

**KARTA PRZEDMIOTU****I. Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Podstawy Psychologii Zdrowia
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Basics of health psychology
Kierunek studiów	Psychologia
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	Jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	Stacjonarne
Dyscyplina	Psychologia
Język wykładowy	polski

Koordynator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	dr Agata Poręba-Chabros
---	-------------------------

Forma zajęć ( <i>katalog zamknięty ze słownika</i> )	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład	15	IV	3
konwersatorium			
ćwiczenia	15	IV	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	W1 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej W2 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii zdrowia W3 - rozumienie pojęć i teorii psychologii zdrowia
-------------------	--

**II. Cele kształcenia dla przedmiotu**

C1 - Przedstawienie psychologii zdrowia jako nauki pomocnej w zrozumieniu funkcjonowania osoby  
 C2 - Przedstawienie możliwości wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii zdrowia do promocji zdrowia i poprawy jakości życia  
 C3 - Ukazanie związków między czynnikami psychicznymi a powstawaniem chorób

### III. Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
<b>WIEDZA</b>		
W_01	student posiada wiedzę o powiązaniach psychologii z medycyną oraz zjawiskami zaburzeń somatycznych z	W_05
W_02	student zna psychologiczne koncepcje zdrowia i choroby, czynniki wspierające jakość życia i warunkujące zachowania prozdrowotne oraz rolę aktywności własnej w utrzymaniu zdrowia i poprawy jakości życia	W_10
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
U_01	student potrafi wykorzystać wiedzę do wskazania określonych związków między stanami psychologicznymi, a możliwymi aspektami somatycznymi, student umie określić typy oraz cechy osobowe, które mają związek z chorowaniem na określone jednostki medyczne	U_01
U_02	student potrafi integrować wiedzę z zakresu medycznych aspektów oraz psychologicznych	U_08
U_03	student potrafi wskazać i proponować kierunki i sposoby podnoszenia jakości życia jednostki chorującej lub form profilaktycznych zachowań w różnych kontekstach środowiskowych i sytuacjach życiowych;	U_10
U_03	student potrafi analizować na podstawie wiedzy przyczyny i źródła zachowań człowieka oraz przewiduje ich ogólne konsekwencje medyczne, zachorowania	U_11
U_04	student potrafi kompetentnie posługiwać się testami oraz innymi technikami badań psychologicznych z poszanowaniem aspektów prawnych i etycznych;	U_12
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
K_01	student rozumie znaczenia sfery psychicznej człowieka dla pozostawania zdrowym, zna cechy osobowe wzmacniające zdrowie lub pomagające znosić cierpienie fizyczne	K_03
K_02	student wyrażania dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, identyfikuje indywidualne, społeczne i środowiskowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego	K_05
K_03	student potrafi wskazać na specjalistów z różnych dziedzin pokrewnych, których działalność koncentruje się na wspieraniu jakości życia w różnych warunkach społecznych i środowiskowych;	K_07

### IV. Opis przedmiotu/ treści programowe

Zdrowie - ujęcie wielowymiarowe, definicje, koncepcje, wymiary. Zdrowie - osobowość - choroba (właściwości osobowości sprzyjające chorobom).. Zdrowie - osobowość - choroba (właściwości osobowości sprzyjające zdrowiu). Zdrowie a stres: czynniki predysponujące do stresu, radzenie sobie ze stresem, konsekwencje oddziaływania stresu. Zachowania zdrowotne oraz wybrane modele zmian zachowań zdrowotnych. Rola psychologa w psychologii zdrowia.

Wprowadzenie do problematyki: przegląd zagadnień, psychologia zdrowia jako dziedzina wiedzy i praktyki, związki z medycyną behawioralną, psychologią kliniczną, medycyną psychosomatyczną; przyczyny powstania, główne obszary zainteresowań. Zdrowie a stres: czynniki predysponujące do stresu, radzenie sobie ze stresem, konsekwencje oddziaływania stresu. Psychologiczne uwarunkowania podatności na choroby somatyczne: rola osobowości, wzajemne związki, mechanizmy łączące osobowość z chorobami. Zdrowie a stres: czynniki predysponujące do stresu, radzenie sobie ze stresem, konsekwencje oddziaływania stresu. Opis i identyfikacja wzorów zachowań A, B, C i D. Narzędzia psychologiczne umożliwiające ocenę i pomiar wzorów zachowań A, B, C i D między innymi: Skala Typu A- Framingham, Skala Kontroli Emocji CECS, Skala do Pomiaru Typu D – DS14. Zachowania zdrowotne: definicje, charakterystyka zachowań niekorzystnych dla zdrowia, determinanty zachowań zdrowotnych; zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu. Psychofizjologiczne i społeczne mechanizmy zaburzenia zdrowia - zaburzenia adaptacyjne, depresja, uzależnienia, zaburzenia psychosomatyczne, zaburzenia snu, przewlekłe zmęczenie.

## V. Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_05	Metody podające	Egzamin	Arkusz, Prezentacja
W_10	Metody podające	Egzamin	Arkusz, Prezentacja
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01	Metoda aktywizująca	Dyskusja	Arkusz
U_08	Metoda problemowa, Praca pisemna	Egzamin, Analiza przypadku	Arkusz
U_10	Metoda problemowa	Egzamin	Arkusz
U_11	Metoda problemowa	Egzamin	Arkusz
U_12	Metoda problemowa, Praca pisemna	Egzamin, Analiza przypadku	Arkusz, Praca
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_03	Wykład konwersatoryjny, Ćwiczenie praktyczne	Dyskusja problemowa, Przygotowanie wypowiedzi	Przygotowane pytania, Prezentacja
K_05	Wykład konwersatoryjny, Ćwiczenie praktyczne	Dyskusja problemowa, Przygotowanie wypowiedzi	Przygotowane pytania, Prezentacja
K_07	Wykład konwersatoryjny, Metoda aktywizująca	Dyskusja problemowa	Przygotowane pytania, Arkusz oceny

## VI. Kryteria oceny, wagi...

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wynik egzaminu oraz praca własna.

Kryteria ocen (egzamin):

ocena bardzo dobra (5) 90-100%  
ocena dobra plus (4,5) 80-89,9%  
ocena dobra (4,0) 70-79,9%  
ocena dostateczna plus (3,5) 60-69,9%  
ocena dostateczna (3) 51-59,9%  
ocena niedostateczna (2,0) 0-50,9%

Praca własna - Projekt prezentacji. Zaliczenie na ocenę minimum 3 (dostateczny). 10 pkt (Formalne aspekty - 2 pkt, Literatura - 2 pkt, Badania - 2 pkt, Aktywizacja grupy - 2 pkt, Sposób prezentacji - 2 pkt). Praca własna - złożenie opisu przypadku z dwóch wybranych przez siebie narzędzi badawczych. Forma oceny: zaliczenie.

Ocena jakościowa:

Ocena:

niedostateczna (2) - brak osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się  
dostateczna (3) – osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się z pominięciem niektórych ważnych aspektów lub z poważnymi nieścisłościami  
dobra (4) – osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się z pominięciem niektórych mniej istotnych aspektów  
bardzo dobra (5) – osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się obejmujących wszystkie istotne aspekty

## VII. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	<b>30</b>
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	<b>15</b>

## VIII. Literatura

Literatura podstawowa
-----------------------

1. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010) Osobowość, stres a zdrowie. Wydanie drugie uzupełnione. Difin. Warszawa.
2. Woynarowska, B. (2010). Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
3. Stawiarska, Patrycja. (2019). Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń : profilaktyka XXI wieku, zagrożenia i wyzwania, teoria i praktyka. Warszawa. Difin.
4. Wrona-Polańska, H., Mastalski, J. (red.) (2009), Promocja zdrowia w teorii i praktyce psychologicznej, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
5. Heszen, I., Sęk, H. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN

Literatura uzupełniająca

1. Bishop, G. D. (2000). Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Wrocław: Astrum.
2. Heszen, I. (2005). Kliniczna psychologia zdrowia. W: H. Sęk (red.), Psychologia kliniczna, tom 2 (s. 223-242). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
3. Heszen, I. (2013). Psychologia stresu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Gruszczyńska, M., Bąk-Sosnowska, Plinta R. (2015). Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia. Hygeia Public Health, 50(4): 558-565. Katowice.
5. Juczyński, Z. (2009). Narzędzia Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
6. Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze stresem.
7. Łuszczyńska, A. (2004). Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.