Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026-2031

Rok akademicki 2026/2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**Psychologia zdrowia**
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra 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

A. 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.

B. 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