

**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 I/ Semestr II
<b>Poziom kształcenia</b>	Studia II stopnia
<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.	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 klasyfikacje. 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. Neuroprzebieżniki, neuropeptydy, cytokiny. Powiązania między systemem neuroendokrynnym, systemem immunologicznym i poznaniem.	2	1	1	1
10.	Promocja zdrowia – obszary zastosowania, strategie optymalizacji	2	1	3	2



	przekazu, badania empiryczne na temat skuteczności.				
	<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	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. (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 &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.	
2.	
3.	