

Psychologia zdrowia

Health psychology

| | |
|---|--|
| Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia | 2024/2025 |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Rok i semestr studiów | Rok II/ Semestr IV |
| Poziom kształcenia | Studia II stopnia |
| Profil kształcenia na kierunku | Ogólnoakademicki |
| Moduł kształcenia dla przedmiotu | Specjalnościowy |
| Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny) | Psychologia kliniczna i psychoterapia; Psychoterapia i terapia seksualna; Neuropsychologia kliniczna |
| Status przedmiotu | 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 |
| Razem za zajęcia dydaktyczne | 48 | 32 | | | |
| Praca własna studenta | 72 | 88 | | | |
| Ogółem | 150 | 150 | | | |

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. | PS2_WG01_Mgr | Egzamin pisemny – pytania zamknięte, kolokwium pisemne. |
| W2 | Student zna i rozumie zależności pomiędzy zachowaniami i aktywnościami człowieka a wspieraniem zdrowia i motywacji prozdrowotnej. | PS2_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. | PS2_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. | PS2_UW02_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. | PS2_UK01_Mgr | Ćwiczenia w trakcie zajęć (rozwiązywanie problemów, planowanie). |
| U3 | Student potrafi wskazywać na potencjalne obszary zastosowania psychologii zdrowia w nauce i w praktyce. | PS2_UW02_Mgr | Analiza przypadków badań, ćwiczenia w trakcie zajęć (planowanie), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi). |

| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | | |
|-----------------------|---|-------------------------------------|--|
| L.p. | Efekty przedmiotowe (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. | PS2_KO02_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. | PS2_KO02_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. | PS2_KO02_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 |
| Razem | | 24 | 16 | 24 | 16 |

Metody kształcenia

| Forma zajęć | Metody kształcenia |
|------------------|---|
| Wykład | Wykład informacyjny z prezentacją multimedialną, analiza przypadków i przykładów, dyskusja, debata. |
| Ćwiczenia | 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 |
| Razem | 100 | 100 |

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 |
| Razem | | 72 | 88 |

Literatura obowiązkowa

| | |
|----|--|
| 1. | Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020). <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 & 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. | |
| 2. | |