

KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA							
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Pielęgniarstwo						
Poziom studiów:	II stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Psychologia zdrowia						
Rodzaj modułu:	Nauki społeczne i humanistyczne. Opiekun modułu: dr Yemiashe va Zhana						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	20	-	10	-	-	-
Forma zaliczenia:	Egzamin						
Wymagania wstępne:	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							
Cele kształcenia:							
<p>Cel 1: Przygotowanie studenta do postrzegania i rozumienia procesów psychicznych związanych z utrzymaniem zdrowia i zjawisk psychicznych prowadzących do choroby.</p> <p>Cel 2: 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>Cel 3: 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
wiedzy:							
1	Student zna i rozumie modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia.						A.W1
2	Student zna i rozumie znaczenie wsparcia psychicznego i społecznego w zdrowiu i chorobie.						A.W2
3	Student zna i rozumie teorie stresu psychicznego, zależności pomiędzy stresem a stanem zdrowia oraz inne psychologiczne determinanty zdrowia.						A.W3
4	Student zna i rozumie podejście salutogenetyczne podmiotowych uwarunkowań optymalnego stanu zdrowia i podejście patogenetyczne uwarunkowane chorobą.						A.W4
5	Student zna i rozumie procesy adaptacji człowieka do życia z przewlekłą chorobą i uwarunkowania tych procesów.						A.W5

umiejętności:		
1	Student potrafi wskazywać rolę wsparcia psychicznego i społecznego w opiece nad osobą zdrową i chorą	A.U1
2	Student potrafi wskazywać metody radzenia sobie ze stresem	A.U2
kompetencji społecznych:		
1	Student jest gotów do formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej i zasięgania porad ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu;	K2
2	Student jest gotów do rozwiązywania złożonych problemów etycznych związanych z wykonywaniem zawodu pielęgniarstwa i wskazywania priorytetów w realizacji określonych zadań;	K4
IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin 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 Aaron'a 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
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Czynniki psychiczne w rozwoju chorób układu sercowo – naczyniowego	2
Ćwiczenie2	Czynniki psychiczne w rozwoju chorób układu pokarmowego	2
Ćwiczenie 3	Koncepcje „zdrowego” (i „niezdrowego” odżywiania się). Wyśitek 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
Praca własna		
Kod	Tematyka	Liczba godzin S
Praca własna 1	Przygotowanie krótkiego referatu na temat wskazany przez prowadzącego (związanego z realizowanymi tematami) i przedstawienie go na zajęciach.	30
Praca własna 2	Samodzielne zapoznanie się ze wskazanym piśmiennictwem	15
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
<p>1. Metody kształcenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykład informacyjny • Ćwiczenia przedmiotowe • Dyskusja dydaktyczna • Studium przypadku <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projektor/tablica multimedialna • Tablica 		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
<p>1. Sposób zaliczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egzamin <p>Podstawowe kryteria oceny egzaminu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test egzaminacyjny składający się z 50 pytań – za każdą poprawną odpowiedź student otrzymuje 1 pkt. • Egzamin zostaje zaliczony jeśli student uzyska ponad 50% prawidłowych odpowiedzi (26 pkt.) • Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - 50-46 pkt. ocena 5,0 - 45-41 pkt. ocena 4,5 - 40-36 pkt. ocena 4,0 - 35-31 pkt. ocena 3,5 - 30 -26 pkt. ocena 3,0 		

2. Formy zaliczenia:

- Kolokwium pisemne/odpowiedź ustna
- Prezentacja zadania/projektu
- Obserwacja zachowań
- Aktywność na zajęciach

3. Podstawowe kryteria:

Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

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.

Weryfikacja pracy własnej

- Prezentacja ustna
- Samodzielne zapoznanie się ze wskazanym piśmiennictwem (artykułem). Udział w dyskusji, stopień znajomości tematu oceniane w skali punktowej:
100-90% maksymalnej liczby punktów-ocena cząstkowa 5,0
89-80% maksymalnej liczby punktów-ocena cząstkowa 4,5
79-70% maksymalnej liczby punktów-ocena cząstkowa 4,0
69-60% maksymalnej liczby punktów-ocena cząstkowa 3,5
59-50% maksymalnej liczby punktów-ocena cząstkowa 3,0

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	30
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć - ćwiczenia	10
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	45
Przygotowanie do wykładu	10

Przygotowanie do innych form zajęć - ćwiczenia	10
Przygotowanie do egzaminu	10
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć - ćwiczenia	15
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za modul	3
Punkty ECTS za pracę własną	1,8

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.
- 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