**Karta modułu/przedmiotu**

| Wypełnia Zespół Kierunku | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY KIERUNKOWE** | | | | | Kod modułu: C | |
| | Nazwa przedmiotu: **PSYCHOLOGIA ZDROWIA** | | | | | Kod przedmiotu: C/22 | |
| | Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT PEDAGOGICZNO-JĘZYKOWY** | | | | | | |
| | Nazwa kierunku: **PSYCHOLOGIA** | | | | | | |
| | Moduł: **psychologia wychowawczo-edukacyjna/ psychologia kliniczna i zdrowia** | | | | | | |
| | Forma studiów: **STACJONARNE** | | Profil kształcenia: **PRAKTYCZNY** | | | Poziom studiów: **jednolite studia magisterskie** | |
| | Rok / semestr**: I/2** | | Status przedmiotu /modułu: **OBOWIĄZKOWY** | | | Język przedmiotu / modułu: **POLSKI** | |
| | Forma zajęć | wykład | ćwiczenia | laboratorium | projekt | seminarium | inne (wpisać jakie) |
| | Wymiar zajęć (godz.) | **30** | **30** | | | | |

| | |
|---|---|
| Koordynator przedmiotu / modułu* | Prof. dr hab. Mariola Bidzan |
| Prowadzący zajęcia* | Prof. dr hab. Mariola Bidzan |
| Cel kształcenia przedmiotu / modułu | Zapoznanie uczestników z najnowszą wiedzą dotyczącą psychologii zdrowia. |
| Wymagania wstępne | brak |

** Zmiany koordynatora przedmiotu oraz prowadzącego zajęcia dokonuje Dyrektor Instytutu po akceptacji Prorektora ds. Kształcenia. Nowy koordynator przedmiotu oraz prowadzący przedmiot potwierdza zapoznanie się z treściami zawartymi w karcie przedmiotu.*

| **EFEKTY UCZENIA SIĘ** | | |
|---|---|---|
| Nr efektu uczenia się/ grupy efektów | Opis efektu uczenia się | Kod kierunkowego efektu uczenia się |
| 01 | Student zna i rozumie w pogłębionym stopniu zagadnienia dotyczące źródeł i miejsca psychologii zdrowia w systemie nauk oraz jej przedmiotowych i metodologicznych powiązaniach z innymi dyscyplinami naukowymi; zagadnienia dotyczące psychologii zdrowia jako dziedziny psychologii stosowanej (dziedziny badań oraz dziedziny zastosowań praktycznych, w tym psychoprofilaktyki i promocji zdrowia). | PS_W01<br>PS_W03 |
| 02 | Student zna i rozumie zagadnienia dotyczące biologicznych, społecznych i filozoficznych podstaw funkcjonowania psychicznego człowieka, zorientowane na praktyczne zastosowanie; zna i rozumie w pogłębionym stopniu istotę funkcjonalności i dysfunkcjonalności, harmonii i dysharmonii, normy i patologii w kontekście klinicznej psychologii zdrowia. | PS_W07<br>PS_W12 |
| 03 | Student potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy złożonych problemów psychologicznych, wychowawczych, pomocowych czy terapeutycznych, a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych w tym związanych z psychoprofilaktyką i promocją zdrowia. | PS_U01<br>PS_U04<br>PS_U14 |

| | | |
|---|---|---|
| 04 | Student potrafi wykorzystywać posiadana wiedze do konstruowania planu oddziaływań diagnostycznych, profilaktycznych i pomocy psychologicznej dostosowanego do konkretnych wymagań i oczekiwań jednostki i jej rodziny; potrafi generować oryginalne rozwiązania złożonych problemów psychologicznych i prognozować przebieg ich rozwiązywania oraz przewidywać skutki planowanych działań w określonych obszarach praktycznych; w oparciu o wiedzę i kompetencje praktyczne potrafi analizować podłoże problemów zdrowotnych u jednostki i w rodzinie, rozpoznawać motywy lub przyczyny konfliktów, potrafi wskazać zasoby i sposoby ich aktywizowania. | PS_U06<br>PS_U11<br>PS_U12<br>PS_U13 |
| 05 | Student jest gotów do ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego; doceniania znaczenie nauk psychologicznych dla rozwoju jednostki i prawidłowych więzi w społeczeństwie; ma pozytywne nastawienie do nabywania wiedzy z zakresu studiowanej dyscypliny naukowej i budowania warsztatu pracy psychologa; jest gotów zachowywać ostrożność w wyrażaniu opinii dotyczących uwarunkowań biopsychospołecznych zdrowia. | PS_K01<br>PS_K02 |
| 06 | Student jest gotów utożsamiać się z wartościami, celami i zadaniami realizowanymi w praktyce psychologicznej; odznaczać się rozwagą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań psychologicznych; jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych; wykazywać aktywność, podejmować trud i odznaczać się wytrwałością w podejmowaniu indywidualnych i zespołowych działań profesjonalnych w zakresie psychologii; angażować się we współpracę z innymi specjalistami. | PS_K03<br>PS_K06 |

## TREŚCI PROGRAMOWE

**Wykład**

1. Źródła wyodrębnienia psychologii zdrowia.
2. Psychologia zdrowia jako dziedzina psychologii stosowanej - dziedziny badań oraz dziedziny zastosowań praktycznych.
3. Koncepcje i pojęcie zdrowia w psychologii i naukach pokrewnych.
4. Modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia.
5. Podejście salutogenetyczne i jego znaczenie dla psychologii.
6. Behawioralne i poznawcze uwarunkowania zdrowia i choroby.
7. Zagadnienia zdrowia i choroby w paradygmacie stresu psychologicznego.
8. Kształtowanie nawyków zdrowotnych (czym jest nawyk, teorie nawyków, zmiana nawyków – narzędzia i interwencje).
9. Jakość życia uwarunkowana stanem zdrowia
10. Psychologiczna diagnostyka zdrowia i choroby w kontekście zdrowia.
11. Psychoprofilaktyka i promocja zdrowia (na przykładzie wybranych chorób).
12. Interwencje psychologiczne i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia oraz pokazanie zastosowania psychologii zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny, m.in. w kardiologii, ginekologii i położnictwie, dermatologii, urologii, gastroenterologii, reumatologii, chirurgii, onkologii, psychiatrii).
13. Nowe trendy w psychologii zdrowia (w tym m.in. Wpływ zmian klimatycznych na dobrostan; ciałopozytywność/ciałonautralność; Jaki wpływ na nasze zdrowie ma poczucie samotności i osamotnienia? Mieszkańcy których krajów są najszczęśliwsi i dlaczego?).
14. Radzenie sobie z przewlekłym bólem i stresem.
15. Less waste/zero waste, czy naprawdę jesteśmy tym, co jemy?

**Ćwiczenia**

1. Implikacje praktyczne wynikające z dokonań psychologii zdrowia (tu przede wszystkim psychologiczna diagnostyka zdrowia i choroby w kontekście zdrowia, psychoprofilaktyka i promocja zdrowia, interwencje psychologiczne i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia).
2. Zmiana nawyków – narzędzia i interwencje.

| |
|---|
| 3. Interwencje motywacyjne wzmacniające przestrzeganie zaleceń lekarskich przez pacjentów<br>4. Dialog motywujący jako metoda zmiany nawyków.<br>5. Zastosowanie psychologii zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny, m.in. w kardiologii, ginekologii i położnictwie, dermatologii, urologii, gastroenterologii, reumatologii, chirurgii, onkologii.<br>6. Wykorzystanie wiedzy z psychologii zdrowia do zaprojektowania i przeprowadzenia kampanii zdrowotnych. |
| **Laboratorium** |
| |
| **Projekt** |
| |
| **Seminarium** |
| |
| **Inne** |
| |

| | |
|---|---|
| Literatura podstawowa* | Heszen - Celińska I., Sęk H. (2020), *Psychologia zdrowia.* Warszawa: Wyd. PWN. |
| Literatura uzupełniająca* | Arkowitz, H., Rollnick, S., Miller , W.R. red. (2017). *Dialog motywujący w terapii problemów psychologicznych.* Kraków: Wyd. UJ<br>Bidzan, M.(2013). *Nastoletnie rodzicielstwo. Perspektywa psychologiczna*, Gdańsk, Harmonia Universalis<br>Bidzan, M. (2010). *Niepłodność w ujęciu bio-psycho-społecznym*. Wyd.2. Kraków, Impuls.<br>Bidzan M. (2008), *Jakość życia pacjentek z różnym stopniem nasilenia wysiłkowego nietrzymania moczu*, Kraków: Oficyna Wyd. Impuls.<br>Bielawska-Batorowicz E. (2006), *Psychologiczne aspekty prokreacji*, Katowice: Wyd. Naukowe Śląsk.<br>Devlin, A.S. (2018). *Environmental Psychology and Human Well-Being. Effects of Built and Natural Settings.* Elsevier.<br>Jaśkiewicz M. (2021). *Przyroda a zwiększenie odporności psychofizycznej mieszkańców miast*. W: L Lorenc-Barańska (red.) Miasto wobec wyzwań. Urban lab.<br>Montgomery, C. (2015). *Miasto szczęśliwe. Jak zmienić nasze życie, zmieniając nasze miasta*. Wysoki zamek.<br>Northrup Ch. (2011), *Ciało kobiety, mądrość kobiety*, Warszawa:L Zacharek Dom Wydawniczy Ogden J. (2007). *Health Psychology*, New York: Open University Press.<br>Pilecka W. [red.] (2011). *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*. Perspektywa kliniczna, Kraków: Wyd. UJ.<br>Potemkowski A. [red.](2010), *Psychologiczne aspekty stwardnienia rozsianego*, Poznań: Wyd. Medyczne Terme-dia.<br>Rollnick, S., Miller, W.R. (2025). *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie...* Kraków, Wyd. UJ<br>Rudnik, A. (2022). *Prewencja ryzyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży*, Warszawa, Difin.<br>Rudnik, A. (2019). *Zasoby psychologiczne a jakość życia pacjentów z chorobami układu pokarmowego*, Gdańsk: Wyd. UG.<br>Sheridan C.L., Radmacher S.A. (1998), *Psychologia zdrowia*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. |
| Metody kształcenia stacjonarnego | Wykład z prezentacją multimedialną<br>Ćwiczenia z wykorzystaniem dyskusji, analiza poszczególnych zagadnień w oparciu o literaturę, analiza studiów przypadków, odgrywanie ról, wykorzystanie filmów, metoda projektowa |

| | |
|---|---|
| Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość | Metoda projektów z wykorzystaniem zdalnych technik audiowizualnych. |

***** *Literatura może być zmieniona po akceptacji Dyrektora Instytutu*

| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | Nr efektu uczenia się/grupy efektów |
|---|---|---|
| Aktywne uczestnictwo, wypowiedzi w trakcie zajęć; praca indywidualna i grupowa | | 01-04 |
| Analiza sytuacji problemowej, analiza studiów przypadków | | 03-06 |
| Opracowanie prezentacji/kampanii/projektu na wskazany temat | | 01-06 |
| Formy i warunki zaliczenia | Egzamin testowy<br>Ćwiczenia – zaliczenie – przygotowanie i przeprowadzenie kampanii zdrowotnej | |

| **NAKŁAD PRACY STUDENTA** | | | |
|---|---|---|---|
| Rodzaj działań/zajęć | Liczba godzin | | |
| | Ogółem | W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym | W tym udział w zajęciach przeprowadzanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość |
| Udział w wykładach | 30 | - | 10 |
| Samodzielne studiowanie | 15 | - | |
| Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach | 30 | 20 | |
| Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń | 25 | 15 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 30 | 30 | |
| Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia | 17 | 10 | |
| Udział w konsultacjach | 3 | | 3 |
| Inne | | | |
| **ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.** | 150 | 75 | 13 |
| **Liczba punktów ECTS za przedmiot** | **6** | | |
| Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi | **3** | | |
| Liczba punktów ECTS związana z kształceniem na odległość (kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)[1] | **0,5** | | |
| Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | **3,7** | | |

[1] W przypadku zajęć kształtujących umiejętności praktyczne metody i techniki kształcenia na odległość mogą być wykorzystywane pomocniczo