Subjekti	**Psikologjia shëndetësore, sjellja dhe menaxhimi i jetës**		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	E DETYRUESHME (M)	3	4
Lektor	Dr.Sc. Ejona Icka		
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: • 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 praktikat dhe sjelljet e shëndetit personal. • Duke analizuar se si kultura mbështet dhe sfidon bindjet, praktikat 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, praktikat 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	Dr.Petraq Simo (2008) Psikologjia e Shëndetit ISBN 978-99943-57-61-12. Ogden, J. (2012). Psikologji shëndetësore. Fondacioni McGraw-Hill 3. Morrison, V., & Bennett, P. (2009). Introduction to Health Psychology (2nd Ed) Pearson Education Limited, New York. 3. 4. Sarafino, E. P. (1994). Psikologjia e shëndetit, ndërveprimet biopsikosociale. John Wiley & Sons, Nju Jork. Faqja 4 e 12 4. 5. Taylor, S.E., (2009). Psikologjia e shëndetit (9th ed). Nju Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd.		
Standardet etike	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.		
Kontakt	ejona.icka@ubt-uni.net		