

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.B/C.PZ

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Psychologia zdrowia

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Health psychology

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/Niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr hab. Monika Szpringer, prof. UJK
1.6. Kontakt	monika.szpringer@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka, podstawowa wiedza o społeczeństwie

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady (W) (w tym zajęcia zdalne w czasie rzeczywistym, prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość), Ćwiczenia (C). Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Microsoft Teams
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin, zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład aktywizujący, wykład problemowy Ćwiczenia: metoda projektów, metoda symulacyjna, praca w grupach
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Butcher J.N., Hooley J.M., Mineka S. Psychologia zaburzeń. DSM-5. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2017. Rozdział 5: Stres a zdrowie fizyczne i psychiczne, strony 177–216 2. Heszen I., Sęk H. Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa, 2020. 3. Jakubowska-Winecka A., Włodarczyk D. (redaktorzy). Psychologia w praktyce medycznej. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. Warszawa, 2016.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Supińska E., Pierwsza pomoc psychologiczna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2024. 2. Maté G. Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2024.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

- **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. Podstawowe pojęcia i koncepcje w psychologii zdrowia.
2. Główne zadania psychologii zdrowia. Uwarunkowania zdrowia psychicznego.
3. Interwencje kryzysowe w sytuacjach przemocy.
4. Nowe spojrzenie na stres i jego konsekwencje. Radzenie sobie ze stresem w sposób adaptacyjny. Elementy uważności.
5. Style przywiązania w dzieciństwie, a funkcjonowanie psychiczne i społeczne osoby w dorosłym życiu.

(w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

1. Doświadczenie traumy a choroba. Fazy choroby i postawy wobec choroby. Radzenie sobie z chorobą.
2. Psychologiczne następstwa hospitalizacji dzieci i dorosłych.
3. Pomoc psychologiczna w psychologii zdrowia.

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. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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 ZP2A_W09
-----	--	--

W02	Posiada pogłębioną wiedzę na temat komunikacji interpersonalnych oraz działań mających na celu ograniczanie stresu i jego negatywnych skutków.	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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Egzamin pisemny	Projekt
------------------------------	-----------------	---------

Forma zajęć

1 : 2:	W	C	W	C
W01	+			
W02	+			
W03	+			
U01	+			+
U02	+			+
U03	+			+
K01				+
K02				+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczył egzamin na poziomie 61% do 68% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
3,5	Zaliczył egzamin na poziomie 69% do 76% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,0	Zaliczył egzamin na poziomie 77% do 84% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,5	Zaliczył egzamin na poziomie 85% do 92% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
5,0	Zaliczył egzamin na poziomie 93% do 100% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	61–68% uzyskanych punktów z przygotowanego projektu.
3,5	69–76% uzyskanych punktów z przygotowanego projektu.
4,0	77–84% uzyskanych punktów z przygotowanego projektu.
4,5	85–92% uzyskanych punktów z przygotowanego projektu.
5,0	93–100% uzyskanych punktów z przygotowanego projektu.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	45	45
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach	20	20
E-learning (zajęcia zdalne prowadzone w czasie rzeczywistym)	15	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	30	30
Przygotowanie do wykładu	15	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
Przygotowanie do egzaminu	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	3	3

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

.....