|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PSYCHOLOGIA ZDROWIA** | | | | | | | | |
| Koordynator zajęć: | | **dr Urszula Łopuszańska/ dr Patrycja Gierszon** | | | | | | |
| Dane uczelni: | | **AKADEMIA NAUK SPOŁECZNYCH**  **I MEDYCZNYCH**  **W LUBLINIE**  **AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH**  WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH | Liczba punktów ECTS: | | **3** | | | |
| Rok : | | **2** | | | |
| Forma zaliczenia: | | **zaliczenie z oceną** | | | |
| Stopień studiów: | | **Jednolite magisterskie** | Nazwa kierunku: | | **Psychologia** | | | |
| Specjalność: | |  | Semestr: | | **3** | | | |
|  | | | Wymiar godzin: | | stacjonarne: | | | niestacjonarne: |
|  | | | **wykład** | |  | | | **10** |
|  | | | **ćwiczenia** | |  | | | **20** |
| Język przedmiotu / modułu: | | **polski** | Razem godzin: | | **0** | | | **30** |
| **A. Wymagania wstępne** | | | | | | | | |
| **Wiedza z zakresu psychologii ogólnej i biomedycznych podstaw zachowań. Umiejętności dostrzegania związków łączących funkcjonowanie psychiczne z biologicznym stanem organizmu.** | | | | | | | | |
| **B. Treści programowe (szczegółowy program zajęć)** | | | | | | | | |
| Lp. | Treści programowe | | | Liczba godzin kontaktowych | | | Liczba godzin samokształcenia kontrolowanego | |
| **Forma zajęć: wykład** | | | | | | | | |
| W1. | **Wprowadzenie.**  Narodziny i rozwój psychologii zdrowia. Przegląd zagadnień, psychologia zdrowia jako dziedzina wiedzy i praktyki, związki psychologii zdrowia z innymi dziedzinami nauki. | | | **2** | | |  | |
| W2. | **Podstawy teoretyczne psychologii zdrowia.**  Pojęcie zdrowi, wymiary zdrowia, koncepcje i modele zdrowia, holistyczne ujęcie zdrowia, podejście patogenetyczne i salutogenetyczne. | | | **2** | | |  | |
| W3. | **Psychologia zdrowia a psychiatria.**  Medycyna psychosomatyczna i behawioralna oraz psychologia medyczna. | | | **1** | | | **2** | |
| W4. | **Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia.**  Zadania edukacji, rola umiejętności życiowych, cele i założenia promocji zdrowia oraz czynniki sprzyjające i utrudniające promocję. Programy promocji zdrowia i ewaluacja promocji zdrowia. | | | **1** | | | **2** | |
| W5. | **Zachowania zdrowotne.**  Behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby, zdrowie behawioralne oraz zachowania ryzykowne dla zdrowia. Programy profilaktyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. | | | **1** | | | **2** | |
| W6. | **Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu. Modele wyjaśniające zachowania zdrowotne.**  Model przekonań zdrowotnych i zachowań intencjonalnych. Teoria motywacji do ochrony. Podejście procesualne. Model kompetencyjny. Przydatność modeli wpływu społecznego dla promocji zdrowia. | | | **1** | | | **2** | |
| W7. | **Życie z chorobą.**  Psychologiczne aspekty chorób przewlekłych i terminalnych i zagrażających życiu, niepełnosprawności. | | | **2** | | | **2** | |
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | | | | | | | |
| Ćw1. | **Osobowość, stres a zdrowie.**  Zdrowie i choroba w paradygmacie stresu psychologicznego. Nowe kierunki badań nad radzeniem sobie. Stres potraumatyczny, proaktywne radzenie sobie.  Podstawowe modele interakcyjne.  Psychoneuroimmunologia. | | | **2** | | | **3** | |
| Ćw2. | **Niedokrwienna choroba serca.**  Uwarunkowania etiologiczne oraz przebieg choroby. Rola osobowości zachowania Typu A B. Rehabilitacja psychologiczna. | | | **2** | | | **3** | |
| Ćw3. | **Choroby nowotworowe.**  Uwarunkowania, przebieg i leczenie choroby nowotworowej. Rola czynników psychologicznych. Wzorce zachowania i osobowość stresowa. | | | **2** | | | **2** | |
| Ćw4. | **Psychoonkologia.**  Podstawowe definicje. Czynniki decydujące o podjęciu leczenia. Rodzaje strategii radzenia sobie z chorobą. Zasoby sprzyjające procesowi zdrowienia. Rodzina chorego. Chory terminalnie. | | | **2** | | | **2** | |
| Ćw5. | **Relacja lekarz pacjent.**  Psychologiczna problematyka kontaktu lekarz - pacjent.  Informowanie o chorobie, empatia, bariery komunikacji. Wpływ informowania o stanie pacjenta na przebieg leczenia i rehabilitacji. Co daje siłę człowiekowi do zmagania się z chorobą i traumą. | | | **2** | | | **4** | |
| Ćw6. | **Cierpienie i ból.**  Komponenty składowe bólu. Teoria ,,kontroli bramkowej,,. Ból jako zachowanie instrumentalne, strategie radzenia sobie z bólem. Ból jako problem zdrowotny. Ból a jakość życia. | | | **2** | | | **2** | |
| Ćw7. | **Programy interwencyjne, programy terapeutyczne.**  Programy interwencyjne oraz techniki terapeutyczne stosowane w psychologii zdrowia: biofeedback, techniki poznawczo - behawioralne, terapia C. i S. Simontonów.  Poznawczo - behawioralne podejście do bólu. Umiejętności związane z radzeniem sobie z chorobą. | | | **2** | | | **4** | |
| Ćw8. | **Przegląd metod wykorzystywanych w psychologii zdrowia.**  Metody epidemiologiczne, ankietowe, kwestionariuszowe i eksperymentalne w psychologii zdrowia. | | | **2** | | | **3** | |
| Ćw9. | **Zdrowie fizyczne, stres a jakość życia.**  Kondycja zdrowia fizycznego i jej wpływ na jakość życia. Wpływ stresu na zdrowie fizyczne. | | | **2** | | | **2** | |
| Ćw10. | **Zachowania prozdrowotne.**  Podstawy i nawyki a kształtowanie postaw prozdrowotnych. | | | **2** | | | **2** | |
| **C. Efekty kształcenia, ich weryfikacja oraz odniesienie do efektów kierunkowych** | | | | | | | | |
| Numer i opis przedmiotowych efektów kształcenia dla przedmiotu/modułu | | | Forma zajęć | | Sposoby/metody weryfikacji | | | Odniesienie efektu przedmiotowego do efektu kierunkowego |
| Wiedza | | | | | | | | |
| **P\_W01 Zna wybrane koncepcje zdrowia i choroby. Zna psychologiczne modele normalnego i zaburzonego funkcjonowania osoby oraz grupy społecznej. Zna prawidłowości funkcjonowania człowieka w kolejnych okresach rozwoju psychicznego, także w typowych trudnościach oraz możliwych zaburzeniach.** | | | **wykład** | | **aktywność studenta na zajęciach** | | | **K\_W01** |
| **P\_W02 Posiada wiedzę o związkach łączących zdrowie psychiczne z psychicznym oraz o ich wzajemnych relacjach w biegu ludzkiego życia. Ma świadomość związków łączących zdrowie psychofizyczne z szerszym, kulturowo-społecznym kontekstem.** | | | **wykład** | | **aktywność merytoryczna** | | | **K\_W11** |
| Umiejętności | | | | | | | | |
| **P\_U01 Prezentuje dotychczasowy dorobek psychologii zdrowia na tle całości wiedzy psychologicznej i wskazuje jego implikacje.** | | | **ćwiczenia** | | **aktywność studenta na zajęciach** | | | **K\_U03** |
| **P\_U02 Potrafi samodzielnie poszerzać wiedzę z zakresu psychologii zdrowia, krytycznie odnosząc się jej kolejnych ustaleń. Potrafi integrować tę wiedzę z osiągnięciami innych dziedzin nauki i wykorzystywać ją do opisu i wyjaśniania konkretnych przypadków.** | | | **ćwiczenia** | | **analiza przypadku** | | | **K\_U08** |
| **P\_U03 Interpretuje ludzkie zachowanie w kategoriach psychologii zdrowia. Potrafi opisać i wyjaśniać znaczenie wykorzystywania tej psychologii w procesie całościowej diagnozy i pomocy psychologicznej, uwzględniającej także uwarunkowania kulturowo - społeczne.** | | | **ćwiczenia** | | **aktywność merytoryczna** | | | **K\_U16** |
| **P\_U04 Uwzględnia wpływ sfery psychicznej na zdrowie, potrafi udzielić pacjentowi wsparcia psychicznego. Dostrzega psychologiczne problemy związane z procesem zdrowienia, leczenia (m.in hospitalizacją) i potrafi zaplanować działania w celu ich minimalizacji lub eliminacji.** | | | **ćwiczenia** | | **aktywność studenta na zajęciach** | | | **K\_U18** |
| Kompetencje społeczne | | | | | | | | |
| **P\_K01 Ma świadomość konieczności monitorowania własnego zdrowia psychofizycznego, mając świadomość jego związków z jakością wykonywanej pracy psychologicznej. Podejmuje działania poprawiające własny stan zdrowia** | | | **wykład** | | **aktywność merytoryczna** | | | **K\_K05** |
| **P\_K02 Ma świadomość wielości czynników warunkujących zdrowie i wykorzystuje je do podejmowania działań edukacyjnych, organizacyjnych i innych wpływających na zwiększenie indywidualnej i kulturowo - społecznej jakości życia.** | | | **ćwiczenia** | | **aktywność studenta na zajęciach** | | | **K\_K13** |
| **P\_K03 Inspiruje innych do rozwoju poprzez umiejętność projektowania profilaktyki zdrowotnej.** | | | **ćwiczenia** | | **projekt** | | | **K\_K14** |
| **D. Praca indywidualna studenta** | | | | | | | | |
| Opis pracy indywidualnej studenta | | | **Studiowanie literatury w ramach przygotowania się do zajęć. Przygotowanie projektu w grupie. Przygotowanie się do kolokwium zaliczeniowego. Praca indywidualna studenta stanowi 1,5 ECTS.** | | | | | |
| **E. Nakład pracy studenta – wymiar godzin i bilans punktów ECTS** | | | | | | | | |
| Rodzaj aktywności | | | | | | Obciążenie studenta | | |
| St. niestacjonarne | | |
| Udział w zajęciach dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) | | | | | | 30 h | | |
| Egzaminy/zaliczenia | | | | | | 2 h | | |
| Udział w konsultacjach | | | | | | 6 h | | |
| Praca indywidualna studenta (studiowanie literatury przedmiotu, przygotowanie się do zajęć dydaktycznych, przygotowanie się do zaliczenia) | | | | | | 37 h | | |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin/ECTS** | | | | | | **75 h / 3 ECTS** | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem | | | | | | 38 h / 1,5 ECTS | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym | | | | | | 50 h / 2 ECTS | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć do wyboru | | | | | |  | | |
| **F. Literatura** | | | | | | | | |
| A) Podstawowa | | **Heszen I., Sęk, H. (2007) (red.). Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.**  **Bishop G. D. (2000). Psychologia zdrowia. Wrocław: ASTRUM.**  **Kowalewski I. (2010). Promocja zdrowia i bezpieczeństwo w szkole wyższej. Kraków: Akademia Pedagogiczna w Krakowie.** | | | | | | |
| B) Uzupełniająca | | **Chodkiewicz J. (2005). Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia. Łódź: Wyższa Szkoła**  **Humanistyczno-Ekonomiczna. Sheridan, Ch. L., Radmacher S. (1998). Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. Dolińska-Zygmunt G.**  **(1996). (red.). Elementy psychologii zdrowia. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego. Dolińska-Zygmunt G. (2000). Podmiotowe uwarunkowania zachowań promujących zdrowie.**  **Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN. Dolińska- Zygmunt G. (2001). (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski. Czabała J. C. (2000). (red.). Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii. Woynarowska B.**  **(2000). (red.). Zdrowie i szkoła. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.** | | | | | | |