

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.7ZP2.B/C23.PZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologia zdrowia
	angielskim	Health psychology

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	podstawy psychologii ogólnej i społecznej

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia(w tym e-learning)	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład wykład informacyjny (WI) (przekazywanie usystematyzowanych informacji wraz z kluczami pojęć), wykład problemowy (WP) (ilustracja jakiegoś problemu naukowego albo praktycznego), wykład konwersatoryjny (WK)(przeplatanie fragmentów mówionych wykładu z wypowiedziami słuchaczy lub z wykonywaniem przez nich odpowiednich zadań teoretycznych lub praktycznych) Ćwiczenia dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), uczenie aktywizujące – analiza przypadków (AP), metoda symulacyjna (MSM) metoda projektów (MP).	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	Heszen, I, Sęk H. Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2007. Ogińska-Bulik N (red.). Psychologia zdrowia. Łódź : WSHE, 2004.
	uzupełniająca	Heszen I, Życińska J. Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji. Akademica 2008, Zimbardo Philip G. Podstawy psychologii. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2010. Janda-Dębek B (red.). Psychologia współczesnego człowieka. Oficyna Wydawnicza Atut - Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe 2010

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykład C1. Dostarczenie studentom podstawowej i współczesnej wiedzy z zakresu psychologii zdrowia oraz wiedzy niezbędnej do podejmowania działań służących umacnianiu zdrowia i kształtowaniu motywacji do zmian zachowań zdrowotnych. Ćwiczenia C2. Wykształcenie umiejętności wykorzystania przez studenta zdobytej wiedzy do właściwego stosowania najważniejszych pojęć z obszaru psychologii zdrowia oraz umiejętność identyfikowania związku pomiędzy mechanizmami psychologicznymi a zdrowiem somatycznym. C3.

Wykształcenie umiejętności pracy w zespole a także wyszukiwania potrzebnych informacji, przetwarzania ich i wnioskowania oraz aktywnego uczestnictwa w dyskusji z adekwatnym argumentowaniem wyrażanych opinii i prezentowaniem ich na forum grupy

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykład

1. Podstawowe pojęcia i koncepcje w psychologii zdrowia; rozwój psychologii zdrowia.
2. Koncepcje zdrowia i choroby - od modelu biologicznego do biopsychospołecznego.
3. Rola modelu salutogenetycznego w rozumieniu zdrowia i prowadzeniu promocji zdrowia .
4. Modele przekonań zdrowotnych jako podstawa projektowania działań wpływających na zachowanie człowieka.
5. Psychologiczne determinanty zdrowia i choroby.
6. Zasoby odpornościowe człowieka jako czynniki zdrowia: psychologiczne, biologiczne, społeczne i kulturowe.
7. Stres i jego wpływ na zdrowie.
8. Wzory zachowania (A, B, C) i ich wpływ na zdrowie.
9. Proces adaptacji do choroby przewlekłej; niepełnosprawności.
10. Psychologiczne następstwa hospitalizacji.
11. Styl życia jako czynnik wpływający na zdrowie: odżywianie i zaburzenia odżywiania- bulimia, anoreksja, ortoreksja, otyłość.
12. Pomoc psychologiczna w psychologii zdrowia.

Ćwiczenia

1. Interwencje psychologiczne i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia .
2. Behawioralne uwarunkowania zdrowia.(w formie e-learningu)
3. Zasoby osobiste i społeczne w zachowaniu zdrowia.
4. Wybrane narzędzia pomiaru stosowane w psychologii zdrowia.
5. Typ osobowości D- diagnoza i funkcjonowanie , wpływ stylu życia na zdrowie , stres psychologiczny i strategię radzenia sobie a zdrowie.
6. Promocja zdrowia jako działanie wykorzystujące prawidłowości psychologiczne.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	definiuje podstawowe zagadnienia związane ze psychologią zdrowia	ZP2A_W01 ZP2A_W02 ZP2A_W09 ZP2A_W10
W02	potrafi scharakteryzować determinanty zachowań zdrowotnych, w tym modele dotyczące zmiany i kształtowania zachowań zdrowotnych	
W03	posiada wiedzę na temat procesów adaptacji do choroby i niepełnosprawności	
W04	posiada wiedzę na temat znaczenia stylu życia jako czynnika wpływającego na zdrowie	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	dobiera odpowiednie metody działań wzmacniających zdrowie wobec człowieka zdrowego i chorego	ZP2A_U01 ZP2A_U06
U02	potrafi prawidłowo opracować i zaprezentować na forum grupy określony problem z zakresu psychologii zdrowia	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	osiągnie zdolność poddania krytycznej analizie formułowanych zasad i opinii na temat psychologii zdrowia oraz gotowość do ich zmiany w świetle danych i argumentów oraz znajomości ograniczeń własnej wiedzy i rozumienia potrzeby dalszego kształcenia.	ZP2A_K05

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)						
	Egzamin ustny/pisemny*	Kolokwium*	Projekt*	Aktywność na zajęciach*	Praca własna*	Praca w grupie*	Inne (jakie?)* np. test - stosowany w

																			e-learningu		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	+			+				+													
W02	+			+				+													
W03	+			+				+													
W04	+			+				+													
U01				+				+													
U02				+				+													
K04				+				+													

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68 % uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	3,5	69-76%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	4	77-84%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	4,5	85-92%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	5	93-100%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu
	3,5	69-76%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu
	4	77-84%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu
	4,5	85-92%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu
	5	93-100%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	50	30
Udział w wykładach*	25	15
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	22	15
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)* e-learning	3	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	70
Przygotowanie do wykładu*	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	25	35
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....