

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

**Psychologia zdrowia**

Tok studiów 2022/2023– 2026/2027

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Collegium Humanum Szkoła Główna Menedżerska w Warszawie Filia w Rzeszowie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	<b>Psychologia - Jednolite studia magisterskie</b>
Liczba punktów ECTS	3
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	Polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	-
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ specjalnościowy /obowiązkowy/ fakultatywny / <u>praktyczny</u>
Rok / Semestr:	2/3
Osoba koordynująca przedmiot:	
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Wiedza z zakresu psychologii ogólnej i biomedycznych podstaw zachowań. Umiejętności dostrzegania związków łączących funkcjonowanie psychiczne z biologicznym stanem organizmu.

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Praktyki	Egzamin / zaliczenie	Konsultacje	Suma godzin	Ogółem ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>	20	45						2	6	73	<b>3</b>
<b>Studia niestacjonarne</b>	10	20						2	6	38	<b>3</b>

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
<b>Wykład/Ćwiczenia</b>	<u>Wykład z dyskusją ukierunkowaną</u> <u>wykład z prezentacją multimedialną</u> <u>case study,</u> metoda sytuacyjna, <u>metoda projektów,</u> <u>dyskusja dydaktyczna.</u> Ćwiczenia rachunkowe Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych - edukacyjna gra Gra symulacyjna Drama Inne:

IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ  
Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU

Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
<b>Wiedza: w pogłębionym stopniu</b>		
P_W01	Zna wybrane koncepcje zdrowia i choroby. Zna psychologiczne modele normalnego i zaburzonego funkcjonowania osoby oraz grupy społecznej. Zna prawidłowości funkcjonowania człowieka w kolejnych okresach rozwoju psychicznego, także w typowych trudnościach oraz możliwych zaburzeniach.	K_W01
P_W02	Posiada wiedzę o związkach łączących zdrowie psychiczne z psychicznym oraz o ich wzajemnych relacjach w biegu ludzkiego życia. Ma świadomość związków łączących zdrowie psychofizyczne z szerszym, kulturowo-społecznym kontekstem.	K_W11
<b>Umiejętności:</b>		
P_U01	Prezentuje dotychczasowy dorobek psychologii zdrowia na tle całości wiedzy psychologicznej i wskazuje jego implikacje.	K_U03
P_U02	Potrafi samodzielnie poszerzać wiedzę z zakresu psychologii zdrowia, krytycznie odnosząc się jej kolejnych ustaleń. Potrafi integrować tę wiedzę z osiągnięciami innych dziedzin nauki i wykorzystywać ją do opisu i wyjaśniania konkretnych przypadków.	K_U08
P_U03	Interpretuje ludzkie zachowanie w kategoriach psychologii zdrowia. Potrafi opisać i wyjaśniać znaczenie wykorzystywania tej psychologii w procesie całościowej diagnozy i pomocy psychologicznej, uwzględniającej także uwarunkowania kulturowo - społeczne.	K_U16
P_U04	Uwzględni wpływ sfery psychicznej na zdrowie, potrafi udzielić pacjentowi wsparcia psychicznego. Dostrzega psychologiczne problemy związane z procesem zdrowienia, leczenia (m.in hospitalizacją) i potrafi zaplanować działania w celu ich minimalizacji lub eliminacji.	K_U18
<b>Kompetencje społeczne:</b>		
P_K01	Ma świadomość konieczności monitorowania własnego zdrowia psychofizycznego, mając świadomość jego związków z jakością wykonywanej pracy psychologicznej. Podejmuje działania poprawiające własny stan zdrowia	K_K05
P_K02	Ma świadomość wielości czynników warunkujących zdrowie i wykorzystuje je do podejmowania działań edukacyjnych, organizacyjnych i innych wpływających na zwiększenie indywidualnej i kulturowo - społecznej jakości życia.	K_K03
P_K03	Inspiruje innych do rozwoju poprzez umiejętność projektowania profilaktyki zdrowotnej.	K_K04
V. TREŚCI KSZTAŁCENIA		
Lp.	Wykład:	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
W1	<b>Wprowadzenie.</b> Narodziny i rozwój psychologii zdrowia. Przegląd zagadnień, psychologia zdrowia jako dziedzina wiedzy i praktyki, związki psychologii zdrowia z innymi dziedzinami nauki.	P_W01 P_W02
W2	<b>Podstawy teoretyczne psychologii zdrowia.</b>	

	Pojęcie zdrowia, wymiary zdrowia, koncepcje i modele zdrowia, holistyczne ujęcie zdrowia, podejście patogenetyczne i salutogenetyczne.	
W3	<b>Psychologia zdrowia a psychiatria.</b> Medycyna psychosomatyczna i behawioralna oraz psychologia medyczna.	
W4	<b>Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia.</b> Zadania edukacji, rola umiejętności życiowych, cele i założenia promocji zdrowia oraz czynniki sprzyjające i utrudniające promocję. Programy promocji zdrowia i ewaluacja promocji zdrowia.	
W5	<b>Zachowania zdrowotne.</b> Behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby, zdrowie behawioralne oraz zachowania ryzykowne dla zdrowia. Programy profilaktyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych.	
W6	<b>Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu. Modele wyjaśniające zachowania zdrowotne.</b> Model przekonań zdrowotnych i zachowań intencjonalnych. Teoria motywacji do ochrony. Podejście procesualne. Model kompetencyjny. Przydatność modeli wpływu społecznego dla promocji zdrowia.	
W7	<b>Życie z chorobą.</b> Psychologiczne aspekty chorób przewlekłych i terminalnych i zagrażających życiu, niepełnosprawności.	
<b>Lp.</b>	<b>Ćwiczenia</b>	<b>Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się</b>
T1	<b>Osobowość, stres a zdrowie.</b> Zdrowie i choroba w paradygmacie stresu psychologicznego. Nowe kierunki badań nad radzeniem sobie. Stres potraumatyczny, proaktywne radzenie sobie. Podstawowe modele interakcyjne. Psychoneuroimmunologia.	
T2	<b>Niedokrwienna choroba serca.</b> Uwarunkowania etiologiczne oraz przebieg choroby. Rola osobowości zachowania Typu A B. Rehabilitacja psychologiczna.	
T3	<b>Choroby nowotworowe.</b> Uwarunkowania, przebieg i leczenie choroby nowotworowej. Rola czynników psychologicznych. Wzorce zachowania i osobowość stresowa.	
T4	<b>Psychoonkologia.</b> Podstawowe definicje. Czynniki decydujące o podjęciu leczenia. Rodzaje strategii radzenia sobie z chorobą. Zasoby sprzyjające procesowi zdrowienia. Rodzina chorego. Chory terminalnie.	
T5	<b>Relacja lekarz pacjent.</b> Psychologiczna problematyka kontaktu lekarz - pacjent. Informowanie o chorobie, empatia, bariery komunikacji. Wpływ informowania o stanie pacjenta na przebieg leczenia i rehabilitacji. Co daje siłę człowiekowi do zmagania się z chorobą i traumą.	
T6	<b>Cierpienie i ból.</b> Komponenty składowe bólu. Teoria „kontroli bramkowej„. Ból jako zachowanie instrumentalne, strategie radzenia sobie z bólem. Ból jako problem zdrowotny. Ból a jakość życia.	
T7	<b>Programy interwencyjne, programy terapeutyczne.</b> Programy interwencyjne oraz techniki terapeutyczne stosowane w psychologii zdrowia: biofeedback, techniki poznawczo - behawioralne, terapia C. i S. Simontonów.	
		P_U01 P_U02 P_U03 P_U04 P_K01 P_K02 P_K03

	Poznawczo - behawioralne podejście do bólu. Umiejętności związane z radzeniem sobie z chorobą.	
T8	<b>Przegląd metod wykorzystywanych w psychologii zdrowia.</b> Metody epidemiologiczne, ankietowe, kwestionariuszowe i eksperymentalne w psychologii zdrowia.	
T9	<b>Zdrowie fizyczne, stres a jakość życia.</b> Kondycja zdrowia fizycznego i jej wpływ na jakość życia. Wpływ stresu na zdrowie fizyczne.	
T10	<b>Zachowania prozdrowotne.</b> Podstawy i nawyki a kształtowanie postaw prozdrowotnych.	

#### VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU	Metoda weryfikacji – <b>WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b> Egzamin pisemny, egzamin ustny, <u>kolokwium</u> , projekt, prezentacja, referat, esej inne	Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się : wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne <b>WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b>
Wykład	Kolokwium pisemne	Wiedza
Ćwiczenia	Aktywność studenta w czasie dyskusji, analiza przypadku, projekt, kolokwium –test jednokrotnego wyboru	Umiejętności, kompetencje społeczne

#### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe

Zaliczenie wszystkich form zajęć przedmiotu (wykłady, ćwiczenia) na podstawie pozytywnej oceny z kolokwium, analizy przypadków, projektu, a także udziału w dyskusji.

#### VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Ocena kształtująca:

a) w zakresie wykładów:

- na podstawie odpowiedzi na pytania dotyczące materiału omówionego na poprzednich wykładach;

b) w zakresie ćwiczeń:

- na podstawie oceny bieżącego postępu realizacji zadań.

1. Określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięcia celów (określenie i wyjaśnienie studentom oczekiwań: nauczyciel wyjaśnia studentom, co będzie podlegało ocenie i tego od nich wymaga).

2. Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów.

3. Udzielanie studentom informacji zwrotnej, która umożliwi im widoczny postęp w nauce i będzie zawierała odpowiedź na pytania: Co student zrobił dobrze? Co i jak student ma poprawić? Jak student ma się dalej uczyć, aby się rozwijać i robić postępy?

4. Umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską).

5. Wspomaganie studentów, by stali się autorami procesu swojego uczenia się (rozwijanie u studentów wiary w swoje możliwości, motywacji do nauki i zaangażowania, odpowiedzialności za swój proces uczenia się).

Ocena podsumowująca:

Wykład: ocena wiedzy wykazanej na kolokwium pisemnym o charakterze problemowym.

Liczba punktów wymagana do zaliczenia (51% maksymalnej liczby punktów możliwych do uzyskania).

Punktacja/oceny:

91%-100% - bdb.

81%-90% - db. plus

71%-80% - db.

61%-70% - dst. plus

51%-60% - dst.

50% – ndst.

Ćwiczenia:

Na ocenę podsumowującą składają się oceny cząstkowe zdobyte w trakcie ćwiczeń: ocena przygotowanego przez studenta projektu/analizy przypadku, ocena prezentacji projektu/analizy przypadku, uzyskanie minimum 51% maksymalnej liczby

punktów możliwych do uzyskania z kolokwium – testu jednokrotnego wyboru, ocena aktywności w dyskusji, ocena efektów indywidualnej i grupowej pracy studenta, stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności oraz osiągnięcia kompetencji zakładanych w przedmiotowych efektach uczenia się.  
Ocena z ćwiczeń: zaliczony/niezaliczony

#### VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS

Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – <b>SUMA godzin</b> – z punktu II	73	38
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	65	30
1.2..Egzaminy/zaliczenia -liczba godzin	2	2
1.3..Udział w konsultacjach -liczba godzin	6	6
2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne ,samodzielne przygotowanie się do zajęć ,egzaminów, zaliczeń	2	37
<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS</b>	<b>75 h = 3 ECTS</b>	<b>75 h = 3 ECTS</b>

#### IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

##### Literatura podstawowa przedmiotu:

Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020) (red.). Psychologia zdrowia. Wydanie nowe. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bishop, G. D. (2000). Psychologia zdrowia. Wrocław: ASTRUM.

Kowalewski, I. (2010). Promocja zdrowia i bezpieczeństwo w szkole wyższej. Kraków: Akademia Pedagogiczna w Krakowie.

##### Literatura uzupełniająca przedmiotu:

Chodkiewicz, J. (2005). Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia. Łódź: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna.

Kofta, M., Szustrowa, T. (2022). Złudzenia które pozwalają żyć. Warszawa: PWN.

Brzeziński, J.M., Cerpiałkowska, L. (2008) (red.) Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Czabała, J. C. (2000). (red.). Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Dolińska-Zygmunt, G. (1996). (red.). Elementy psychologii zdrowia. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Dolińska-Zygmunt, G. (2000). Podmiotowe uwarunkowania zachowań promujących zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Dolińska- Zygmunt, G. (2001). (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.

##### Inne materiały dydaktyczne:

Woynarowska, B. (2000). (red.). Zdrowie i szkoła. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Sheridan, Ch. L., Radmacher, S. (1998). Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.