

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP2.B/C.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
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia magisterskie
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	polski
2.2. Wymagania wstępne*	podstawy psychologii ogólnej

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 aktywizujący, wykład problemowy, praca w grupach, symulacje	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Butcher J., Hooley J., Mineka S., Psychologia zaburzeń. DSM -5. Wyd. GWP, Sopot 2017. Rozdział 5-s.177-216., 2. Heszen I., Życińska J., Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji, Akademica, Warszawa, 2008. 3. Bishop, G. D. Psychologia zdrowia. Wrocław: Astrum, 2000. 4. Janda-Dębek B (red.). Psychologia współczesnego człowieka. Oficyna Wydawnicza Atut - Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe 2010
	uzupełniająca	1. Dolińska-Zygmunt G. (red.) (2001), Podstawy psychologii zdrowia. Wrocław, Wyd. UW. 2. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008). Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa, Difin. 3. Jakubowska-Winecka N., Włodarczyk D. (red.) (2016). Psychologia w praktyce medycznej. Warszawa: PZWL. 4. 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) Wykład C1. Zapoznanie studenta z zadaniami psychologii zdrowia i uwarunkowaniami zdrowia psychicznego C2. Zapoznanie studenta ze związkiem pomiędzy zdrowiem psychicznym a traumą i stylami przywiązania z dzieciństwa, przeżywanym stresem i sposobem radzenia sobie z nim C3. Zapoznanie studenta z fazami doświadczania choroby i postawy wobec niej oraz sposoby radzenia sobie z chorobą. Ćwiczenia C1. Przygotowanie studenta do właściwego rozróżniania i charakteryzowania własnych reakcji na stres oraz stosowania adaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem. C2. Zapoznanie studenta z właściwym rozpoznaniem doświadczenia traumy oraz bezpiecznego przywiązania do osób, z którymi pracuje i buduje z nimi pozytywną relację w oparciu o ich potrzeby. C3. Wspieranie osoby w podtrzymaniu i wzmacnianiu zdrowia oraz w przeżywaniu choroby. C4. Prezentowanie pozytywnych postaw wobec rozwijania swojego zdrowia i innych osób.	4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady 1. Główne zadania psychologii zdrowia. Uwarunkowania zdrowia psychicznego. 2. Nowe spojrzenie na stres i jego konsekwencje. Radzenie sobie ze stresem w sposób adaptacyjny. Elementy uważności. 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 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. Praktyczne wykorzystanie mindfulness-objektywizm w postrzeganiu zdarzeń, tolerancja na zachowania innych ludzi, elastyczność i otwartość w kontakcie z innymi.
3. Rozpoznawanie bezpiecznych i poza bezpiecznych stylów przywiązania u pacjentów i umiejętności budowania relacji u pacjentów z różnymi stylami przywiązania
4. Rozpoznawanie traumatycznych doświadczeń pacjentów i ich związków ze stanem zdrowia pacjentów. Praktyczne umiejętności wspierania osób w zdrowiu i w chorobie.

4.3. 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, rozpoznaje podstawowe zagrożenia zdrowia człowieka szczególnie w kontekście adaptacyjnego i nie adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem.	ZP2A_W01 ZP2A_W02 ZP2A_W03
W02	Posiada pogłębioną wiedzę na temat komunikacji interpersonalnych oraz działań mających na celu ograniczanie stresu i jego negatywnych skutków	ZP2A_W09 ZP2A_W10
W03	Posiada pogłębioną i usystematyzowaną wiedzę na temat organizacji opieki nad człowiekiem w różnych okresach życia z uwzględnieniem różnorodnych dysfunkcji bio - psycho – społecznych .	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi integrować wiedzę teoretyczną z praktyką, interpretując i opisując zjawiska występujące w zakresie zdrowia populacji w kontekście adaptacyjnego i nie adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem,	ZP2A_U01 ZP2A_U02 ZP2A_U05
U02	Planuje, monitoruje i ocenia programy w obszarze zdrowia publicznego, w zakresie praktycznych umiejętności adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem .	ZP2A_U06
U03	Prowadzi działalności profilaktycznej, informacyjnej, edukacyjnej posiadając umiejętność pracy w grupie oraz podejmując stosowne rozwiązania w sytuacjach problemowych potrafi zaproponować podjęcie właściwych działań w zakresie promocji zdrowia z uwzględnieniem różnych grup wiekowych, stanu zdrowia i rodzaju aktywności zawodowej oraz dokonać oceny ich skuteczności	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Zna poziom własnych kompetencji i jest gotowy do korzystania z pomocy ekspertów, umie współpracować w zespole interdyscyplinarnym.	ZP2A_K01 ZP2A_K02
K02	Z zaangażowaniem promuje zdrowie i przestrzega etyki zawodowej.	

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				Inne (jakie?)* np. test - stosowany w e-learningu
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*					
	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	X																				
W02	X																				
W03	X																				
U01	X							X													
U02	X							X													
U03	X							X													
K01								X													
K02								X													

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład	3	61-68 % uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	3,5	69-76%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.

ćwiczenia (C)* (w tym e-learning)	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
	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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	45
<i>Udział w wykładach</i>	25
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15
<i>Udział w egzaminie</i>	2
<i>e-learning</i>	3
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	30
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	20
<i>Przygotowanie do ćwiczeń,</i>	5
<i>Przygotowanie do egzaminu</i>	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3

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

.....