

## Psychologia zdrowia

### *Health psychology*

|                                                                         |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia</b> | 2024/2025                                                                                            |
| <b>Kierunek studiów</b>                                                 | Psychologia                                                                                          |
| <b>Rok i semestr studiów</b>                                            | Rok V/ Semestr X                                                                                     |
| <b>Poziom kształcenia</b>                                               | Studia jednolite magisterskie                                                                        |
| <b>Profil kształcenia na kierunku</b>                                   | Ogólnoakademicki                                                                                     |
| <b>Moduł kształcenia dla przedmiotu</b>                                 | Specjalnościowy                                                                                      |
| <b>Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)</b>            | Psychologia kliniczna i psychoterapia; Psychoterapia i terapia seksualna; Neuropsychologia kliniczna |
| <b>Status przedmiotu</b>                                                | Do wyboru                                                                                            |

| Forma zajęć                         | Liczba godzin      |                       | ECTS | Forma zaliczenia    | Waga |  |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------------|------|---------------------|------|--|
|                                     | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |      |                     |      |  |
| Wykład                              | 24                 | 16                    | 6    | Egzamin             | 50%  |  |
| Ćwiczenia                           | 24                 | 16                    |      | Zaliczenie na ocenę | 100  |  |
| <b>Razem za zajęcia dydaktyczne</b> | <b>48</b>          | <b>32</b>             |      |                     |      |  |
| Praca własna studenta               | 72                 | 88                    |      |                     |      |  |
| <b>Ogółem</b>                       | <b>150</b>         | <b>150</b>            |      |                     |      |  |

#### Cele kształcenia dla przedmiotu

|    |                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Zapoznanie studentów z koncepcją zdrowia i choroby w psychologii zdrowia oraz czynnikami psychologicznymi zaangażowanymi w zdrowie. |
| 2. | Zapoznanie studentów z mechanizmami leżącymi u podstaw zachowania zdrowia i zapobiegania chorobom.                                  |
| 3. | Zapoznanie studentów z możliwościami interwencji psychologicznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób.                          |

#### Efekty uczenia się

| WIEDZA |                                                                                                                                                                       |                                     |                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| L.p.   | Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)                                                                                                                           | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji efektów uczenia się                                            |
| W1     | Student zna i rozumie kluczowe koncepcje i teorie w psychologii zdrowia oraz zakres i przedmiot psychologii zdrowia.                                                  | PS_WG01_Mgr<br>PS_WG02_Mgr          | Egzamin pisemny – pytania zamknięte, kolokwium pisemne.                           |
| W2     | Student zna i rozumie zależności pomiędzy zachowaniami i aktywnościami człowieka a wspieraniem zdrowia i motywacji prozdrowotnej.                                     | PS_WG03_Mgr                         | Egzamin pisemny – pytania zamknięte, kolokwium pisemne, analiza przypadków badań. |
| W3     | Student zna i rozumie wzajemne powiązania czynnościowe i sprzężenia zwrotne niezbędne do zdrowego funkcjonowania psychiki, układu nerwowego i organizmu jako całości. | PS_WG05_Mgr                         | Egzamin pisemny – pytania zamknięte, kolokwium pisemne, analiza przypadków badań. |

| UMIEJĘTNOŚCI |                                                                                                                                                                                         |                                     |                                                                                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L.p.         | Efekty przedmiotowe (Student potrafi)                                                                                                                                                   | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji efektów uczenia się                                                                                        |
| U1           | Student potrafi wykorzystywać modele teoretyczne i dane empiryczne z zakresu psychologii zdrowia w celu analizy i wyjaśniania zróżnicowanych zjawisk i zachowań pro- i antyzdrowotnych. | PS_UW03_Mgr                         | Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (rozwiązywanie problemów, interpretacja).                                        |
| U2           | Student potrafi współpracować ze specjalistami z innych dziedzin w zakresie planowania i wdrażania zróżnicowanych interwencji i kampanii społecznych z zakresu psychologii zdrowia.     | PS_UK01_Mgr                         | Ćwiczenia w trakcie zajęć (rozwiązywanie problemów, planowanie).                                                              |
| U3           | Student potrafi wskazywać na potencjalne obszary zastosowania psychologii zdrowia w nauce i w praktyce.                                                                                 | PS_UW03_Mgr                         | Analiza przypadków badań, ćwiczenia w trakcie zajęć (planowanie), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi). |

| KOMPETENCJE SPOŁECZNE |                                                                                                                                                                         |                                     |                                                                                                                              |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L.p.                  | Efekty przedmiotowe<br>(Student jest gotów do)                                                                                                                          | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji efektów uczenia się                                                                                       |
| K1                    | Student jest gotów do przyjęcia akceptującej perspektywy względem osób wymagających wsparcia psychologicznego w radzeniu sobie z problemami zdrowotnymi.                | PS_KO02_Mgr<br>PS_KK03_Mgr          | Aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).                                                                  |
| K2                    | Student jest gotów do identyfikowania potrzeb jednostek, społeczności i instytucji w zakresie psychologii zdrowia oraz oferowania adekwatnych rozwiązań w tym zakresie. | PS_KO02_Mgr<br>PS_KO05_Mgr          | Ćwiczenia w trakcie zajęć (rozwiązywanie problemów, planowanie), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi). |
| K3                    | Student jest gotów do współpracy w interdyscyplinarnych zespołach w zakresie zróżnicowanych projektów dotyczących psychologii zdrowia i promocji zdrowia.               | PS_KO02_Mgr<br>PS_KO05_Mgr          | Aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).                                                                  |

#### Treści kształcenia

| L.p. | Treść kształcenia (tematyka zajęć)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Liczba godzin      |                       |                    |                       |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wykład             |                       | Ćwiczenia          |                       |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
| 1.   | Wprowadzenie do psychologii zdrowia. Zdrowie – ujęcia filozoficzne, psychologiczne, medyczne, prawne. Pola zdrowia Lalonde’a. Mandala zdrowia. Promocja zdrowia vs. profilaktyka chorób. Epidemiologia w psychologii zdrowia.                                                                                                                                                                              | 2                  | 1                     | 2                  | 1                     |
| 2.   | Metodologia badań w psychologii zdrowia – przegląd popularnych schematów badawczych, metod pomiarowych. Obszary badań w psychologii zdrowia. Zakres kompetencji i zadań psychologa zdrowia w zróżnicowanych kontekstach.                                                                                                                                                                                   | 2                  | 2                     | 2                  | 2                     |
| 3.   | Zachowania pro- i antyzdrowotne – definicja i klasyfikacja. Motywacja do zachowań prozdrowotnych – przegląd teoretycznych koncepcji i badań empirycznych. Teoria autodeterminacji (SDT) oraz dialog motywujący jako ramy dla interwencji psychologicznych.                                                                                                                                                 | 3                  | 2                     | 3                  | 1                     |
| 4.   | Jakość życia i jakość życia uwarunkowana stanem zdrowia. Choroba w psychologii zdrowia. Ryzyko sercowo-naczyniowe. Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia. Wspieranie podejmowania aktywności fizycznej w oparciu o model punktu wyboru. Aktywność fizyczna w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego według Wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego.                      | 3                  | 2                     | 3                  | 2                     |
| 5.   | Rola składników pokarmowych w zapobieganiu chorobom. Normy żywienia. Wydatek energetyczny. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Zasady prawidłowego żywienia. Wydatek energetyczny a otyłość. Przyczyny i następstwa otyłości. Model punktu wyboru w przeciwdziałaniu otyłości. Przeciwdziałanie otyłości dziecka w wieku przedszkolnym. Przeciwdziałanie otyłości dziecka w wieku szkolnym. | 3                  | 2                     | 3                  | 2                     |
| 6.   | Napoje alkoholowe. Picie alkoholu. Następstwa działania alkoholu. Somatyczne skutki picia alkoholu. Wywiad diagnostyczny dotyczący picia alkoholu. Palenie wyrobów tytoniowych. Uzależnienie od tytoniu. Badanie osoby palącej.                                                                                                                                                                            | 2                  | 2                     | 2                  | 2                     |
| 7.   | Stres psychologiczny – definicja, modele teoretyczne. Stres psychologiczny a zdrowie fizyczne i psychiczne. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne. Radzenie sobie ze stresem – strategie, korelaty, możliwości treningu. Wsparcie społeczne w radzeniu sobie ze stresem i chorobą.                                                                                                                           | 3                  | 2                     | 3                  | 2                     |
| 8.   | Sen w perspektywie psychologii zdrowia. Fizjologia i neurobiologia snu. Konsekwencje zdrowotne niedostatecznego snu, klasyfikacja i symptomatologia zaburzeń snu. Terapia zaburzeń snu – przegląd badań.                                                                                                                                                                                                   | 2                  | 1                     | 2                  | 1                     |
| 9.   | Psychoneuroimmunologia. Neuroprzekaźniki, neuropeptydy, cytokiny. Powiązania między systemem neuroendokrynnym, systemem immunologicznym i poznaniem.                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                  | 1                     | 1                  | 1                     |

|              |                                                                                                                      |           |           |           |           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 10.          | Promocja zdrowia – obszary zastosowania, strategie optymalizacji przekazu, badania empiryczne na temat skuteczności. | 2         | 1         | 3         | 2         |
| <b>Razem</b> |                                                                                                                      | <b>24</b> | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>16</b> |

#### Metody kształcenia

| Forma zajęć      | Metody kształcenia                                                                                  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wykład</b>    | Wykład informacyjny z prezentacją multimedialną, analiza przypadków i przykładów, dyskusja, debata. |
| <b>Ćwiczenia</b> | Wykład konwersatoryjny, analiza przypadków i przykładów, dyskusja, debata, ćwiczenia zespołowe      |

#### Warunki zaliczenia

| Sposób zaliczenia                                               | Wagi (%)   |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|------------|
|                                                                 | Wykład     | Ćwiczenia  |
| Egzamin pisemny                                                 | 100        | 0          |
| Kolokwium pisemne                                               | 0          | 50         |
| Wykonanie zadań podczas zajęć                                   | 0          | 25         |
| Wypowiedzi ustne podczas zajęć (np. w trakcie dyskusji, debaty) | 0          | 25         |
| <b>Razem</b>                                                    | <b>100</b> | <b>100</b> |

#### Rozliczenie pracy własnej studenta

| L.p.         | Czynności w ramach pracy własnej                                                                                                                                      | Szacowana liczba godzin |                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
|              |                                                                                                                                                                       | Studia stacjonarne      | Studia niestacjonarne |
| 1.           | Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.) | 12                      | 30                    |
| 2.           | Lektura obowiązkowa                                                                                                                                                   | 20                      | 28                    |
| 3.           | Przygotowanie do kolokwium                                                                                                                                            | 20                      | 20                    |
| 4.           | Przygotowanie do egzaminu                                                                                                                                             | 20                      | 20                    |
| <b>Razem</b> |                                                                                                                                                                       | <b>72</b>               | <b>88</b>             |

#### Literatura obowiązkowa

|    |                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2024). <i>Psychologia zdrowia</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN. |
| 2. | Stanton, A. L., Taylor, S. E. (2021). <i>Health psychology</i> . McGraw Hill.              |
| 3. | Karski, J. B. (2023). <i>Praktyka i teoria promocji zdrowia</i> . CeDeWu Sp.z o.o.         |

#### Literatura uzupełniająca

|    |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Goban-Klas, T. (2014). <i>Komunikowanie w ochronie zdrowia – interpersonalne, organizacyjne i medialne</i> . Wolters Kluwer Polska                                                                                  |
| 2. | Johnson, B. T., & Acabchuk, R. L. (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. <i>Social Science &amp; Medicine</i> , 196, 218-226.                |
| 3. | Liu, Y., Mo, S., Song, Y., & Wang, M. (2016). Longitudinal analysis in occupational health psychology: A review and tutorial of three longitudinal modeling techniques. <i>Applied Psychology</i> , 65(2), 379-411. |

#### Inne materiały dydaktyczne

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
|----|--|