**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0919.7ZP2.B/C23.PZ** |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Psychologia zdrowia** |
| angielskim | **Health psychology** |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Zdrowie Publiczne |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne/niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Studia drugiego stopnia magisterskie |
| **1.4. Profil studiów\*** | Ogólnoakademicki |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | dr n. o zdr. Mirosława Tekiel |
| **1.6. Kontakt**  | miroslawa.tekiel@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | podstawy psychologii ogólnej i społecznej |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | Wykłady, ćwiczenia(w tym e-learning) |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Sale dydaktyczne UJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | ***Wykład*** ***wykład informacyjny (WI)*** *(przekazywanie usystematyzowanych informacji wraz z kluczami pojęć),* ***wykład problemowy (WP)*** *(ilustracja jakiegoś problemu naukowego albo praktycznego),* ***wykład konwersatoryjny******(WK)****(przeplatanie fragmentów mówionych wykładu z wypowiedziami słuchaczy lub z wykonywaniem przez nich odpowiednich zadań teoretycznych lub praktycznych)****Ćwiczenia*** *dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG),* *uczenie aktywizujące – analiza przypadków (AP),* *metoda symulacyjna (MSM)**metoda projektów (MP).* |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | Heszen, I., Sęk, H. Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN,2007. Psychologia zdrowia. red. Nina Ogińska-Bulik.Łódź : WSHE, 2004. |
| **uzupełniająca** | Heszen I., Życińska J., Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji, Akademica, Zimbardo Philip G.: Podstawy psychologii.Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010. Psychologia współczesnego człowieka / pod red. Bożena Janda-Dębek.Wrocław : Oficyna Wydawnicza Atut - Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, 2010. |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Wykład*****C1.***

|  |
| --- |
| Dostarczenie studentom podstawowej i współczesnej wiedzy z zakresu psychologii zdrowia oraz wiedzy niezbędnej do podejmowania działań służących umacnianiu zdrowia i kształtowaniu motywacji do zmian zachowań zdrowotnych. **Ćwiczenia** |

***C2.***

|  |
| --- |
|  Wykształcenie umiejętności wykorzystania przez studenta zdobytej wiedzy do właściwego stosowania najważniejszych pojęć z obszaru psychologii zdrowia oraz umiejętność identyfikowania związku pomiędzy mechanizmami psychologicznymi a zdrowiem somatycznym. ***C3.*** Wykształcenie umiejętności pracy w zespole a także wyszukiwania potrzebnych informacji, przetwarzania ich i wnioskowania oraz aktywnego uczestnictwa w dyskusji z adekwatnym argumentowaniem wyrażanych opinii i prezentowaniem ich na forum grupy  |

 |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Wykład**1. Podstawowe pojęcia i koncepcje w psychologii zdrowia; rozwój psychologii zdrowia.
2. Koncepcje zdrowia **i** choroby - od modelu biologicznego do biopsychospołecznego.
3. Rola modelu salutogenetycznego w rozumieniu zdrowia i prowadzeniu promocji zdrowia .
4. Modele przekonań zdrowotnych jako podstawa projektowania działań wpływających na zachowanie człowieka.
5. Psychologiczne determinanty zdrowia i choroby.
6. Zasoby odpornościowe człowieka jako czynniki zdrowia: psychologiczne, biologiczne, społeczne i kulturowe.
7. Stres i jego wpływ na zdrowie.
8. Wzory zachowania (A, B, C) i ich wpływ na zdrowie.
9. Proces adaptacji do choroby przewlekłej; niepełnosprawności.
10. Psychologiczne następstwa hospitalizacji.
11. Styl życia jako czynnik wpływający na zdrowie: odżywianie i zaburzenia odżywiania- bulimia, anoreksja, ortoreksja, otyłość.
12. Pomoc psychologiczna w psychologii zdrowia.

**Ćwiczenia**1. Interwencje psychologiczne i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia .
2. Behawioralne uwarunkowania zdrowia.( w formie e-learningu)
3. Zasoby osobiste i społeczne w zachowaniu zdrowia.
4. Wybrane narzędzia pomiaru stosowane w psychologii zdrowia.
5. Typ osobowości D- diagnoza i funkcjonowanie , wpływ stylu życia na zdrowie , stres psychologiczny i strategie radzenia sobie a zdrowie.
6. Promocja zdrowia jako działanie wykorzystujące prawidłowości psychologiczne.

  |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 |

|  |
| --- |
| definiuje podstawowe zagadnienia związane ze psychologią zdrowia  |

 | ZP2A\_W01ZP2A\_W02ZP2A\_W09ZP2A\_W10 |
| W02 | potrafi scharakteryzować determinanty zachowań zdrowotnych, w tym modele dotyczące zmiany i kształtowania zachowań zdrowotnych |
| W03 | posiada wiedzę na temat procesów adaptcji do choroby i niepełnosprawności |
| W04 | posiada wiedzę na temat znaczenia stylu życia jako czynnika wpływającego na zdrowie |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | dobiera odpowiednie metody działań wzmacniających zdrowie wobec człowieka zdrowego i chorego | ZP2A\_U01ZP2A\_U06 |
| U02 | potrafi prawidłowo opracować i zaprezentować na forum grupy określony problem z zakresu psychologii zdrowia  |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 |  osiągnie zdolność poddania krytycznej analizie formułowanych zasad i opinii na temat psychologii zdrowia oraz gotowość do ich zmiany w świetle danych i argumentów oraz znajomości ograniczeń własnej wiedzy i rozumienia potrzeby dalszego kształcenia. | ZP2A\_K05 |

|  |
| --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**
 |
| **Efekty przedmiotowe*****(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** |
| **Egzamin ustny/pisemny\*** | **Kolokwium\*** | **Projekt\*** | **Aktywność na zajęciach\*** | **Praca własna\*** | **Praca w grupie\*** | **Inne *(jakie?)*\*** **np. test -****stosowany w****e-learningu** |
| ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** |
| *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W02 | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W03 | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W04 | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K04 |  |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny**  |
| **wykład (W)** | **3** | 61-68 % uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego. |
| **3,5** | 69-76%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego. |
| **4** | 77-84%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego. |
| **4,5** | 85-92%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego. |
| **5** | 93-100%. uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | 61-68%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu |
| **3,5** | 69-76%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu |
| **4** | 77-84%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu |
| **4,5** | 85-92%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu |
| **5** | 93-100%. uzyskanie punktów z przygotowanego projektu |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***50*** | ***30*** |
| *Udział w wykładach\** | 25 | 15 |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 22 | 15 |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym\** |  |  |
| *Inne (jakie?)\* e-learning* | 3 |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***50*** | ***70*** |
| *Przygotowanie do wykładu\** | 25 | 35 |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\** | 25 | 35 |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\** |  |  |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\** |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej\** |  |  |
| *Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)\** |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***100*** | ***100*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **4** | **4** |

***\*niepotrzebne usunąć***

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

 *............................................................................................................................*