

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.7ZP1.B/C28.HZP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Higiena zdrowia psychicznego</i>
	angielskim	Mental health hygiene

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. prof. UJK Szpringer Monika
1.6. Kontakt	monika.szpringer@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Język polski
2.2. Wymagania wstępne*	Wybrane zagadnienia z psychologii ogólnej, Podstawy promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, Etapy rozwoju człowieka, Komunikacja interpersonalna,

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć	ZO
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład aktywizujący, praca w grupach, panele dyskusyjne
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa 8. 1. Heszen I., Sęk H., Psychologia zdrowia, PWN, Warszawa 2020. 2. Jakubowska-Winecka N., Włodarczyk D. (red.), Psychologia w praktyce medycznej, PZWL, Warszawa 2016. 3. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego 2017–2022 (Dz. U. 2017, poz. 458). Namysłowska I., 2013, Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce – stan rozwoju opieki psychiatrycznej i zadania na przyszłość, „Postępy Nauk Medycznych”, t. 26, 4. Nowicka M., Wzorek A., Pozytywna zmiana dzieje się już dziś. Koncepcja profilaktyki zdrowia psychicznego i poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży, (opracowanie stworzone przez ekspertów Fundacji Instytut Edukacji Pozytywnej), Wydawnictwo MEN, NPZ, Warszawa 2016. 5. Strycharczyk D., Clough P., Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju, przekład S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017.
	uzupełniająca 1. Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M. (red.), Promocja zdrowia dla studentów studiów licencjackich kierunku pielęgniarstwo i położnictwo, t. 2, Warszawa 2020. 2. Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski K. (red.). Promocja zdrowia psychicznego. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2008. 3. Łoza B., Gryglewicz J. (red.), Raport. Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego 2016–2020. Rekomendacje, Fundacja Ius Medicinæ, PZWL, Warszawa. 2015. 4. Woynarowska B. (red.), Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka, PWN, Warszawa 2017. Strony internetowe: https://www.cecol.com/ www.czasopismopsychologiczne.pl/kategoria/psychologia_kliniczna_i_zdrowia https://ehj.science/

1. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

1.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Zapoznanie z koncepcjami zdrowia psychicznego, klasyfikacją, objawami podstawowych zaburzeń psychicznych. C2 Zapoznanie z uwarunkowaniami zdrowia psychicznego jednostki w aspekcie rozwoju osobowego w tym z zagrożeniami zdrowia psychicznego człowieka. Ćwiczenia: C1. Przygotowanie do rozpoznawania i oceny źródeł zagrożeń i stresorów dnia codziennego w środowisku wychowania, nauki i pracy, skutecznego radzenia sobie z zagrożeniami zdrowia psychicznego i utrzymywania i pomnażania zasobów zdrowotnych. C2. zdobycie wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego i promowania zdrowia psychicznego
--

1.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**Wykłady:**

1. Psychologiczne aspekty zdrowia psychicznego i koncepcje zdrowia psychicznego.
2. Podstawowe zaburzenia psychiczne i rozwoju psychicznego oraz ich źródła
3. Zdrowie psychiczne jako funkcja rozwoju psychicznego.
4. Higiena zdrowia psychicznego – na różnych etapach rozwoju jednostki. Cele i zadania higieny psychicznej.
5. Zdrowie i choroba w paradygmacie stresu i traumy.

Ćwiczenia:

1. Uwarunkowania i zasoby zdrowotne a psychika człowieka.
2. Zdrowie psychiczne dzieci, młodzieży oraz dorosłych
3. Zaburzenia psychiczne, a higiena zdrowia w wieku senioralnym, jako zagrożenia cywilizacyjne.
4. Psychiczne podłoże schorzeń- choroby psychosomatyczne. Psychoprofilaktyka zaburzeń psychicznych.
5. Stresory – skuteczne regulowanie poziomu stresu
6. Radzenie sobie z negatywnymi doświadczeniami z dzieciństwa i traumatycznymi doświadczeniami
- 6.. Przygotowanie do podejmowania działań psychoprofilaktycznych i terapeutycznych związanych ze zdrowiem i higieną psychiczną.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	ma ogólną wiedzę na temat etiologii, patogenezy, diagnostyki i terapii zaburzeń w zdrowiu psychicznym	ZP1A_W02
W02	zna mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem psychicznym oraz metody określania potrzeb zdrowotnych w zakresie higieny zdrowia psychicznego	ZP1A_W03
W03	potrafi podać definicję pojęć związanych ze zdrowiem psychicznym oraz posiada wiedzę związaną z higieną zdrowia psychicznego. Zna zasady promocji zdrowia psychicznego i zdrowego trybu życia w aspekcie higieny zdrowia psychicznego. Posiada wiedzę z zakresu działań interwencyjnych w zakresie kryzysów psychologicznych.	ZP1A_W04
W04	zna związki pomiędzy zdrowiem fizycznym i psychicznym, zagrożenia zdrowia i problemy zdrowia psychicznego ludności. Rozumie wpływ czynników behawioralnych i środowiskowych na stan zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży, dorosłych oraz osób w wieku senioralnym.	ZP1A_W05 ZP1A_W17
W05	zna możliwości pomocy osobom z zaburzeniami w zdrowiu psychicznym, strauumatyzowanym, z PTSD, w kryzysach psychologicznych i potrafi się komunikować	ZP1A_W12 ZP1A_W20
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi wykorzystać metody i techniki komunikowania się do pracy z osobami z zaburzeniami z w zdrowiu psychicznym	ZP1A_U01
U02	potrafi dostrzec zagrożenia dla zdrowia psychicznego i zaplanować działania profilaktyczne i promocyjne.	ZP1A_U04
U03	Potrafi zdiagnozować potrzeby jednostek i grup zagrożonych zaburzeniami zdrowia psychicznego, oraz przygotować dla nich odpowiednie działania	ZP1A_U07 ZP1A_U12
U04	umie konstruować programy i działania z zakresu higieny zdrowia psychicznego.	ZP1A_U13
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	rozumie problemy natury psychicznej i z szacunkiem odnosi się do klienta/pacjenta	ZP1A_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)											
	Kolokwium*			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	x											
W02	x											
W03	x				x						x	

W04	x				x						x	
W05	x				x						x	
U01					x						x	
U02					x						x	
U03					x						x	
U04					x						x	
K01					x			x			x	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68%. Opanowanie treści na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. Opanowanie treści na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego/symulacja medyczna.
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego/symulacja medyczna.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego/symulacja medyczna.
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego/symulacja medyczna
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji/ uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego/symulacja medyczna.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	50	
Udział w wykładach*	23	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	
Udział w kolokwium zaliczeniowym*	2	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	
Przygotowanie do wykładu*	10	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	20	
Przygotowanie do kolokwium*	20	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	

*niepotrzebne usunąć

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

.....