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, dr Agata Rudnik
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 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 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 PS_U04 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 PS_U11 PS_U12 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 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 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 4. Dialog motywujący jako metoda zmiany nawyków. 5. Zastosowanie psychologii zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny, m.in. w kardiologii, ginekologii i położnictwie, dermatologii, urologii, gastroenterologii, reumatologii, chirurgii, onkologii. 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 Bidzan, M.(2013). *Nastoletnie rodzicielstwo. Perspektywa psychologiczna*, Gdańsk, Harmonia Universalis Bidzan, M. (2010). *Niepłodność w ujęciu bio-psycho-społecznym*. Wyd.2. Kraków, Impuls. Bidzan M. (2008), *Jakość życia pacjentek z różnym stopniem nasilenia wysiłkowego nietrzymania moczu*, Kraków: Oficyna Wyd. Impuls. Bielawska-Batorowicz E. (2006), *Psychologiczne aspekty prokreacji*, Katowice: Wyd. Naukowe Śląsk. Devlin, A.S. (2018). *Environmental Psychology and Human Well-Being. Effects of Built and Natural Settings.* Elsevier. Jaśkiewicz M. (2021). *Przyroda a zwiększenie odporności psychofizycznej mieszkańców miast*. W: L Lorenc-Barańska (red.) Miasto wobec wyzwań. Urban lab. Montgomery, C. (2015). *Miasto szczęśliwe. Jak zmienić nasze życie, zmieniając nasze miasta*. Wysoki zamek. Northrup Ch. (2011), *Ciało kobiety, mądrość kobiety*, Warszawa:L Zacharek Dom Wydawniczy Ogden J. (2007). *Health Psychology*, New York: Open University Press. Pilecka W. [red.] (2011). *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*. Perspektywa kliniczna, Kraków: Wyd. UJ. Potemkowski A. [red.](2010), *Psychologiczne aspekty stwardnienia rozsianego*, Poznań: Wyd. Medyczne Terme-dia. Rollnick, S., Miller, W.R. (2025). *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie...* Kraków, Wyd. UJ Rudnik, A. (2022). *Prewencja ryzyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży*, Warszawa, Difin. Rudnik, A. (2019). *Zasoby psychologiczne a jakość życia pacjentów z chorobami układu pokarmowego*, Gdańsk: Wyd. UG. Sheridan C.L., Radmacher S.A. (1998), *Psychologia zdrowia*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
Metody kształcenia stacjonarnego	Wykład z prezentacją multimedialną 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 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