

Psychologia zdrowia - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Psychologia zdrowia
Kod przedmiotu	14.4-WP-PSChM- PZd
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Psychologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	5
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Sławomir Piotr Baranowski

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	30	2	-	-	Egzamin
Ćwiczenia	30	2	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest przedstawienie wiedzy z zakresu psychologii zdrowia oraz rozwijanie umiejętności analizowania i rozumienia istotnych zagadnień psychologii zdrowia, psychologii jakości życia oraz psychologii osób doświadczających choroby somatycznej, zarówno w aspekcie indywidualnym, jak i społecznym. W trakcie zajęć omawiane są zagadnienia indywidualnych zachowań pro- i anty-zdrowotnych, kwestie wymiernej wartości zdrowia w kontekście życia jednostki oraz ekonomii społeczeństwa. Dodatkowym celem przedmiotu jest pokazanie relacji między osiągnięciami nauki we wskazanych obszarach, a psychologią stosowaną.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu przedmiotów: Psychologia rozwoju człowieka w ciągu życia, psychologia osobowości, wprowadzenie do psychologii klinicznej.

Zakres tematyczny

Wykłady: Pojęcie zdrowia i choroby: koncepcje i modele zdrowia, holistyczne ujęcie zdrowia, podejście patogenetyczne i salutogenetyczne. Postawy prozdrowotne i czynniki sprzyjające zdrowiu: aktywność fizyczna, nawyki żywieniowe, zasoby osobiste i społeczne, koncepcje zdrowia duchowego i dobrostanu. Zjawiska ryzykowne dla zdrowia: otyłość, uzależnienia, stres. Psychologia chorego somatycznie: psychoonkologia, psychoprofilaktyka i leczenie chorób układu krążenia. Jakość życia osób starszych oraz osób niepełnosprawnością: stereotypy i uprzedzenia, lęk przed chorobą i śmiercią. Modele aktywizacji osób z ograniczeniami funkcjonalnymi spowodowanymi procesem chorobowym.

Ćwiczenia: Kształtowanie postaw prozdrowotnych - czynniki sprzyjające zdrowiu: program optymalnej aktywności fizycznej, zdrowa dieta schematy odżywiania. Zjawiska ryzykowne dla zdrowia: otyłość i jej psychologiczne korelaty, jakość życia osób otyłych, stres jako czynnik zagrażający zdrowiu oraz obniżający jakość życia, uzależnienia jako nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. Psychologia chorego somatycznie: psychoonkologia, psychoprofilaktyka i leczenie chorób układu krążenia. Psychosomatyka. Choroby współczesności.

Metody kształcenia

Wykłady, studium przypadku, prezentacje multimedialne, dyskusja, praca w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Orientuje się w biologicznych podstawach zachowania się człowieka i rozumie ich znaczenie dla kształtowania się zdrowia i chorób	K_W02	- kolokwium - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca pisemna	- Wykład - Ćwiczenia
Posiada pogłębioną wiedzę na temat dezadaptacyjnego funkcjonowania człowieka i jego znaczenia dla zdrowia i choroby	K_W09	- kolokwium - praca pisemna	Wykład

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna najważniejsze koncepcje psychologiczne człowieka i potrafi je wykorzystać w obszarze psychologii zdrowia, orientuje się w ich źródłach i różnicowaniu	• K_W03	• kolokwium • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • praca pisemna	• Wykład • Ćwiczenia
Student w wyniku przeprowadzonych zajęć: rozumie znaczenie złożonych i zróżnicowanych czynników psychologicznych w kształtowaniu postaw prozdrowotnych oraz pokonywaniu choroby	• K_K01	• kolokwium • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • praca pisemna	• Wykład • Ćwiczenia
Integruje informacje z zakresu różnych dyscyplin na temat prawidłowego i zaburzonego funkcjonowania człowieka. Dokonuje krytycznej analizy zjawisk społecznych z perspektywy jednostki i grupy	• K_U01	• praca pisemna • opis i analiza przypadku	• Wykład • Ćwiczenia
Student potrafi generować oryginalne rozwiązania złożonych problemów w obszarze psychologii zdrowia i prognozować przebieg ich rozwiązywania oraz przewidywać skutki planowanych działań w określonych obszarach praktycznych	• K_U13	• aktywność w trakcie zajęć • praca pisemna • projekt	• Wykład • Ćwiczenia
nawiązywania i podtrzymywania kontaktu z jednostką i grupą w trakcie działań praktycznych w obszarze zdrowia i choroby; jest gotów do wrażliwego analizowania problemów psychologicznych, do komunikowania się z personelem medycznym - również w języku obcym - i współpracy z otoczeniem, w tym z rodzinami osób chorych	• K_K06	• aktywność w trakcie zajęć • praca pisemna • projekt	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z wykładów i ćwiczeń.

Zaliczenie wykładu:

Egzamin - odbywa się na podstawie pisemnej pracy kontrolnej i/lub kolokwium (testu) zaliczeniowego. W przypadku kolokwium, struktura testu zaliczeniowego jest następująca:
:(1) 80% pytań stanowią pytania zamknięte, jednokrotnego wyboru, (2) 20% pytań stanowią pytania otwarte.

Zaliczenie ćwiczeń:

Zaliczenie kolokwium: - pytania sformułowane w oparciu o zagadnienia omawiane na ćwiczeniach.

W celu uzyskania zaliczenia, student powinien zdobyć minimum 60% punktów. Progi ocen z testu: 60-64% **3,0**; 65-69% **3,25**; 70-74% **3,5**; 75-79% **3,75**; 80-84% **4,0**; 85-89% **4,25**; 90-94% **4,5**; 95-97% **4,75**; 98-100% **5,0**.

Ocena uzyskana przez studenta może być podwyższona na podstawie indywidualnej i zespołowej aktywności studenta podczas zajęć, weryfikowanej w toku dyskusji; analizy przypadków, identyfikowania oraz projektowania potencjalnych rozwiązań sytuacji problemowych.

Literatura podstawowa

- Bishop G. D. - Psychologia zdrowia., Wrocław, 2000.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. – Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa, 2010,
- Martin, P. - Umysł, który szkodzi. Mózg, zachowanie, odporność i choroba. Poznań: 2000.
- Heszen I., Życińska J. - Psychologia zdrowia: w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji, Warszawa, 2008,
- Mate,G,. - When the body says no.The cost of hidden stress. Vermillion.2021

Literatura uzupełniająca

- Głębocka A. - Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi, Kraków, 2009,
- Łukaszewski W. - Udręka życia, Gdańsk, 2010,
- Łuszczżyńska A - Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne, Warszawa, 2011,
- Trzebińska E. - Psychologia pozytywna, Warszawa, 2008,
- Wilczek-Rużyczka E. Czabanowska K. (red) - Jak motywować do zmiany zachowania? Trening motywacyjny dla studentów i profesjonalistów, Kraków, 2010,
- Hamilton, David, R. - The five side effects of kindness. Hay House, UK. 2017

Dodatkowo, materiały źródłowe dostępne w internecie, np. TED Talk (www.TED.com)

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. Iwona Grzegorzewska, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 03-04-2023 15:11)