

## KONSPEKT PRZEDMIOTU

Semestr letni, rok akad. 2020/2021

Nazwa przedmiotu	Psychologia zdrowia
Kierunek/-i studiów / rok studiów / semestr studiów	PZ-1/VIII, PZ-2/VIII
Tryb studiów	Niestacjonarny
Forma zajęć	Wykłady, zajęcia zdalne
Liczba godzin	16
Koordinator przedmiotu:	Prof. AEH dr hab. n. med. Jarosław Bogaczewicz
Jakie są ogólne cele dydaktyczne tego przedmiotu?	Zapoznanie studentów z: <ul style="list-style-type: none"> <li>•koncepcjami zdrowia i choroby stosowanymi w psychologii zdrowia</li> <li>•możliwościami interwencji psychologicznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób</li> </ul>
Jak są kryteria zaliczenia tego przedmiotu?	WYMAGANY % OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ bardzo dobra (5,0) min. 85 dobra plus (4,5) min. 75 dobra (4,0) min. 60 dostateczna plus (3,5) min. 55 dostateczna (3,0) min.40 niedostateczna (2.0) do 39
Jakie są kryteria zaliczenia tego przedmiotu na ocenę celującą?	WYMAGANY % OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ celująca (6,0) min. 85 + osiągnięcia przekraczające ilościowo lub jakościowo efekty
Pozostałe informacje, dotyczące tego przedmiotu, ważne dla studenta	Terminy egzaminów: Zerowy - przed sesją egzaminacyjną; w końcowej części ostatniego wykładu; podstawowy - ustalony i zapisany w harmonogramie sesji egzaminacyjnej; pierwszy poprawkowy - ustalony i zapisany w harmonogramie sesji egzaminacyjnej; drugi poprawkowy - termin ustalony przez wykładowcę w okresie po sesji egzaminacyjnej, ale nie później niż do dnia 30 września danego roku akademickiego

**ZAJĘCIA 1**  
( 2 godz.)

<p>Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)</p>	<p>Efekty uczenia się:</p> <p>Definiuje psychologię zdrowia, psychologię kliniczną, psychologię lekarską, medycynę psychosomatyczną, medycynę behawioralną</p> <p>Opisuje w zarysie dzieje psychologii zdrowia, wspominając o takich postaciach jak: Hipokrates, Diogenes, Galen, Kartezjusz, Pawłow, Freud, Wundt, Cannon, Selye, Antonovsky, Lazarus, Folkman, Wymienia naukowe założenia psychologii zdrowia.</p>
<p>Treści zajęć</p>	<p>Wprowadzenie do psychologii zdrowia. Zarys dziejów psychologii zdrowia z przedstawieniem wybranych postaci. Założenia w psychologii zdrowia.</p>
<p>Źródło/a do nauki treści z tych zajęć</p>	<p>Minimalne / obowiązkowe: -Materiały z wykładów -Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.</p> <p>Rozszerzające / uzupełniające: - Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011</p>

**ZAJĘCIA 2**  
(2 godz.)

<p>Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)</p>	<p>Efekty uczenia się:</p> <p>Definiuje zdrowie. Wymieni pola zdrowia Lalondea. Wskazuje przykład obejmujący zawartość pola biologia człowieka w koncepcji Lalondea. Wskazuje przykład obejmujący zawartość pola środowisko w koncepcji Lalondea. Wskazuje przykład obejmujący zawartość pola organizacja opieki zdrowotnej w koncepcji Lalondea. Wskazuje przykład obejmujący zawartość pola styl życia w koncepcji Lalondea. Definiuje promocję zdrowia. Definiuje profilaktykę zdrowotną.</p>
<p>Treści zajęć</p>	<p>Definicja zdrowia. Pola zdrowia Lalondea. Wykorzystanie pól zdrowia. Promocja zdrowia. Profilaktyka zdrowotna. Profilaktyka wczesna. Profilaktyka pierwotna. Profilaktyka wtórna. Profilaktyka trzeciorzędowa.</p>
<p>Źródło/a do nauki treści z tych zajęć</p>	<p>Minimalne / obowiązkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Materiały z wykładów</li> <li>-<u>Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada, 1974.</u></li> <li>-Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.</li> </ul> <p>Rozszerzające / uzupełniające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011</li> </ul>

**ZAJĘCIA 3**  
( 2 godz.)

Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)	<p>Efekty uczenia się:</p> <p>Definiuje wywiad motywujący. Wymienia i opisuje pięć zasad wywiadu motywującego. Charakteryzuje style komunikacji wywiadu motywującego. Wyjaśnia umiejętności komunikacyjne wywiadu motywującego. Wskazuje przykłady wywiadu motywującego.</p>
Treści zajęć	<p>Wywiad motywujący. Pięć zasad wywiadu motywującego. Style komunikacji wywiadu motywującego. Umiejętności komunikacyjne wywiadu motywującego. Przykłady wywiadu motywującego.</p>
Źródło/a do nauki treści z tych zajęć	<p>Minimalne / obowiązkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Materiały z wykładów</li> <li>- <u>Miller WR, Rollnick S. Ten things that motivational interviewing is not. Behav Cogn Psychother. 2009 Mar;37(2):129-40. doi: 10.1017/S1352465809005128.</u></li> <li>-Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.</li> </ul> <p>Rozszerzające / uzupełniające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011</li> </ul>

ZAJĘCIA 4 ( 2 godz.)	
Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)	<p>Efekty uczenia się:            Charakteryzuje rolę aktywności fizycznej i jej wspieranie.            Opisuje wpływ regularnej aktywności fizycznej na organizm człowieka.            Wyjaśnia zalecenia aktywności fizycznej w promocji zdrowia i prewencji pierwotnej chorób przewlekłych dla osób dorosłych.</p>
Treści zajęć	<p>Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia i jej wspieranie.            Wpływ regularnej aktywności fizycznej na organizm człowieka.            Wpływ aktywności fizycznej na układ ruchu.            Zalecenia aktywności fizycznej w promocji zdrowia i prewencji pierwotnej chorób przewlekłych dla osób dorosłych.            Zalecenia aktywności fizycznej w prewencji chorób serca i naczyń.            Zalecenia Amerykańskiej Akademii Medycyny Sportowej i Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego określające regularną aktywność fizyczną dla dorosłego, klinicznie zdrowego człowieka.</p>
Źródło/a do nauki treści z tych zajęć	<p>Minimalne / obowiązkowe:            -Materiały z wykładów            -Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.</p> <p>Rozszerzające / uzupełniające:            - Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011</p>

ZAJĘCIA 5  
( 2 godz.)

Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)	Efekty uczenia się: Charakteryzuje rolę diety w zapobieganiu chorobom. Wyjaśnia zasady prawidłowego żywienia. Definiuje otyłość i zespół metaboliczny. Definiuje jadłowstręt psychiczny. Charakteryzuje wykorzystanie pomocy psychologicznej w prawidłowym żywieniu.
Treści zajęć	Rola diety w zapobieganiu chorobom. Zasady prawidłowego żywienia. Otyłość i zespół metaboliczny. Jadłowstręt psychiczny. Wykorzystanie pomocy psychologicznej w prawidłowym żywieniu.
Źródło/a do nauki treści z tych zajęć	Minimalne / obowiązkowe: -Materiały z wykładów -Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.  Rozszerzające / uzupełniające: - Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011

ZAJĘCIA 6 ( 2 godz.)	
Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)	<p>Efekty uczenia się:</p> <p>Charakteryzuje podstawy komunikacji z pacjentem w zakresie psychologii zdrowia.            Wyjaśnia proces komunikacji z pacjentem.            Opisuje w komunikacji z pacjentem zakłócenia po stronie nadawcy.            Opisuje w komunikacji z pacjentem zakłócenia po stronie odbiorcy.            Charakteryzuje komunikację werbalną.            Charakteryzuje komunikację niewerbalną.            Wyjaśnia komunikację w wywiadzie motywującym.</p>
Treści zajęć	<p>Podstawy komunikacji z pacjentem w zakresie psychologii zdrowia.            Proces komunikacji.            Zakłócenia po stronie nadawcy.            Zakłócenia po stronie odbiorcy.            Komunikacja werbalna.            Komunikacja niewerbalna.            Komunikacja w wywiadzie motywującym.</p>
Źródło/a do nauki treści z tych zajęć	<p>Minimalne / obowiązkowe:            -Materiały z wykładów            -Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.</p> <p>Rozszerzające / uzupełniające:            - Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011</p>

ZAJĘCIA 7 ( 2 godz.)	
Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)	<p>Efekty uczenia się:</p> <p>Charakteryzuje ryzykowne picie alkoholu.            Definiuje picie szkodliwe alkoholu.            Wyjaśnia procedurę wczesnej interwencji z osobami pijącymi szkodliwie.            Definiuje uzależnienie od alkoholu.            Opisuje konsekwencje zdrowotne uzależnienia odo alkoholu.            Charakteryzuje przeciwdziałanie uzależnieniu od alkoholu.</p>
Treści zajęć	<p>Ryzykowne picie alkoholu.            Picie szkodliwe alkoholu.            Procedura wczesnej interwencji z osobami pijącymi szkodliwie.            Uzależnienie od alkoholu.            Konsekwencje zdrowotne uzależnienia odo alkoholu.            Przeciwdziałanie uzależnieniu od alkoholu.</p>
Źródło/a do nauki treści z tych zajęć	<p>Minimalne / obowiązkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Materiały z wykładów</li> <li>-Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.</li> </ul> <p>Rozszerzające / uzupełniające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011</li> </ul>



ZAJĘCIA 8 ( 2 godz.)	
Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał)	Efekty uczenia się:  Charakteryzuje uzależnienie od wyrobów tytoniowych. Wyjaśnia konsekwencje zdrowotne palenia tytoniu. Opisuje test motywacji do zaprzestania palenia tytoniu. Opisuje test uzależnienia od nikotyny. Wyjaśnia metody ograniczenia nałogu palenia.
Treści zajęć	Uzależnienie od wyrobów tytoniowych. Konsekwencje zdrowotne palenia tytoniu. Test motywacji do zaprzestania palenia tytoniu. Test uzależnienia od nikotyny. Metody ograniczenia nałogu palenia.
Źródło/a do nauki treści z tych zajęć	Minimalne / obowiązkowe: -Materiały z wykładów -Georg Bishop Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.  Rozszerzające / uzupełniające: - Howard S. Friedman, The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011