*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2023-2028**

Rok akademicki 2025/2026

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Psychologia zdrowia |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych/Instytut Pedagogiki |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Zakład Psychologii |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Poziom studiów | jednolite magisterskie |
| Profil | praktyczny |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | rok III, semestr V |
| 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** |
| V | 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 (KEK) |
| EK\_01 | W zaawansowanym stopniu zna specyfikę języka naukowego psychologii zdrowia, terminologię używaną w różnych modelach zdrowia oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych; miejsce i znaczenie psychologii zdrowia w systemie innych dziedzin psychologii oraz nauk społecznych | K\_W01 |
| EK\_02 | W pogłębiony sposób analizuje i interpretuje czynniki sprzyjające zachowaniom zdrowotnym, zapobieganiu potencjalnym zaburzeniom rozwoju i patologii w zakresie procesów psychicznych. | K\_W10 |
| EK\_03 | W bardzo dokładny i pogłębiony sposób orientuje się w głównych trendach rozwojowych psychologii zdrowia oraz dziedzin jej pokrewnych: psychologii klinicznej, psychologii pozytywnej i medycyny narracyjnej | K\_W23 |
| EK\_04 | W pogłębiony sposób rozumie skrajności, dylematy w odróżnianiu zjawisk, które dotyczą normy i patologii zdrowia na wszystkich poziomach zaawansowania. Doskonale rozumie i dogłębnie zna różne podejścia teoretyczne związane ze zdrowiem, normą, patologią i chorobą. | K\_W68 |
| EK\_05 | Potrafi identyfikować i interpretować problemy i trudności w funkcjonowaniu psychicznym człowieka, a także formułować wątpliwości i sugestie, popierać je rozbudowaną argumentacją w kontekście wybranych perspektyw teoretycznych psychologii zdrowia | K\_U04 |
| EK\_06 | Płynnie prowadzi krytyczną obserwację i ocenę współczesnych zagrożeń dla zdrowia psychicznego, m.in. uzależnienia behawioralne i te związane z postępem technologicznym, używkami, mechanizmami stresu itp. | K\_U52 |
| EK\_07 | Twórczo popularyzuje zdrowy styl życia, sprzyjający radzeniu sobie ze stresem (np. poprzez przygotowanie ulotek informacyjnych, akcji informacyjnej i psychoedukacyjnej w social mediach) | K\_U53 |
| EK\_08 | Aktywnie uczestniczy w grupach i organizacjach realizujących działania psychologiczne, inspirowania i organizowania działań na rzecz środowiska społecznego, które decydują o zdrowiu jednostki, zarówno w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego | K\_K09 |
| EK\_09 | Wykorzystuje swoje cechy osobiste, wiedzę i kompetencje zawodowe do tworzenia środowiska społecznego sprzyjającego otwartości na innych ludzi, ich zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, w tym radzenie sobie ze stresem oraz wieloaspektowemu spojrzeniu na otaczający świat | K\_K11 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Definicja, geneza i cele psychologii zdrowia. Zdrowie, dobrostan, jakość życia jako podstawowe kategorie psychologii zdrowia. |
| 1. Koncepcje, modele zdrowia. Podejście holistyczne i socjoekologiczne. Orientacja patogenetyczna i salutogenetyczna. |
| 1. Zdrowie psychiczne w ujęciu „kompletnym” Keyes, Lopez vs. teorii dezintegracji pozytywnej Dąbrowskiego. |
| 1. Psychologiczne mechanizmy chorób i dysfunkcji somatycznych. Psychoneuroimmunologia. |
| 1. Psychologiczne uwarunkowania postrzegania i przeżywania choroby. Psychologia bólu. |
| 1. Stres psychologiczny i strategie radzenia sobie. Wtórny stres traumatyczny. Wypalenie zawodowe. |
| 1. Teoria zachowania zasobów Hobfolla. Kategorie zasobów i ich kontekst kulturowy. Paradoksy przyjmowania perspektywy ego- i ekosystemowej. |
| 1. Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej. Zadania psychologii zdrowia w wybranych działach medycyny. Medycyna narracyjna. |
| 1. Profilaktyka oraz interwencje psychologiczne w psychologii zdrowia. |
| 1. Od kondycji zdrowotnej do ludzkiej. Jakość życia a spełnienie się. Los człowieka jako problem psychologiczny. Cnoty w ujęciu sygnaturowym vs. klasycznym. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Zdrowie psychologa. Tzw. konflikty rodzina-praca. Godzenie ról zawodowych, rodzinnych i społecznych. |
| 1. Implikacje modelu zdrowia psychicznego Keyes i Lopez dla praktyki psychologicznej |
| 1. Ocena i odkrywanie własnych zasobów a radzenie sobie w sytuacjach trudnych. |
| 1. Psychologia zdrowia a medycyna narracyjna. Narracyjne ujęcie kontaktu lekarz-pacjent. Całościowe rozumienie problemu pacjenta w kontekście jego historii życia |
| 1. Analiza opowieści o własnym życiu z wykorzystaniem narzędzi teorii literatury i jej zastosowanie w psychologii zdrowia. |
| 1. Zdrowie jednostki a „zdrowie” systemu pracowniczego. |
| 1. Interwencje prozdrowotne w placówkach służby zdrowia i szkolno-wychowawczych. |
| 1. Diagnoza i konceptualizacja problemów wymagających interwencji prozdrowotnych |
| 1. Projektowanie programów oraz interwencji prozdrowotnych na poziomie indywidualnym, rodzinnym i społecznym |
| 1. Poza beztroską i kultem zdrowego stylu życia: perspektywa personalistyczno-egzystencjalna. |

3.4 Metody dydaktyczne

- Wykład z prezentacją multimedialną

- Analiza przypadku, dyskusja, debata oksfordzka, 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 (analiza jakościowa). Projekt będzie dotyczył profilaktyki zdrowia (przygotowanie akcji w social mediach skierowanej do młodzieży) oraz stworzenia inerwencji 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 kontaktowe wynikające planu z studiów | 60 |
| Inne z udziałem nauczyciela:  -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 | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Heszen-Celińska, H., Sęk H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.  Hobfoll, S. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: GWP. [R 1-3, 5].  Yalom. I. D. (2008). *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*. Warszawa: IPZ. |
| Literatura uzupełniająca:  Antonovsky, A. (1995*). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem inie zachorować*. Warszawa: Wydawnictwo Fundacji IPiN.  Chojnacka-Kuraś Marta (red.) (2019). *Medycyna narracyjna. Opowieści o doświadczeniu choroby w perspektywie medycznej i humanistycznej*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.  Dąbrowski, K. (1996). *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Warszawa: PWN.  Fengler, J. (2001). *Pomaganie męczy. Wypalenie w pracy zawodowej*. Gdańsk: GWP.  Frankl, V. E. (2021). *O sensie życia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.  Kępiński, A. (2015). *Rytm życia*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.  Kuncewicz, D. (2002). *Odczytać życie. Analiza opowieści o własnym życiu z wykorzystaniem narzędzi teorii literatury*. Warszawa: Oficyna Naukowa.  Kuncewicz, D. (2017). *Jeśli nie wiesz kto i po co, to wszystko jedno jak*. Warszawa: 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*. Warszawa: Difin.  Pausch, R. (2008). *Ostatni wykład*. Warszawa: Wydawnictwo Nowa Proza.  Pilecka, W. (red.) (2011). *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo UJ.  Stuart, I., Hamilton, I. (2006). *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*. Poznań: 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