

## KARTA PRZEDMIOTU

### 1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Stosowana psychologia zdrowia
Wydział	Wydział Nauk Społecznych i Filologii
Kierunek	Psychologia
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	7 PRK
Poziom kształcenia	jednolite studia magisterskie
Forma studiów	studia stacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	5
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	42 godz.
Cykl dydaktyczny	2024/2025 zimowy
Semestr studiów	4
Rok studiów	2
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2025/2026
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	prof. UAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka (e-mail: ewilczek-ruzyczka@uafm.edu.pl)

### Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	ECTS
4	26 godz.	16 godz.	5

### 2. Cele przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest przedstawienie wiedzy i rozwijanie umiejętności związanych z najważniejszymi zagadnieniami psychologii zdrowia, psychologii jakości życia oraz psychologii chorego somatycznie, a także pokazanie relacji między osiągnięciami nauki we wskazanych obszarach a psychologią stosowaną.
----	---

### 3. Wymagania wstępne

Procesy poznawcze, psychologia emocji i motywacji, psychologia społeczna, psychologia osobowości, psychologia rozwoju człowieka w biegu życia.

### 4. Opis efektów uczenia się

<b>W1</b>	Wiedza: Wiedza Student, który zaliczył przedmiot: scharakteryzuje modele zdrowia oraz czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu.	EUK7_W8
<b>W2</b>	Wiedza: Student, który zaliczył przedmiot dysponuje wiedzą z zakresu innych działów psychologii oraz nauk medycznych niezbędnych w rozumieniu mechanizmów opisanych przez psychologię zdrowia.	EUK7_W8
<b>U1</b>	Umiejętności: Student, który zaliczył przedmiot: będzie w stanie samodzielnie opracować program prozdrowotnych działań w zakresie odżywiania, aktywności fizycznej, radzenia sobie ze stresem oraz interwencji psychologicznej w sytuacji choroby.	EUK7_U4
<b>K1</b>	Kompetencje społeczne: Student, który zaliczył przedmiot: rozumie znaczenie czynników psychologicznych w kształtowaniu postaw prozdrowotnych oraz pokonywaniu choroby.	EUK7_KS1

### 5. Treści programowe

#### Wykład (26 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 4)
Wyk1	Pojęcie zdrowia i choroby: a. Koncepcje i modele zdrowia, b. Holistyczne ujęcie zdrowia, c. Podejście patogenetyczne i salutogenetyczne. 5 godz.
Wyk2	Postawy prozdrowotne, czynniki sprzyjające zdrowiu: a. Aktywność fizyczna, b. Nawyki żywieniowe, c. Zasoby osobiste i społeczne a stres. 5 godz.
Wyk3	Zjawiska ryzykowne dla zdrowia: a. Otyłość, b. Uzależnienia, c. Stres. 4 godz.
Wyk4	Psychologia chorego somatycznie: a. Psychoonkologia, b. Psychoprofilaktyka i leczenie chorób układu krążenia. 4 godz.
Wyk5	Jakość życia osób starszych oraz osób niepełnosprawnych: a. Stereotypy i uprzedzenia, b. Lęk przed chorobą i śmiercią. 4 godz.
Wyk6	Modele aktywizacji osób starszych. 4 godz.

#### Ćwiczenia (16 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 4)
Cw1	Kształtowanie postaw prozdrowotnych - czynniki sprzyjające zdrowiu: a. Program optymalnej aktywności fizycznej, b. Zdrowa dieta i schematy odżywiania. 5 godz.
Cw2	Zjawiska ryzykowne dla zdrowia: a. Otyłość - psychologiczne korelaty, jakość życia osób otyłych, b. Stres jako czynnik zagrażający zdrowiu oraz obniżający jakość życia, c. Uzależnienia jako nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. 6 godz.
Cw3	Psychologia chorego somatycznie a. Psychoonkologia, b. Psychoprofilaktyka i leczenie chorób układu krążenia. 5 godz.

### 6. Metody dydaktyczne

Wykład	
<b>M20</b>	Wykłady
Ćwiczenia	
<b>M6</b>	Dyskusja
<b>M16</b>	Praca w grupach
<b>M17</b>	Prezentacja multimedialna
<b>M19</b>	Studium przypadku

## 7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Wykład	26 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Ćwiczenia	16 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
	83 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	125 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	5 ECTS

## 8. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Obecność i aktywność na ćwiczeniach oraz pozytywne oceny z kolokwium i egzaminu testowego

Wykłady (Egzamin końcowy / Zaliczenie końcowe)	
Na ocenę 5:	uzyskanie co najmniej 91% liczby punktów z testu
Na ocenę 4,5:	uzyskanie co najmniej 84% liczby punktów z testu
Na ocenę 4:	uzyskanie co najmniej 77% liczby punktów z testu
Na ocenę 3,5:	uzyskanie co najmniej 70% liczby punktów z testu
Na ocenę 3:	uzyskanie co najmniej 63% liczby punktów z testu

Ćwiczenia	
Na ocenę 5:	uzyskanie średniej co najmniej 4,75 z ocen z projektu i z kolokwium przy wykazaniu się co najmniej oceną 3,0 z obu tych składowych i aktywnością na ćwiczeniach
Na ocenę 4,5:	uzyskanie średniej co najmniej 4,25 z ocen z projektu i z kolokwium przy wykazaniu się co najmniej oceną 3,0 z obu tych składowych i aktywnością na ćwiczeniach
Na ocenę 4:	uzyskanie średniej co najmniej 3,75 z ocen z projektu i z kolokwium przy wykazaniu się co najmniej oceną 3,0 z obu tych składowych i aktywnością na ćwiczeniach
Na ocenę 3,5:	uzyskanie średniej co najmniej 3,25 z ocen z projektu i z kolokwium przy wykazaniu się co najmniej oceną 3,0 z obu tych składowych i aktywnością na ćwiczeniach
Na ocenę 3:	uzyskanie co najmniej ocen po 3,0 zarówno z projektu jak i z kolokwium przy wykazaniu się aktywnością na ćwiczeniach

## 9. Literatura

### Literatura podstawowa

1. Heszen-Celińska I., Sęk H. (2020) Psychologia zdrowia. Warszawa, WN PWN
2. Bishop G.D. (2010) Psychologia zdrowia. Wrocław, ASTRUM
3. Heszen I. (2016) Psychologia stresu. Warszawa, WN PWN
4. Gawor A., Głębocka A. (2007) Jakość życia współczesnego człowieka. Kraków, Impuls
5. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010) Osobowość, stres a zdrowie, Warszawa, Difin
6. Heszen I., Życińska J. (2008) Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji. Warszawa, SWPS Academica

**Literatura uzupełniająca**

1. Głębocka A. (2009) Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi. Kraków, Impuls
2. Łukaszewski W. (2010) Udręka życia. Sopot, Smak Słowa

**Publikacje prowadzącego**

1. Wilczek-Rużyczka E., Czabanowska K. (red.) (2010) Jak motywować do zmiany zachowania? Trening motywacyjny dla studentów i profesjonalistów. Kraków, WUJ
2. Wilczek-Rużyczka E. (red.) (2020) Człowiek w sytuacji zagrożenia zdrowia z perspektywy psychosomatyki. Kraków, WUJ