



Università degli Studi **Guglielmo Marconi**

L-22 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SCHEDA DELL'INSEGNAMENTO DEL III ANNO

PSICOLOGIA DELLA SALUTE

(M-PSI/07)

INSEGNAMENTO

Psicologia della salute

DOCENTE

Antonino Carcione

Settore Scientifico Disciplinare

M-PSI/07

CFU

6

DESCRIZIONE DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento è articolato in tre moduli principali. Il primo modulo intende introdurre i principi fondamentali e i temi di interesse della psicologia della salute e il metodo di ricerca che la caratterizza. Il secondo modulo ha l'obiettivo di approfondire la relazione tra stress e salute, introducendo e analizzando i concetti di auto-regolazione e *coping*. Il terzo modulo intende esaminare la relazione tra comportamento e salute approfondendo i comportamenti di uso e abuso di sostanze, i comportamenti alimentari e i programmi per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie proposti in Italia e all'estero.

OBIETTIVI FORMATIVI (ESPRESSI COME RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI)

Al termine di questo insegnamento, lo studente:

- ha una conoscenza di base della psicologia della salute con particolare attenzione agli aspetti teorici e di ricerca più attuali;
- possiede i concetti scientifici e metodologici fondamentali della psicologia della salute;
- ha una conoscenza di base degli interventi psicologici tipici della psicologia clinica della salute;
- utilizza in modo appropriato il lessico scientifico proprio della psicologia della salute;
- ha la capacità di formulare giudizi autonomi privilegiando una capacità di apprendimento critica e comparativa nello studio dei diversi approcci teorici e metodologici proposti all'interno della disciplina.

PREREQUISITI

Non sono previsti prerequisiti specifici.

CONTENUTI DELL'INSEGNAMENTO

Modulo I: Introduzione alla Psicologia della salute (3 videolezioni)

- Definizione di salute e malattia, modelli teorici in psicologia e introduzione alla disciplina
- Metodo di studio della psicologia della salute

Modulo II: Lo Stress e l'autoregolazione (9 videolezioni)

- Una breve introduzione su come funziona il corpo umano. Il sistema nervoso centrale, il sistema endocrino, il sistema respiratorio, il sistema digestivo, il sistema cardiovascolare, il sistema immunitario
- Lo stress
- Come si misura lo stress
- Differenze di personalità, risorse personali e strategie di coping
- Il concetto di auto-regolazione
- La regolazione delle emozioni
- Un esempio clinico: la regolazione delle emozioni in psicoterapia
- Il potere regolatorio del sonno

Modulo III: Comportamento e salute (3 videolezioni)

- Comportamenti rilevanti per la salute: la relazione tra comportamento e salute
- Comportamenti alimentari e salute
- Programmi di intervento per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie

ATTIVITÀ DIDATTICHE

Didattica erogativa

L'insegnamento prevede, per ciascun CFU, 5 ore di Didattica Erogativa, costituite da 2,5 videolezioni (tenendo conto delle necessità di riascolto da parte dello studente). Ciascuna videolezione esplicita i propri obiettivi e argomenti, ed è corredata da materiale testuale in pdf. Nelle videolezioni vengono esposti i contenuti dell'insegnamento, finalizzati alla loro corretta conoscenza e comprensione da parte degli studenti. Inoltre, all'interno delle videolezioni e del materiale didattico, viene dato ampio risalto, anche con opportuni accorgimenti grafici, al lessico scientifico proprio della psicologia clinica e dinamica, con particolare accento sulle definizioni dei termini più significativi. L'esposizione degli argomenti affrontati nel corso delle lezioni

privilegia un approccio critico-comparativo, rispetto a uno puramente nozionistico, focalizzandosi sul confronto tra le diverse teorie e metodologie usate nella disciplina.

Didattica interattiva

L'insegnamento segue quanto previsto dalle Linee Guida di Ateneo sulla Didattica Interattiva e l'interazione didattica, e propone, per ciascun CFU, 1 ora di Didattica Interattiva dedicata alle seguenti attività: lettura area FAQ, partecipazione ad e-tivity strutturata costituita da attività finalizzate alla restituzione di un feedback formativo e interazioni sincrone dedicate a tale restituzione. L'insegnamento prevede la somministrazione in piattaforma di test strutturati. Le risposte alle domande verranno discusse successivamente in aula virtuale, per favorire il confronto e lo sviluppo di competenze critiche, dedicate ad approfondimenti di specifiche tematiche del corso.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L'esame si svolge in forma scritta.

La prova scritta consiste in domande aperte. Le domande aperte possono riguardare argomenti specifici del corso e viene richiesto allo studente di motivare in modo adeguato le risposte esponendo in dettaglio gli argomenti. È indispensabile rispondere in modo puntuale alla domanda posta circoscrivendo gli argomenti richiesti. La prova ha una durata massima di 90 minuti. Sarà valutata la conoscenza approfondita dei contenuti e dei suoi annessi metodologici, applicativi, lessicali e di esposizione. Nell'attribuzione di giudizio, si terrà conto:

- della padronanza della terminologia specifica;
- della capacità di riferire le conoscenze apprese in modo puntuale, mediante un'esposizione logico-argomentativa adeguata e conforme ai principi basilari della materia;
- della capacità dello studente di calarsi in situazioni concrete e di rispondere in modo appropriato a vincoli e problematiche reali;
- della capacità di formulare giudizi autonomi che mostrino un apprendimento critico e comparativo dello studio delle diverse teorie e metodologie presentate nelle lezioni.

La prova si svolge in presenza dello studente secondo la normativa vigente in materia.

Non sono previste prove in itinere che contribuiscano alla formulazione del giudizio finale.

LIBRI DI TESTO

Oltre alle lezioni realizzate dal Docente ed ai materiali didattici pubblicati in piattaforma, è obbligatorio lo studio del seguente testo:

- Ricci Bitti P.E., Gremigni P., *Psicologia della salute: Modelli teorici e contesti applicativi*, Carocci Editore, 2013

RICEVIMENTO STUDENTI

Previo appuntamento.