

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0913.4PIEL2.B.PZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologia zdrowia
	angielskim	Health psychology

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Pielęgniarstwo
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	II stopień
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. prof. UJK Szpringer Monika dr Edyta Laurman - Jarzabek
1.6. Kontakt	monika.szpringer@ujk.edu.pl edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Język polski
2.2. Wymagania wstępne*	Podstawy psychologii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Budynki UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład aktywizujący, wykład problemowy, praca w grupach, symulacje	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Heszen I., Sęk H., Psychologia zdrowia. Wydanie nowe. PWN, Warszawa 2020 - Butcher J, Hooley J., Mineka S., Psychologia zaburzeń. DSM -5. Wyd. GWP, Sopot 2017. Rozdział 5-s.177-216., - Heszen I., Życińska J., Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji, Akademica, Warszawa, 2008. - Bishop, G. D. Psychologia zdrowia. Wrocław: Astrum.2000.
	uzupełniająca	- Dolińska-Zygmunt G. (red.) (2001), Podstawy psychologii zdrowia. Wrocław, Wyd. UW. - Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008). Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa, Difin. - Jakubowska-Winecka N., Włodarczyk D. (red.) (2016). Psychologia w praktyce medycznej. Warszawa: PZWL. - Sęk H., Cieślak P. (red.) (2005). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa, PWN

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1.Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) WYKŁADY C1. Student zna i rozumie zadania psychologii zdrowia i uwarunkowania zdrowia psychicznego C2. Student zna i rozumie związek pomiędzy zdrowiem psychicznym a traumą i stylami przywiązania z dzieciństwa, przeżywanym stresem i sposobem radzenia sobie z nim C3. Student zna i rozumie fazy doświadczania choroby i postawy wobec niej oraz sposoby radzenia sobie z chorobą. ĆWICZENIA C1. Student właściwie rozróżnia i charakteryzuje własne reakcje na stres oraz stosuje adaptacyjne strategie radzenia sobie ze stresem C2. Student właściwie rozpoznaje doświadczenie traumy oraz bezpieczne i poza bezpieczne style przywiązania u osób, z którymi pracuje i buduje z nimi pozytywną relację w oparciu o ich potrzeby C3. Student wspiera osoby w podtrzymaniu i wzmacnianiu zdrowia oraz w przeżywaniu choroby C. Student prezentuje pozytywną postawę wobec rozwijania swojego zdrowia i innych osób	4.2. Treści programowe WYKŁADY Semestr pierwszy - Główne zadania psychologii zdrowia. Uwarunkowania zdrowia psychicznego. - Psychologiczne mechanizmy chorób somatycznych. - Nowe spojrzenie na stres i jego konsekwencje. - Radzenie sobie ze stresem w sposób adaptacyjny. Nowe spojrzenie na stres i jego konsekwencje. Radzenie sobie ze stresem w sposób adaptacyjny.
--	---

Semestr drugi

3. Style przywiązania w dzieciństwie, a funkcjonowanie psychiczne i społeczne osoby w dorosłym życiu.
 4. Doświadczenie traumy a choroba. Fazy choroby i postawy wobec choroby. Radzenie sobie z chorobą.

ĆWICZENIA**Semestr pierwszy**

1. Poznanie samego siebie w kontekście reakcji na silny stres oraz rozpoznawanie stylów i strategii radzenia sobie ze stresem.
2. Praktyczne umiejętności adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem.

Semestr drugi

1. Rozpoznawanie bezpiecznych i poza bezpiecznych stylów przywiązania u pacjentów i umiejętności budowania relacji u pacjentów z różnymi stylami przywiązania
2. Rozpoznawanie traumatycznych doświadczeń pacjentów i ich związków ze stanem zdrowia pacjentów. Praktyczne umiejętności wspierania osób w zdrowiu i w chorobie.

INNE (ĆWP, ZP)**4.1. Przedmiotowe efekty uczenia się**

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna i rozumie funkcjonowanie człowieka w aspekcie psychicznym i społecznym szczególnie w kontekście adaptacyjnego i nie adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem. Zna modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia. Zna podejście salutogenetyczne podmiotowych uwarunkowań optymalnego stanu zdrowia i podejście patogenetyczne uwarunkowane chorobą	PIEL2P_W1 PIEL2P_W2 PIEL2P_W3 PIEL2P_W4 PIEL2P_W5
W02	Zna i rozumie zasady budowania relacji pielęgniarka – pacjent w zdrowiu i chorobie z uwzględnieniem stylów przywiązania i doświadczeń traumatycznych u pacjentów.	PIEL2P_W79 PIEL2P_W80
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Ocenia swój styl przywiązania i umiejętności budowania relacji pielęgniarka – pacjent oraz stosowane przez siebie style i strategie radzenia sobie ze stresem w kontekście zasobów indywidualnych	Piel2P_U24 Piel2P_U25
U02	Analizuje traumatyczne doświadczenia pacjentów i ich wpływ na ich stan zdrowia.	PIEL2P_U68
U03	Wskazuje możliwości pomocy i wsparcia osób w podtrzymaniu i wzmacnianiu zdrowia oraz w przeżywaniu choroby.	PIEL2P_U1
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Dbą o bezpieczeństwo własne i pacjentów oraz przestrzega zasad etyki zawodowej.	PIEL2P_K2 PIEL2P_K4

4.2. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Projekt*	Aktywność na zajęciach*	Praca własna*	Praca w grupie*
	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć

	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	+						+	*				
W02	+	+					+	*				
U01		+			+			+	*		+	
U02		+			+			+	*		+	
U03		+			+			+	*		+	
K01		+			+			+	*		+	
*Za aktywność na zajęciach (2 razy) dodatkowy punkt do projektu												
*w ramach pracy własnej student przygotowuje się do wykładów i wykonania projektu.												

4.3. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	od 61% (11pkt-12pkt)
	3,5	od 69% (13pkt-14pkt)
	4	od 76% (15pkt-16pkt)
	4,5	od 85% (17pkt-18pkt)
	5	od 93% (19pkt-20pkt)
ćwiczenia	3	od 61% (11pkt-12pkt)
	3,5	od 69% (13pkt-14pkt)
	4	od 76% (15pkt-16pkt)
	4,5	od 85% (17pkt-18pkt)
	5	od 93% (19pkt-20pkt)

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA	30	30
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach	20	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	20
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Przygotowanie do wykładu	15	15
Zebranie materiałów do projektu		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2