

## KARTA MODUŁU 2022/2023

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE  |   |  |              |           |            |                                     |                    |
|--|---|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|--------------------|
| <b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Kierunek studiów:</b>   | Pielęgniarstwo  |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Poziom studiów:</b>   | II stopień  |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Profil studiów:</b>   | praktyczny  |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Forma studiów:</b>  | stacjonarne   |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Nazwa modułu:</b>   | <b>Psychologia zdrowia</b>  |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Rodzaj modułu:</b>  | Obowiązkowy   |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Język wykładowy:</b>  | Język polski*   |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Rok studiów:</b>  | 1   | <b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b> |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Semestr:</b>  | 2   | Wykład   | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne                  | Praktyka zawodowa  |
| <b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>   | 3   | 20   | -            | 10        | -          | -                                   | -                  |
| <b>Forma zaliczenia:</b>   | <b>Egzamin</b>  |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Wymagania wstępne:</b>  | Student posiada podstawową wiedzę z zakresu psychologii oraz zdrowia publicznego (studia I stopnia), umiejętność krytycznego poszukiwania i wykorzystania wiedzy z zakresu czynników środowiskowych, biologicznych i psychicznych wpływających na stan zdrowia. |  |              |           |            |                                     |                    |
| II. CELE KSZTAŁCENIA   |   |  |              |           |            |                                     |                    |
| <b>Cele kształcenia:</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                    |
| <p><b>Cel 1:</b> Przygotowanie studenta do postrzegania i rozumienia procesów psychicznych związanych z utrzymaniem zdrowia i zjawisk psychicznych prowadzących do choroby.</p> <p><b>Cel 2:</b> Poznanie podstawowych teorii psychologii zdrowia, w tym teorii osobowości, rozwoju psychicznego, stresu psychospołecznego i koncepcji podatności psychobiologicznej; swobodne posługiwanie się pojęciami tych teorii.</p> <p><b>Cel 3:</b> Wykształcenie umiejętności wykorzystania teorii psychologii zdrowia w pracy z pacjentami - udzielania wsparcia psychicznego, wzmacniania prozdrowotnych procesów psychicznych, identyfikowanie i osłabianie wpływu stresu psychospołecznego.</p> |   |  |              |           |            |                                     |                    |
| III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW  |   |  |              |           |            |                                     |                    |
| Efekt  | Student, który zaliczył moduł w zakresie:   |  |              |           |            | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji |
| <b>wiedzy:</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                    |
| 1  | Student zna i rozumie modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia.   |  |              |           |            | A.W1                                | Egzamin            |
| 2  | Student zna i rozumie znaczenie wsparcia psychicznego i społecznego w zdrowiu i chorobie.   |  |              |           |            | A.W2                                | Egzamin            |
| 3  | Student zna i rozumie teorie stresu psychicznego, zależności pomiędzy stresem a stanem zdrowia oraz inne psychologiczne determinanty zdrowia.   |  |              |           |            | A.W3                                | Egzamin            |
| 4  | Student zna i rozumie podejście salutogenetyczne podmiotowych uwarunkowań optymalnego stanu zdrowia i podejście patogenetyczne uwarunkowane chorobą.  |  |              |           |            | A.W4                                | Egzamin            |
| 5  | Student zna i rozumie procesy adaptacji człowieka do życia z przewlekłą chorobą i   |  |              |           |            | A.W5                                | Egzamin            |

|   |   |                    |                     |
|---|---|--------------------|---------------------|
|   | uwarunkowania tych procesów.  |                    |                     |
| <b>umiejętności:</b>  |   |                    |                     |
| 1   | Student potrafi wskazywać rolę wsparcia psychicznego i społecznego w opiece nad osobą zdrową i chorą  | A.U1               | Kolokwia pisemne    |
| 2   | Student potrafi wskazywać metody radzenia sobie ze stresem  | A.U2               | Kolokwia pisemne    |
| <b>kompetencji społecznych:</b>   |   |                    |                     |
| 1   | Student jest gotów do formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej i zasięgania porad ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu;                      | K2                 | Obserwacja zachowań |
| 2   | Student jest gotów do rozwiązywania złożonych problemów etycznych związanych z wykonywaniem zawodu pielęgniarki i wskazywania priorytetów w realizacji określonych zadań;                                   | K4                 | Obserwacja zachowań |
| <b>IV. TREŚCI PROGRAMOWE</b>  |   |                    |                     |
| <b>Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b> |   |                    |                     |
| <b>Wykład</b>   |   |                    |                     |
| Kod   | Tematyka zajęć  | Liczba godzin<br>S |                     |
| Wykład 1  | Podstawowe pojęcia psychologii zdrowia: czynne utrzymywanie zdrowia, salutogeneza, wpływ czynników psychicznych na przebieg procesów chorobowych.   | 2                  |                     |
| Wykład 2  | Koncepcja chorób psychosomatycznych Franza Alexandra, aleksytymii Petera Sifneosa, dostosowania społecznego Davida Marlowe i Douglasa Crowne; przykłady zastosowania tych teorii                            | 2                  |                     |
| Wykład 3  | Zaburzenia psychiczne jako czynniki predykcyjne chorób somatycznych.  | 1                  |                     |
| Wykład 4  | Zaburzenia psychiczne jako czynniki predykcyjne szkodliwego dla zdrowia zachowania. Zaburzenia psychiczne w chorobach somatycznych  | 1                  |                     |
| Wykład 5  | Teorie chorób psychosomatycznych i salutogenezy   | 1                  |                     |
| Wykład 6  | Teoria salutogenezy Aarona Antonowsky'ego – przykłady zastosowania.   | 1                  |                     |
| Wykład 7  | Wpływ stresu psychospołecznego na stan zdrowia, czynniki ochronne. Frustracja, stres psychospołeczny i zawodowy, stres wywołany chorobą somatyczną – sposoby redukcji wpływu tych czynników na stan zdrowia | 1                  |                     |
| Wykład 8  | Sprzężenie pomiędzy stresem, stanem zapalnym a stanami lękowo – depresyjnymi. Rola czynników psychobiologicznych  | 2                  |                     |
| Wykład 9  | Teorie osobowości, rozwoju psychicznego i adaptacji w psychologii zdrowia; Czynniki osobowościowe i stres psychospołeczny -wpływ na stan zdrowia  | 2                  |                     |
| Wykład 10   | Metody zmniejszania wpływu czynników stresujących – podstawowe elementy zachowań prozdrowotnych.  | 2                  |                     |
| Wykład 11   | Rola czynników interpersonalnych we wzmacnianiu psychicznych procesów prozdrowotnych. Wpływ czynników kulturowych i cywilizacyjne na utrzymanie stanu zdrowia   | 2                  |                     |

|                  |   |                    |
|------------------|---|--------------------|
| Wykład 12        | Przykłady zastosowań podejścia psychoterapeutycznego w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych            | 2                  |
| Wykład 13        | Stres zawodowy a zdrowie, pojęcie wypalenia zawodowego. Zdrowy personel medyczny - zdrowiejący pacjenci | 1                  |
| <b>Ćwiczenia</b> |   |                    |
| Kod              | Tematyka zajęć  | Liczba godzin<br>S |
| Ćwiczenie 1      | Czynniki psychiczne w rozwoju chorób układu sercowo – naczyniowego                                      | 2                  |
| Ćwiczenie 2      | Czynniki psychiczne w rozwoju chorób układu pokarmowego   | 2                  |
| Ćwiczenie 3      | Koncepcje „zdrowego” ( i „niezdrowego” odżywiania się). Wysiłek fizyczny a utrzymanie zdrowia           | 2                  |
| Ćwiczenie 4      | Czynniki psychiczne a odporność. Zachowanie chorobowe (sickness behaviour)                              | 2                  |
| Ćwiczenie 5      | Wpływ stanu somatycznego na emocje i nastrój. Czynniki psychospołeczne wpływające na zdrowie            | 2                  |
|                  |   |                    |

## V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

### 1. Metody kształcenia

- Wykład informacyjny
- Ćwiczenia przedmiotowe
- Pokaz
- Dyskusja dydaktyczna

### 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica

## VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

### Forma zaliczenia modułu.

#### Egzamin

#### Kryteria oceny formującej\*\*\*:

- Kolokwium
- Prezentacja zadania/projektu
- Obserwacja zachowań
- Aktywność na zajęciach

#### Kryteria oceny podsumowującej\*\*\*

**5,0** – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w pielęgniarstwie. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**4,5** – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w pielęgniarstwie. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**4,0** – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w pielęgniarstwie. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny

z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**3,5** – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w pielęgniarstwie. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**3,0** – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w pielęgniarstwie. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**2,0** – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w pielęgniarstwie. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**Ocena podsumowująca\*\*\*:**

Średnia arytmetyczna ocen formujących

**VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA**

| Kategoria  | Obciążenie studenta |
|--|---------------------|
| <b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>                    | 30                  |
| Udział w wykładach   | 20                  |
| Udział w innych formach zajęć ;ćwiczenia   | 10                  |
| Inne (-)   |                     |
| <b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>  |                     |
| Przygotowanie do wykładu   | 20                  |
| Przygotowanie do innych form zajęć   |                     |
| Przygotowanie do egzaminu  | 10                  |
| Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć   | 15                  |
| Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.) |                     |
| <b>Łączna liczba godzin</b>  | 75                  |
| <b>Punkty ECTS za moduł</b>  | 3                   |

**VIII. ZALECANA LITERATURA**

**Literatura podstawowa:**

1. Richard G. J., Zimbardo Ph, Psychologia i życie Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2017.
- 2 Sęk H, Heszen H, Psychologia zdrowia, 2007, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007.
3. Literatura podana przez prowadzącego

**Literatura uzupełniająca:**

1. Clark D. A., Beck A. T. , Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków 2018.
2. McDougall J, Teatry ciała. Psychoanalityczne podejście do chorób psychosomatycznych Oficyna Ingenium,Wrocław,2014
- 3.Orzechowska A. Gałęcki P. Zaburzenia psychosomatyczne w ujęciu terapeutycznym, Continuo Wrocław 2014