Lënda	Psikologjia e Shëndetit, Menaxhimi i Stresit dhe Stili i Jetës		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	E DETYRUESHME (M)	1	5
Profesori/sha	Dr.Sc. Elona Krasniqi		
Qëllimet dhe objektivat	Kjo lëndë do të zgjerojë më tej njohuritë e studentit mbi rëndësinë dhe rëndësinë e psikologjisë në shëndet, sëmundje dhe kushte kronike shëndetësore dhe ndikimin e stresuesve dhe treguesit psiko-fiziologjikë të stresit të tepruar. Ai do të ofrojë një bazë teorike për eksplorimin e marrëdhënies/ndërveprimit midis biologjisë, sociale, njohjeve, emocioneve dhe teknikave dhe ushtrimeve të shumta somatike, të sjelljes dhe të menaxhimit të stresit kognitiv, si faktorë të rëndësishëm në luftimin e efekteve të stresit. Kjo lëndë do të shqyrtojë kushtet e ndryshme mjekësore, parandalimin dhe trajtimet dhe do të angazhohet aktivisht në ndërhyrje fiziologjike, sjelljeje dhe njohëse gjatë gjithë semestrit nëpërmjet një këndvështrimi të Psikologjisë Shëndetësore. Së fundi, ky kurs do të kërkojë edhe mendimin kritik të kërkimit, leximet e caktuara dhe artikujt që mbështesin ose bien në kundërshtim me një perspektivë/pikëpamje të caktuar teorike dhe nxisin një mjedis të të mësuarit të vetëdrejtuar (përgjegjësia individuale dhe vetë-sfida		
Përfundimet e të mësuarit	Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: • Përshkruajnë shkencën e fushës së Psikologjisë Shëndetësore dhe përfitimet e teknikave të menaxhimit të stresit duke identifikuar dhe diskutuar ndërthurjen e psikologjisë, biologjike dhe të sjelljes, në studimin e çështjeve shëndetësore duke përfshirë mekanizmat e menaxhimit të stresit si pjesëmarrje efektive në motivimin e një ndjenje më të madhe të mirëqenies dhe vetëvlerësimit • Përshkruaj teorinë dhe kërkimin e fushës së Psikologjisë shëndetësore dhe Menaxhimit të Stresit duke shqyrtuar dhe diskutuar kontributet themelore dhe më të fundit në shkencë. • Kritikon dhe sintetizon kërkimet mbi faktorët e përfshirë në shkaktimin, mbajtjen, kontributin, parandalimin dhe trajtimin e një çështjeje specifike shëndetësore, fizike dhe mendore • Të ekzaminoj historinë e shëndetit dhe të përshkruajmë dhe të vendosim një qëndrim pozitiv, proaktiv ndaj jetesës së shëndetshme dhe të tregojmë aftësi nëpërmjet njohurive dhe aftësive të fituara që u mundësojnë atyre • Zhvillon një vlerësim të aktivitetit fizik, të menduarit pozitiv dhe të menaxhimit të stresit si një ndjekje gjatë gjithë jetës dhe një mjet për një mënyrë jetese më të mirë.		
Përmbajtja	**Java**	**Temat**	
	Prezantimi i syllabusit		
	1	Një përshkrim i përgjithshëm i kursit të Psikologjisë Shëndetësore dhe Menaxhimi i stresit	
	2	Një vështrim i përgjithshëm i psikologjisë dhe shëndetit dhe ndikimi i stresit në shëndetin tonë fizik dhe mendor.	
	3	Sistemi fizik i trupit, stresi dhe mendja	
	4	Stresi, faktorët biopsikosocialë dhe sëmundjet	
	5	Vlerësimi i stresit, ndërtimi i elasticitetit dhe menaxhimi i emocioneve	
	6	Sjellja e lidhur me shëndetin dhe promovimi i shëndetit	
	Provimi periodik – 1		
	7	Menaxhimi i kohës. Reduktimi i stresit duke e përballuar atë.	
	8	Stili i shëndetshëm i jetesës Ushqimi dhe dieta, ushtrimet dhe siguria	

	9	relaksim, frymëmarrje, meditim dhe joga; Ndikimi i tyre në mirëqenien mendore dhe fizike		
	10	Sëmundje e rëndë kronike. Menaxhimi i panikut dhe ankthit		
	11	Shëndeti seksual dhe mirëqenia, shkaqet, menaxhimi dhe përballimi		
	12	Ndryshimi kognitiv dhe i sjelljes nën presion dhe stres		
	Provimi periodik – 2			
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	**Aktiviteti**			**Pesha (%)**
	Leksione			50%
	Lab /Seminare			20%
	Kërkime			20%
	Mësimi i pavarur			10%
Metodat e vlerësimit	**Metodat e vlerësimit:**			%
	Pjesëmarrje			10%
	a) Provimi periodik -1			30%
	b) Provimi periodik - 2			30%
	Laboratori			20%
ECTS Ngarkesa e punës	**Aktiviteti**		**Orë javore**	**Ngarkesa e punës**
	Leksione		55	36.0%
	Seminare		25	22 %
	Punë individuale		70	67%
	Në total		150	100%
Literatura	Dr.Petraq Simo (2008) Psikologjia e Shëndetit ISBN 978-99943-57-61-1 Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th Ed.). John Wiley & Son. ISBN 978-1-118-42520-6 INNOVATIONS IN STRESS AND HEALTH Edited by Susan Cartwright Professor of Organizational Psychology and Well Being and Director of the Centre for Organizational Health and Well Being, Lancaster University, UK and Cary Cooper Distinguished Professor of Organizational Psychology and Health, Lancaster University (Susan Cartwright & Cary Cooper 2011)			
Standardet etike	Kjo lënd 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 ndëshkim të rëndësishëm si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore nga politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.			
Kontakt	elona.krasniqi@ubt-uni.net			