

## KARTA KURSU

rok akademicki 2020/2021

**Kierunek:** Psychologia

**Specjalność:** -

**Forma prowadzenia zajęć:** niestacjonarne

**Stopień:** jednolite magisterskie

**Rok:** II

**Semestr:** zimowy

Nazwa	Psychologia zdrowia
Nazwa w j. ang.	Health psychology

Koordynator	dr Aleksandra Dembińska	Zespół dydaktyczny
		dr Aleksandra Dembińska mgr Marzena Kutt
Punktacja ECTS*	4	

Opis kursu (cele uczenia się)

**Wiedza:** Celem kursu jest przekazanie studentom pogłębionej wiedzy na temat psychologii zdrowia.

**Umiejętności:** Podczas ćwiczeń studenci rozwiną umiejętność praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej w obszarze medycyny.

**Kompetencje społeczne:** Ponadto studenci rozwiną świadomość problemów bioetycznych związanych z działalnością psychologa na styku psychologii i medycyny.

Warunki wstępne

Wiedza	Podstawy psychologii emocji i motywacji, procesów poznawczych, biomedyczne podstawy zachowania
Umiejętności	Podstawowe umiejętności w zakresie czytania ze zrozumieniem tekstów naukowych, analizowania i rozwiązywania problemów z pogranicza teorii i praktyki psychologicznej
Kursy	

#### Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Zna podstawową terminologię z zakresu psychologii zdrowia.	K_W01, K_W09
	W02 Posiada wiedzę na temat możliwości praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej w obszarze medycyny.	K_W09, K_W10
	W03 Ma wiedzę na temat modeli teoretycznych dotyczących promocji zdrowia i ich praktycznego wykorzystania w planowaniu programów profilaktycznych.	K_W01, K_W09

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Student potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania sytuacji psychologicznej chorego somatycznie.	K_U02, K_U04
	U02 Student potrafi wskazać najważniejsze dylematy bioetyczne, z którymi może zetknąć się psycholog w pracy z chorym somatycznie.	K_U02, K_U06
	U03 Student potrafi zaplanować program profilaktyki i promocji zdrowia.	K_U03, K_U09

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych

	K01 Student ma świadomość swojego poziomu wiedzy z zakresu psychologii zdrowia	K_K05
	K02 Student ma świadomość konieczności holistycznego ujęcia zdrowia i choroby	K_K04
	K03 Student jest wrażliwy na problemy psychologiczne chorego somatycznie	K_K02
	K04 Student jest wrażliwy na kwestie etyczne w medycynie	K_K01

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A		K		L		S		P
Liczba godzin	20			10						
30										

### Opis metod prowadzenia zajęć

Kurs odbywa się zdalnie w trybie synchronicznym za pomocą platformy MS Teams.

Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną i dyskusją grupową.

Ćwiczenia: omówienie wybranych teorii, zagadnień oraz narzędzi w zakresie psychologii zdrowia, dyskusja, analiza literatury, ćwiczenia indywidualne i grupowe, burza mózgów.

Projekt grupowy: przygotowanie w formie pisemnej i zaprezentowanie programu promocji zdrowia.

### Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Grydydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Studi przypadku
W01												x	

W02													X	
W03													X	
U01							X	X					X	
U02								X					X	X
U03							X	X					X	
K01								X						
K02								X						
K03							X	X						X
K04								X						X

Kryteria oceny	Egzamin testowy (ocena pozytywna = 50% + 1 pkt)  Zaliczenie ćwiczeń: poprawne wykonanie projektu grupowego oraz jego prezentacja, aktywny udział w zajęciach, obowiązkowa obecność (dopuszczalna max 1 nieobecność, każda kolejna musi zostać usprawiedliwiona lub odrobiona w porozumieniu z prowadzącym)
----------------	--

Uwagi	Przedmiot kierunkowy na studiach stacjonarnych, jednolitych magisterskich, kierunek: Psychologia
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

**Wykłady:**

Wprowadzenie do psychologii zdrowia

1. Psychologia zdrowia jako nauka stosowana, pojęcie zdrowia, modele i podejścia w psychologii zdrowia (model patogenetyczny a model salutogenetyczny)

Stres a zdrowie- zależności biologiczne i psychologiczne.

2. Choroba jako sytuacja stresowa (emocjonalne i poznawcze ustosunkowanie się do własnej choroby), reakcje na chorobę i radzenie sobie z nią

Zastosowanie psychologii zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny

3. Zadania psychologa wobec pacjenta kardiologicznego
4. Psychoonkologia- specyfika leczenia medycznego i terapii psychologicznej pacjentów chorych na raka (na przykładzie metody Simontona), chory terminalnie – psychologia w opiece paliatywnej
5. Pacjent chirurgiczny - chirurgia naprawcza i estetyczna
6. Ginekologii i położnictwie – psychologiczne aspekty prokreacji
7. Alergologia i dermatologia- komponent psychiczny a specyfika objawów
8. Psycholog na oddziale geriatrycznym – problemy starzenia się i starości
9. Wieloaspektowe podejście do bólu
  - bóle głowy - psychologiczne uwarunkowania i sposoby postępowania.
  - efekt placebo

Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej

10. Relacja lekarz- pacjent i jej znaczenie dla przebiegu leczenia, zespół wypalenia zawodowego u personelu medycznego

**Ćwiczenia:**

1. Znaczenie zdrowia we współczesnym świecie
  - a. Zdrowie jako brak choroby
  - b. Zdrowie jako stan
  - c. Zdrowie jako proces
  - d. Zdrowie jako wartość
  - e. Zdrowie obiektywne a zdrowie subiektywne
2. Psychologiczne zasoby sprzyjające zdrowiu, jakość życia i poczucie koherencji – jak wpływają na zdrowie
3. Promocja zdrowia w obliczu globalizacji oraz współczesnych problemów cywilizacyjnych, stres i jego znaczenie dla zdrowia psychicznego i somatycznego
4. Problemy bioetyczne w medycynie i ich znaczenie w pracy psychologa zdrowia:
  - a. w opiece paliatywnej i wokół zjawiska śmierci
  - b. u początku życia (badania prenatalne, aborcja)
  - c. w transplantacji
  - d. w obszarze leczenia niepłodności
5. Prezentacja i omówienie projektów programów promocji zdrowia

**Wykaz literatury podstawowej**

1. Górnik-Durose, M. (red.). (2013). *Kultura współczesna a zdrowie*. Sopot: GWP (rozdz. 2 i 3).
2. Heszen I. (2016). *Psychologia stresu*. Warszawa: PWN. (wybrane fragmenty)
3. Heszen-Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.) *Psychologia. Podręcznik akademicki t.3*. Gdańsk: GWP.
4. Heszen, I. Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.
5. Heszen–Niejodek, I. (2002). Psychologiczne problemy chorych somatycznie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki, T. 3* (s. 513-531). Gdańsk: GWP.
6. Heszen–Niejodek I. (2002). Radzenie sobie z chorobą – przegląd zagadnień. W: I. Heszen-Niejodek (red.), *Jak żyć z chorobą a jak ją pokonać* (13-32). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
7. Kurczewska, U., Jasińska, M., Orszulak-Michalak, D. (2010). Opieka paliatywna w Polsce –

wybrane zagadnienia. Część I. Założenia, organizacja i funkcjonowanie opieki paliatywnej, *Opieka farmaceutyczna*, t. 66 (2), 93-100.

8. Rudzka, A., Kulesza-Mrowiecka, M., Kopański, Z., Nadashkevych, O., Tabak, J., Rowiński, J. (2018). *Opieka paliatywna*, *Journal of Clinical Healthcare*, 4, 25-29.
9. Sęk, H. (1997). *Psychologia wobec promocji zdrowia*. W: I. Heszen i H. Sęk (red.), *Psychologia zdrowia. Nowe tendencje w psychologii*. Warszawa: PWN.
10. Uchmanowicz, E. (2012). *Potrzeby duchowe i wsparcie psychologiczne ludzi będących u kresu życia w kontekście opieki hospicyjnej*, *Pielęgniarstwo i zdrowie publiczne*, 2 (1), 67-72.
11. Wojtczak, A. (2018). *Aktualne wyzwania zdrowotne społeczeństw*. Warszawa: CeDeWu (rozdz. 2, 3 i 5).
12. Woynarowska, B. (red.). (2017). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN (rozdz. 2).
13. Wrześniewski, K. (2000). *Psychologiczne uwarunkowania powstawania i rozwoju chorób somatycznych*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki, T 3 (493-512)*. Gdańsk: GWP.

#### Wykaz literatury uzupełniającej

1. Bielawska-Batorowicz, E. (2006). *Psychologiczne aspekty prokreacji*. Katowice: Wydawnictwo Śląsk.
2. Martin, P. (2000). *Umysł, który szkodzi. Mózg, zachowanie, odporność, choroba*. Poznań: Rebis.
3. Seligman E.P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina. (Część 1. Dwa sposoby patrzenia na życie, s. 12-30; rozdz. 3 – s.53-87).
4. Sęk, H. (red.). (2000). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Warszawa: PWN.
5. Linley, P.A., Joseph S. (red.). (2007). *Psychologia pozytywna w praktyce*. Warszawa: PWN.
6. Heszen, J. Życińska (red.). (2008). *Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*. Warszawa : Wydaw. Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
7. J. Karski, Z., Słoińska, B. Wasilewski. (red.). (1994). *Promocja zdrowia*. Warszawa: Sanmedia.
8. Ogińska-Bulik, N., Kaflik-Pieróg, M. (2006). *Stres zawodowy w służbach ratowniczych*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
9. Trzebińska, E. (2008). *Lepsze zdrowie dzięki większemu szczęściu*. W: I. Heszen, J. Życińska (red.), *Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji (23-38)*. Warszawa : Wydaw. Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
10. Wojtyna E. (2007). *Syndrom Pollyanny czy Zakątek Kłapouchego. Kilka słów o roli nastawienia i terapii poznawczo-behawioralnej w procesie zdrowienia*. W: *Przekroczyć zwrotnik raka (135-153)*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.
11. Wrześniewski K., Włodarczyk D. (red.). (2004). *Choroba niedokrwienna serca. Psychologiczne aspekty leczenia i zapobiegania*. Gdańsk: GWP.
12. Schier K. (2005). *Bez tchu i bez słowa*. Gdańsk: GWP.
13. Gniazdowski A. (1994): *Promocja zdrowia w miejscu pracy. Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna*, 1-2, 70-80.
14. Ratajczak, Z., Heszen-Niejodek, I. (1997). *Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
15. Woynarowska, B. (red.). (2000). *Szkoła promująca zdrowie*. Warszawa: Wyd. KOWEZ.
16. Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., Creighton, J. L. (1993). *Triumf życia. Jak pokonać raka? Wskazówki dla pacjentów i ich rodzin*. Wydawnictwo Medyczne Med Tour Press International.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	20
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	10
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	2
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	14
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	18
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	18
	Przygotowanie do egzaminu	18
Ogółem bilans czasu pracy		100
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4