

## KARTA KURSU

Nazwa	Psychologia zdrowia	
Nazwa w j. ang.	Health psychology	
Koordynator	dr Dominika Sznajder	Zespół dydaktyczny
		dr Dominika Sznajder dr Aleksandra Wójciak
Punktacja ECTS*	3	

### Opis kursu (cele kształcenia)

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. Uwrażliwieni 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
	W_04, student objaśnia psychologiczne problemy chorych somatycznie	K_W09
	W_05, 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

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------------

	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
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 (studium przypadku)  
 Film edukacyjny/ analiza fragmentów filmów  
 Projekt grupowy  
 Analiza literatury

### Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01							X					X	
W02							X					X	
W03							X					X	
U01							X	X					

U02							X	X					
K01								X					
K02								X					
K03								X					

Kryteria oceny	<p>Kolokwium zaliczeniowe; test jednokrotnego wyboru (ocena pozytywna = 60% + 1 pkt).</p> <p>Zaliczenie ćwiczeń: obecność na zajęciach (możliwa 1 nieusprawiedliwiona nieobecność), wykonanie i przedstawienie projektu grupowego (przygotowanie w 3- 4 osobowej grupie gry edukacyjnej, która zaprezentowana zostanie na zajęciach)</p>
----------------	--

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

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

##### Tematy wykładów

1. 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. Behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby.
7. Poznawcze uwarunkowania zdrowia i choroby.
8. Stres i radzenie sobie a zdrowie - koncepcje stresu, radzenie sobie ze stresem.
9. Stres i radzenie sobie a zdrowie – zdrowotne skutki stresu, negatywne skutki przewlekłego i poważnego stresu.
10. Psychologiczne mechanizmy chorób i dysfunkcji (stres jako przyczyna chorób, osobowość a zdrowie).
11. Zachowania wobec własnej choroby. Specyfika kontaktu lekarz - pacjent.
12. Psychologia zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny – choroby układu krążenia.
13. Psychologia zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny – choroby nowotworowe.
14. Psychologiczne aspekty przewlekłych chorób somatycznych u dzieci.
15. Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna.

##### Tematy ćwiczeń

1. Koncepcje i pojęcie zdrowia w psychologii oraz naukach o człowieku
2. Psychologiczne mechanizmy chorób i dysfunkcji somatycznych
3. Psychologia zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny- aspekt praktyczny

4. Komunikacja terapeutyczna w opiece ogólnomedycznej
5. Kampanie społeczne i nowe technologie a zdrowie i choroba
6. Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia
7. Prezentacja projektów zaliczeniowych
8. Psychologia zdrowia- doniesienia z badań

#### Wykaz literatury podstawowej

##### Literatura obowiązkowa do wykładów:

- Heszen Celińska I., Sęk H. (2020). Psychologia zdrowia. Wydanie nowe. Warszawa: PWN (rozdziały: 1,2,3,4,5,6,7,10,15,17,18).
- 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).

##### Literatura obowiązkowa do ćwiczeń:

- Heszen- Celińska, I., Sęk, H. (2020). Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Motyka, M. (2011). Komunikacja terapeutyczna w opiece ogólnomedycznej. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

#### Wykaz literatury uzupełniającej

- Ongińska Bulik N., Juczyński Z. (2008). Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa: Difin (rozdziały: 1,2,3,4).
- 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.
- Księżopolska, A. (2013). Występowanie objawów psychopatologicznych w schorzeniach ogólnorozwojowych- znaczenie w konceptualizacji problemu pacjenta. W: A. Popiel, E. Pragłowska (red.), Superwizja w psychoterapii poznawczo- behawioralnej (s. 103- 117). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grzywa, A., Makara- Studzińska, M., Grzywa- Celińska, A. (2011). Zaburzenia psychiczne a choroby somatyczne. Current Problems of Psychiatry, 12(1), 67-72.
- Otlewska, A. (2018). Współistnienie chorób somatycznych i psychicznych. Med Og Nauk Zdr., 24(1), 54-58. <https://doi.org/10.26444/monz/86587>.
- Pietryga-Szkarłat B., Sznajder D. (2018). Poczucie koherencji a zachowania zdrowotne studentów. Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych. Tom LXXI, 2018: 49–60.

--

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium, ćwiczenia, laboratorium, itd.	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	10
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	10
Ogółem bilans czasu pracy		75
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3