità di analisi e rielaborazione dei concetti acquisiti e di una serie di attività svolte durante il corso nelle classi virtuali.</p> <p>L'esame potrà essere svolto secondo due modalità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in forma scritta: la prova scritta si articolerà 30 domande a risposta multipla, ciascuna domanda avrà 4 item di risposta, ed una sola risposta sarà quella corretta. Per ciascuna delle domande il punteggio massimo attribuibile è di 1 punto. Per le etivity saranno adottate le stesse modalità di valutazione seppur con maggiore focalizzazione sull'aspetto applicativo delle conoscenze attraverso esercitazioni centrate sui moduli. - in forma di colloquio orale: la valutazione delle conoscenze dei contenuti della materia avverrà attraverso almeno tre domande. L'adeguatezza delle risposte sarà valutata in base ai seguenti criteri: completezza delle argomentazioni, capacità di approfondire i collegamenti tra le diverse tematiche, chiarezza espositiva e padronanza del linguaggio tecnico.^[1]Le domande dell'esame potranno avere come oggetto gli argomenti delle e-tivity. <p style="text-align: center;">Il programma ridotto (5-6 CFU) comprende i moduli da 1 a 7</p>
Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale	<p>L'assegnazione dell'elaborato finale avverrà sulla base di un colloquio con il docente in cui lo studente manifesterà i propri specifici interessi in relazione a qualche argomento che intende approfondire; non esistono preclusioni alla richiesta di assegnazione della tesi e non è prevista una media particolare per poterla richiedere.</p>