*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 7/2023*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2024-2029**

Rok akademicki 2026/2027

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Psychologia zdrowia |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Psychologii |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Poziom studiów | jednolite magisterskie |
| Profil | praktyczny |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | rok III, semestr 5 |
| Rodzaj przedmiotu | przedmiot kształcenia specjalnościowego |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Dariusz Kuncewicz |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Dariusz Kuncewicz |

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 5 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  | 4 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku): egzamin

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| - Znajomość podstaw psychologii rozwojowej, psychopatologii oraz pomocy psychologicznej  - Dysponowanie podstawowymi umiejętnościami psychologicznymi i interpersonalnymi |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z pojęciami, modelami zdrowia i choroby oraz koncepcjami specyficznymi dla psychologii zdrowia |
| C2 | Lepsze rozumienie mechanizmów psychologicznego wpływu na zdrowie somatyczne oraz psychologicznych aspektów chorób somatycznych |
| C3 | Rozwinięcie umiejętności oceny i konceptualizacji trudności związanych ze stresem w kategoriach psychologii zdrowia oraz projektowania, adekwatnych do tych trudności, interwencji prozdrowotnych |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| EK\_01 | w stopniu pogłębionym zna i rozumie: modele i koncepcje zdrowia psychicznego oraz zaburzeń psychicznych; współczesne kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych, ich uwarunkowania i mechanizmy | K\_W04 |
| EK\_02 | w stopniu pogłębionym zna i rozumie: efektywne sposoby analizy i interpretacji czynników sprzyjających zachowaniom zdrowotnym; wiodące strategie zapobiegania zaburzeniom rozwoju i psychopatologii | K\_W10 |
| EK\_05 | potrafi: identyfikować i interpretować problemy oraz zaburzenia w sferze emocjonalno-motywacyjnej u dzieci i dorosłych; projektować strategie ich rozwiązywania; wdrażać adekwatne do zdiagnozowanego problemu oddziaływania profilaktyczne, pomocowe i terapeutyczne | K\_U05 |
| EK\_06 | potrafi: krytycznie oceniać współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego, m.in. uzależnienia behawioralne oraz związane z postępem technologicznym; rozpoznawać rolę czynników społeczno-kulturowych w kształtowaniu tego rodzaju zaburzeń, ich obrazu klinicznego i przebiegu | K\_U23 |
| EK\_08 | jest gotów do: krytycznej oceny znaczenia posiadanej wiedzy w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych uczestników procesów edukacyjnych; rozwijania własnych umiejętności prozdrowotnych, w tym skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem; uczenia tych umiejętności osób należących do różnych środowisk społecznych | K\_K12 |
| EK\_09 | jest gotów: rozwijać i wykorzystywać swoje cechy osobiste, wiedzę i kompetencje zawodowe do wzbudzania procesów prozdrowotnych w środowisku społecznym; przyjmować postawę otwartości na innych ludzi, troszczyć się o ich zdrowie psychiczne; zachęcać ich do złożonego, ukierunkowanego na odkrywanie sensu, rozumienia świata | K\_K11 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Definicja, geneza i cele psychologii zdrowia. Zdrowie, dobrostan, jakość życia jako podstawowe kategorie psychologii zdrowia. |
| Koncepcje, modele zdrowia. Podejście holistyczne i socjoekologiczne. Orientacja patogenetyczna i salutogenetyczna. |
| Zdrowie psychiczne w ujęciu „kompletnym” Keyes, Lopez vs. teorii dezintegracji pozytywnej Dąbrowskiego. |
| Psychologiczne mechanizmy chorób i dysfunkcji somatycznych. Psychoneuroimmunologia. |
| Psychologiczne uwarunkowania postrzegania i przeżywania choroby. Psychologia bólu. |
| Stres psychologiczny i strategie radzenia sobie. Wtórny stres traumatyczny. Wypalenie zawodowe. |
| Teoria zachowania zasobów Hobfolla. Kategorie zasobów i ich kontekst kulturowy. Paradoksy przyjmowania perspektywy ego- i ekosystemowej. |
| Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej. Zadania psychologii zdrowia w wybranych działach medycyny. Medycyna narracyjna. |
| Profilaktyka oraz interwencje psychologiczne w psychologii zdrowia. |
| Od kondycji zdrowotnej do ludzkiej. Jakość życia a spełnienie się. Los człowieka jako problem psychologiczny. Cnoty w ujęciu sygnaturowym vs. klasycznym. |

1. Problematyka ćwiczeń

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Zdrowie psychologa. Tzw. konflikty rodzina-praca. Godzenie ról zawodowych, rodzinnych i społecznych. |
| Implikacje modelu zdrowia psychicznego Keyes i Lopez dla praktyki psychologicznej |
| Ocena i odkrywanie własnych zasobów a radzenie sobie w sytuacjach trudnych. |
| Psychologia zdrowia a medycyna narracyjna. Narracyjne ujęcie kontaktu lekarz-pacjent. Całościowe rozumienie problemu pacjenta w kontekście jego historii życia. |
| Analiza opowieści o własnym życiu z wykorzystaniem narzędzi teorii literatury i jej zastosowanie w psychologii zdrowia. |
| Zdrowie jednostki a „zdrowie” systemu pracowniczego. |
| Interwencje prozdrowotne w placówkach służby zdrowia i szkolno-wychowawczych. |
| Diagnoza i konceptualizacja problemów wymagających interwencji prozdrowotnych. |
| Projektowanie programów oraz interwencji prozdrowotnych na poziomie indywidualnym, rodzinnym i społecznym. |
| Poza beztroską i kultem zdrowego stylu życia: perspektywa personalistyczno-egzystencjalna. |

3.4 Metody dydaktyczne

- Wykład z prezentacją multimedialną

- Analiza przypadku, dyskusja z elementami debaty oksfordzkiej, praca w małych grupach nad zadaniami problemowymi, metody burzy mózgów, praca projektowa

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_01 | egzamin pisemny, projekt | w, ćw |
| EK\_02 | egzamin pisemny, projekt | w, ćw |
| EK\_03-EK\_04 | egzamin pisemny | w |
| EK\_05 | obserwacja w trakcie zajęć, projekt | ćw |
| EK\_06-EK\_07 | obserwacja w trakcie zajęć, dyskusje grupowe, przygotowanie projektu | ćw |
| EK\_08-EK\_09 | obserwacja w trakcie zajęć, praca projektowa | ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

1. pozytywna ocena z egzaminu pisemnego – test, ocena wg skali:

5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)

4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy

z drobnymi błędami)

4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi

niedociągnięciami)

3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowalająca wiedza,

z niewielką liczbą błędów)

3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi

błędami)

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60% (niezadowalająca wiedza, liczne błędy)

2. ćwiczenia: pozytywna ocena z projektu indywidualnego obejmującego oddziaływania z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego ukierunkowane na młodzież (analiza jakościowa) oraz interwencji prozdrowotnej (ocena aktywności).

3. obecność na wykładach i ćwiczeniach.

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny z harmonogramu studiów | 60 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego:  -udział w konsultacjach  -udział w egzaminie | 8  2 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:  -przygotowanie do egzaminu  -przygotowanie do projektu  -studiowanie literatury | 10  10  10 |
| SUMA GODZIN | 100 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | nie dotyczy |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Heszen-Celińska, H., Sęk H. (2020). *Psychologia zdrowia*. PWN.  Hobfoll, S. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. GWP. [R 1-3, 5].  Yalom. I. D. (2008). *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*. IPZ. |
| Literatura uzupełniająca:  Antonovsky, A. (1995*). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem inie zachorować*. Wydawnictwo Fundacji IPiN.  Chojnacka-Kuraś Marta (red.) (2019). *Medycyna narracyjna. Opowieści o doświadczeniu choroby w perspektywie medycznej i humanistycznej*. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.  Dąbrowski, K. (1996). *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. PWN.  Fengler, J. (2001). *Pomaganie męczy. Wypalenie w pracy zawodowej*. GWP.  Frankl, V. E. (2021). *O sensie życia*. Wydawnictwo Czarna Owca.  Kępiński, A. (2015). *Rytm życia*. Wydawnictwo Literackie.  Kuncewicz, D. (2002). *Odczytać życie. Analiza opowieści o własnym życiu z wykorzystaniem narzędzi teorii literatury*. Oficyna Naukowa.  Kuncewicz, D. (2017). *Jeśli nie wiesz kto i po co, to wszystko jedno jak*. Fraszka Edukacyjna.  Ogińska-Bulik, N. (2018). Związek między wypaleniem zawodowym i wtórnym stresem traumatycznym wśród pielęgniarek pracujących w opiece paliatywnej. *Psychiatria, 15*(2), 63-69.  Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Difin.  Pausch, R. (2008). *Ostatni wykład*. Wydawnictwo Nowa Proza.  Pilecka, W. (red.) (2011). *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo UJ.  Stuart, I., Hamilton, I. (2006). *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*.: Z-sk i S-ka Wydawnictwo. [R. 5]  Wrześniewski, K., Skuza B. (red.) (2007). *Wybrane zagadnienia medycyny psychosomatycznej i psychologii chorego somatycznie*. UM w Warszawie. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej