

KARTA KURSU**rok akademicki 2021/2022****Kierunek:** Psychologia**Specjalność:****Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarne**Stopień:** jednolite magisterskie**Rok:** II**Semestr:** zimowy (III)

Nazwa	Psychologia zdrowia	
Nazwa w j. ang.	Health psychology	
Koordynator	dr n. med. Ireneusz Kowalewski	Zespół dydaktyczny
		mgr Marzena Kutt
Punktacja ECTS*	4	

Opis kursu (cele kształcenia)

Dostarczenie podstawowej wiedzy na temat psychologii zdrowia. Uwrażliwienie na wielowymiarowość ludzkiego funkcjonowania. Rozumienie mechanizmów psychosomatycznych i somatopsychicznych. Ukazanie możliwości praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej w obszarze medycyny. Przedstawienie modeli teoretycznych dotyczących promocji zdrowia i ich praktycznego wykorzystania w planowaniu programów profilaktycznych. Uwrażliwienie na problemy bioetyczne związane z działalnością psychologa na styku psychologii i medycyny.

Warunki wstępne

Wiedza	Podstawy psychologii emocji i motywacji, procesów poznawczych, biomedyczne podstawy zachowania
Umiejętności	
Kursy	

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Student zna podstawową terminologię oraz ma świadomość swojego poziomu wiedzy z zakresu psychologii zdrowia.	K_W01, K_W09
	W02 Student ma świadomość konieczności holistycznego ujęcia zdrowia i choroby.	K_W09
	W03 Student zna możliwości praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej w obszarze medycyny.	K_W10,

	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_U04
	U02 Student potrafi wskazać najważniejsze dylematy bioetyczne, z którymi może zetknąć się psycholog w pracy z chorym somatycznie.	K_U05
	U03 Student potrafi zaplanować program profilaktyki i promocji zdrowia.	K_U09

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Student jest wrażliwy na problemy psychologiczne chorego somatycznie.	K_K04, K_K05
	K02 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	30		15				
45							

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykłady odbywają się zdalnie w trybie synchronicznym za pomocą platformy MS Teams.
Wykład, dyskusja, praca w grupie, referaty.

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Kolokwium pisemne	Inne
W01								X				X	
W02								X				X	
W03												X	
U01								X	X			X	
U02							X	X	X				
U03							X	X					
K01							X	X				X	
K02								X	X				

Kryteria oceny	Zaliczenie kolokwium pisemnego (próg zaliczenia 50% + 1), aktywny udział w zajęciach, przygotowanie referatu na zadany temat, przygotowanie i wygłoszenie projektów promocji zdrowia w grupach.
----------------	---

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

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Wykłady (30 h)

1. Wprowadzenie do psychologii zdrowia.
2. Psychologia zdrowia jako nauka stosowana. Pojęcie zdrowia.

3. Modele i podejścia w psychologii zdrowia (model patogenetyczny a model salutogenetyczny).
4. Stres a zdrowie – zależności biologiczne i psychologiczne.
5. Choroba jako sytuacja stresowa (emocjonalne i poznawcze ustosunkowanie się do własnej choroby). Reakcje na chorobę i radzenie sobie z nią.
6. Zastosowanie psychologii zdrowia w wybranych dziedzinach medycyny.
7. Zadania psychologa wobec pacjenta kardiologicznego.
8. Psychoonkologia – specyfika leczenia medycznego i terapii psychologicznej pacjentów chorych na raka (na przykładzie metody Simontona).
9. Chory terminalnie – psychologia w opiece paliatywnej.
10. Pacjent chirurgiczny – chirurgia naprawcza i estetyczna.
11. Ginekologia i położnictwo – psychologiczne aspekty prokreacji.
12. Alergologia i dermatologia – komponent psychiczny a specyfika objawów.
13. Psycholog na oddziale geriatrycznym – problemy starzenia się i starości.
14. Wieloaspektowe podejście do bólu: bóle głowy – psychologiczne uwarunkowania i sposoby postępowania; efekt placebo.
15. Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej. Relacja lekarz-pacjent i jej znaczenie dla przebiegu leczenia. Zespół wypalenia zawodowego u personelu medycznego.

Ćwiczenia (15 h)

1. Pojęcie zdrowia: zdrowie jako brak choroby, stan, proces i wartość. Zdrowie obiektywne a subiektywne.
2. Zachowania zdrowotne. Promocja zdrowia. Co robić, by być zdrowym?
3. Projekty promocji zdrowia.
4. Interwencje psychologiczne i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia.
5. Wykorzystanie technik relaksacyjnych w leczeniu chorych somatycznie. Współczesne teorie relaksacji. Integrujący model głównych stanów świadomości. Ograniczenia stosowania relaksacji.
6. Problemy bioetyczne w medycynie i ich znaczenie w pracy psychologa zdrowia: w opiece paliatywnej i wokół zjawiska śmierci oraz u początku życia (badania prenatalne, aborcja).
7. Problemy bioetyczne w medycynie w obszarze transplantacji oraz leczenia niepłodności.

Wykaz literatury podstawowej

1. Heszen I. (2016): Psychologia stresu, Warszawa: PWN
2. Heszen-Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.) Psychologia. Podręcznik akademicki t.3. Gdańsk: GWP.
3. Heszen, I. Sęk, H. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN
4. Heszen–Niejodek, I. (2002). Psychologiczne problemy chorych somatycznie. W: J. Strelau (red.): Psychologia. Podręcznik akademicki, T. 3, (s. 513-531). Gdańsk: GWP.
5. Heszen–Niejodek I. (2002). Radzenie sobie z chorobą – przegląd zagadnień. W: I. Heszen-Niejodek (red.). Jak żyć z chorobą a jak ją pokonać (s. 13-32). Katowice, Uniwersytet Śląski.
6. Sęk, H (1997). Psychologia wobec promocji zdrowia. W: I. Heszen i H. Sęk (red.). Psychologia

zdrowia. Nowe tendencje w psychologii. Warszawa: PWN.

7. Wrześniewski, K. (2000). Psychologiczne uwarunkowania powstawania i rozwoju chorób somatycznych. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki, T 3, (s. 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. (2000)(red.). Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Warszawa: PWN.
5. Linley, P.A., Joseph S. (red.) Psychologia pozytywna w praktyce. Warszawa: PWN.
6. Heszen i J. Życińska (red.), Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji, 2008
7. J. Karski, Z. Słońska i B. Wasilewski. (red): Promocja zdrowia. Warszawa: Sanmedia, 1994
8. Ogińska-Bulik, N. i 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 i J. Życińska (red.), Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji (s. 23-38).
10. Wojtyna E. (2007). Syndrom Pollyanny czy Zakątek Kłapouchego. Kilka słów o roli nastawienia i terapii poznawczo-behawioralnej w procesie zdrowienia. W: Przekroczyć zwrótnik raka (s. 135-153). Łódź: Wydawnictwo Feeria.
11. Choroba niedokrwienna serca. Psychologiczne aspekty leczenia i zapobiegania. Wrześniewski K., Włodarczyk D. (2004) (red.) GWP, Gdańsk
12. Schier K. (2005). Bez tchu i bez słowa. GWP, Gdańsk
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. Wyd. UŚ, Katowice
15. Woynarowska B. (2000) (red.): Szkoła promująca zdrowie. Wyd. KOWEZ, Warszawa
16. Simonton O. C., Matthews-Simonton S., Creighton J. L. () Triumf życia. Jak pokonać raka? Wskazówki dla pacjentów i ich rodzin.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	25

bez kontaktu z prowadzącymi	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	30
Ogółem bilans czasu pracy		100
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4