

**KARTA KURSU****rok akademicki 2023/2024**

**Kierunek:** Psychologia  
**Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarne  
**Stopień:** jednolite magisterskie  
**Rok:** II  
**Semestr:** semestr IV/zimowy

Nazwa	Psychologia zdrowia
Nazwa w j. ang.	Health psychology

Koordynator	dr Dominika Sznajder	Zespół dydaktyczny
		dr Aleksandra Wójciak
Punktacja ECTS*	4	

## Opis kursu (cele uczenia się)

Celem kursu jest dostarczenie studentom wiedzy z zakresu psychologii zdrowia. W ramach zajęć studenci zapoznani zostaną z teoretycznymi podstawami zależności psychosomatycznych i somatopsychicznych, nabędą umiejętności identyfikowania związków między mechanizmami psychologicznymi a zdrowiem somatycznym. Uważliwieni zostaną na możliwości wykorzystywania wiedzy z zakresu psychologii w różnych obszarach związanych ze zdrowiem i chorobą.

## Warunki wstępne

Wiedza	
Umiejętności	
Kursy	

#### Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W_01, student zna podstawową terminologię używaną w psychologii zdrowia (zdrowie – ujęcie wielowymiarowe i dynamiczne)	K_W01
	W_02, student posiada wiedzę na temat modeli i podejść stosowanych w psychologii zdrowia	K_W09
	W_03, student posiada wiedzę na temat czynników warunkujących zdrowie i chorobę	K_W09, K_W13
	W_04, student objaśnia psychologiczne problemy chorych somatycznie	K_W09
	W_5, student wskazuje na różne formy i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia	K_W10

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U_01, student potrafi zidentyfikować mechanizmy leżące u podłoża powstawania konkretnych chorób o charakterze psychosomatycznym	K_U04
	U_02, student posiada umiejętność identyfikowania zasobów psychologicznych istotnych z punktu widzenia zdrowia	K_U04

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K_01, student ma świadomość potrzeby rozwoju własnych zasobów psychologicznych w kontekście profilaktyki zdrowia psychicznego	K_K02
	K_02, student rozumie konieczność współpracy psychologa z innymi specjalistami celem udzielenia stosownej pomocy pacjentowi	K_K03 K_K04
	K_03, student ma świadomość znaczenia psychologii zdrowia dla promowania zdrowia w różnych środowiskach	K_K05

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	E
Liczba godzin	30			15							
45											

#### Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład i ćwiczenia realizowane w trybie stacjonarnym.

Wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną

Dyskusja grupowa

Metoda problemowa

Metoda przypadków (studia przypadków)

Film edukacyjny/ analiza fragmentów filmów

Projekt grupowy

Analiza literatury

#### Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learnin g	Gry dyda ktycz ne	Ćwic zeni a w szkol e	Zaję cia teren owe	Prac a labor atory jna	Proj ekt indy widu alny	Proj ekt grup owy	Udzi ał w dysk usji	Ref erat	Praca pisem na (esej)	Egza min ustn y	Egza min pise mny	Inne (kolo kwiu m)
W01							X					X	
W02							X					X	
W03							X					X	
W04							X					x	
W05							X					x	
U01							X	X					
U02							X	X					
K01								X					
K02								X					
K03								X					

Kryteria oceny	Egzamin testowy (ocena pozytywna = 60% + 1 pkt) Zaliczenie ćwiczeń: obecność na zajęciach (możliwa 1 nieusprawiedliwiona nieobecność), wykonanie i przedstawienie projektu grupowego
----------------	---

Uwagi	Przedmiot kierunkowy na studiach stacjonarnych, jednolitych magisterskich, kierunek: Psychologia
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

#### Tematy wykładów (30H)

1. Narodziny i rozwój psychologii zdrowia. Psychologia zdrowia jako dziedzina stosowana
2. Zdrowie – ujęcie wielowymiarowe i dynamiczne
3. Modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia
4. Podejście salutogenetyczne i jego znaczenie w psychologii zdrowia
5. Zasoby i czynniki ryzyka w modelu salutogenetycznym i patogenetycznym (zasoby i czynniki ryzyka w procesach zdrowia i choroby, resilience jako obszar badań nad procesami odporności)
6. Stres i radzenie sobie a zdrowie - koncepcje stresu, radzenie sobie ze stresem
7. Stres i radzenie sobie a zdrowie – zdrowotne skutki stresu, negatywne skutki przewlekłego i poważnego stresu
8. Behawioralne i poznawcze uwarunkowania zdrowia i choroby
9. Psychologiczne mechanizmy chorób i dysfunkcji (stres jako przyczyna chorób, osobowość a zdrowie)
10. Psychologia zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny – choroby układu krążenia
11. Psychologia zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny – choroby nowotworowe
12. Psychologia zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny – ginekologia i położnictwo
13. Specyfika kontaktu lekarz - pacjent
14. Psychologiczne aspekty przewlekłych chorób somatycznych u dzieci
15. Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna

#### Tematy ćwiczeń (15H)

1. Pojęcie zdrowia: zdrowie jako brak choroby, stan, proces i wartość. Zdrowie obiektywne i subiektywne.
2. Znaczenie zasobów w procesie zdrowia i choroby. Koncepcja resilience.
3. Psychologiczne mechanizmy chorób.
4. Psychologiczne następstwa choroby oraz zachowania wobec niej.
5. Interwencje psychologiczne i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia, psychologiczne następstwa choroby.
6. Kontekst metodologiczny psychologii zdrowia.
7. Kampanie społeczne promujące zdrowie w przestrzeni publicznej.
8. Prezentacja projektów.

Wykaz literatury podstawowej

Literatura obowiązkowa:

- Heszen Celińska I., Sęk H. (2020). Psychologia zdrowia. Wydanie nowe. Warszawa: PWN (rozdziały: 1,2,3,4,5,6,7,10,15,17,18)
- Ongińska Bulik N., Juczyński Z. (2008). Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa: Difin (rozdziały: 1,2,3,4)
- Pilecka W.(2011). Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży. Perspektywa kliniczna. Kraków: Wyd. UJ ( rozdziały: III, IV, V, VI)
- Heszen I. (2014). Psychologia stresu. Warszawa: PWN (rozdziały: 1,2,9)

Wykaz literatury uzupełniającej

Heszen I., Sęk H. (2008). Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN  
Woynarowska B. (2007). Edukacja zdrowotna. Warszawa: PWN  
Sheridan Ch., Radmacher S. (1998). Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa: IPZ  
Bishop G. (2000). Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Astrum  
Pasikowski T., Sęk H. (2006). Psychologia zdrowia: teoria, metodologia i empiria. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe  
Cierpiątkowska L., Sęk H. (2001). Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora  
Salmon P. (2002). Psychologia w medycynie wspomaga współpracę z pacjentem i proces leczenia. Gdańsk: GWP

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	1

Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	29
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	25
Ogółem bilans czasu pracy		100
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4