

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

**Psychologia zdrowia i jakości życia**

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Collegium Humanum Szkoła Główna Menedżerska w Warszawie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	<b>Psychologia</b> - Jednolite studia magisterskie
Liczba punktów ECTS	4
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	Psychologia zdrowia
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ <u>specjalnościowy</u> / obowiązkowy/ fakultatywny / <u>praktyczny</u>
Rok / Semestr:	IV/7
Osoba koordynująca przedmiot:	
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu podstaw psychologii, biomedycznych podstaw rozwoju.

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/ konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Praktyki	Egzamin / zaliczenie	Konsultacje	Suma godzin	Ogółem ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>	20	30	0	0	0	0	0	2	6	58	4
<b>Studia niestacjonarne</b>	10	20	0	0	0	0	0	2	6	38	4

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
<b>Wykład/Ćwiczenia</b>	<p><u>Wykład</u> podający (z prezentacją multimedialną)</p> <p>Wykład problemowy</p> <p><u>Wykład</u> konwersatoryjny</p> <p><u>Dyskusja</u> dydaktyczna</p> <p>Ćwiczenia praktyczne pod kierunkiem</p> <p>Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych</p> <p><u>Metoda przypadków</u></p> <p>Metoda sytuacyjna</p> <p>Metoda inscenizacji</p> <p><u>Metoda projektów</u></p> <p>Gry dydaktyczne (symulacyjne, decyzyjne, psychologiczne)</p> <p>Demonstracja/ pokaz</p> <p><u>Analiza źródeł</u></p> <p><u>Praca w grupie</u></p> <p>Debata</p> <p>Inne</p>

IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU		
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
<b>Wiedza: w pogłębionym i rozszerzonym stopniu Student</b>		
P_W01	Ma pogłębioną wiedzę o przedmiocie zainteresowania dyscypliny naukowej psychologia oraz zna jej powiązania z naukami z dziedziny nauk społecznych, humanistycznych, medycznych i nauk o zdrowiu, oraz ich odniesienie do praktycznych zastosowań.	K_W01
P_W02	Ma pogłębioną wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego. Zna modele zdrowia oraz koncepcje wyjaśniające powstawanie zaburzeń psychicznych. Zna w pogłębionym stopniu uwarunkowania biologiczne, psychologiczne, społeczne i kulturowe zaburzeń psychicznych. Rozumie istotę funkcjonalności i dysfunkcjonalności, harmonii i dysharmonii, normy i patologii.	K_W11
P_W03	Zna fundamentalne dylematy współczesnej cywilizacji związane z różnicami kulturowymi, religijnymi oraz ich związku z systemami wartości i zjawiskami patologii społecznych.	K_W21
<b>Umiejętności:</b>		
P_U01	Potrafi samodzielnie wyszukiwać, analizować, oceniać i selekcjonować informacje z wykorzystaniem właściwych źródeł. Potrafi korzystać z baz danych i literatury naukowej.	K_U04
P_U02	W oparciu o wiedzę z zakresu neuropsychologii, socjobiologii, psychologii ewolucyjnej potrafi zidentyfikować i wyjaśnić rolę czynników mających wpływ na funkcjonowanie człowieka,	K_U08
P_U03	Potrafi zaplanować strategię interwencji adekwatnie do konkretnego przypadku. Umie zastosować wybrane metody pomocy psychologicznej oraz podejmować działania w zakresie psychoedukacji	K_U18
<b>Kompetencje społeczne:</b>		
P_K01	Jest gotów do uznawania znaczenie nauk psychologicznych i pedagogicznych w działalności zawodowej dla rozwoju jednostki i więzi społecznych.	K_K04
P_K02	Ma świadomość własnych predyspozycji i sposobu funkcjonowania psychicznego oraz wpływu swoich działań na różne środowiska społeczne.	K_K05
P_K03	Jest gotów do krytycznej dyskusji podpartej argumentami merytorycznymi odnosząc się do wypowiedzi innych osób z szacunkiem i uwagą.	K_K06
<b>V. TREŚCI KSZTAŁCENIA</b>		
Lp.	Wykład:	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
W1	Psychologia zdrowia jako dziedzina stosowana w zdrowiu publicznym. Bio-psycho-społeczna koncepcja zdrowia.	P_W01 P_W02 P_W03
	Rozumienie zdrowia i jakości życia w psychologii. Geneza, uwarunkowania i podstawowe wskaźniki, pomiar i ocena	
W2	Dobrostan psychiczny jako wskaźnik jakości życia. Poznawczy i emocjonalny wymiar dobrostanu.	
W3	Behawioralne i poznawcze uwarunkowania zdrowia. Modele społeczno-poznawcze	

	stosowane w planowaniu zmiany zachowań zdrowotnych.	
W4	Stres i zdrowie. Wybrane psychologiczne koncepcje stresu. Odporność na stres i radzenie sobie ze stresem.	
W5	Psychologiczne aspekty korzystania z systemu ochrony zdrowia. Rola wsparcia społecznego w chorobie. Opieka paliatywna i hospicyjna.	
W6	Jakość życia pacjentów jako problem w zdrowiu publicznym. Model salutogenezy i rola poczucia koherencji w zdrowiu.	
W7	Skutki choroby i niepełnosprawności w jakości życia jednostki i jej rodziny	
<b>Lp.</b>	<b>Ćwiczenia</b>	<b>Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się</b>
T1	Psychologiczne czynniki wpływające na ogólny stan zdrowia człowieka oraz wpływ ogólnego stanu zdrowia na samopoczucie psychiczne.	
T2	Czynniki wpływające na poprawę stanu zdrowia i związanej ze zdrowiem jakości życia osób z niepełnosprawnościami	P_U01
T3	Czynniki wpływające na poprawę stanu zdrowia i związanej ze zdrowiem jakości życia osób starszych	P_U02 P_U03
T4	Ocena wsparcia społecznego na przykładzie wybranej organizacji pożytku publicznego działającej na rzecz poprawy jakości życia pacjentów.	P_K01 P_K02
T5	Projekt programu poprawy jakości życia osób z chorobami przewlekłymi – praca grupowa	K_K03

#### VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

<b>Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU</b>	<b>Metoda weryfikacji –WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b> Egzamin pisemny, egzamin ustny, <u>kolokwium</u> , <u>projekt</u> , prezentacja, referat, esej, <u>inne</u>	<b>Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się :</b> <u>wiedza, umiejętności,</u> <u>kompetencje społeczne</u> <b>WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b>
Wykład	Aktywność merytoryczna, kolokwium pisemne	Wiedza
Ćwiczenia	Aktywność merytoryczna, projekt,	Umiejętności, kompetencje społeczne

#### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe

Zaliczenie wszystkich form zajęć przedmiotu (wykłady, ćwiczenia) na podstawie aktywności merytorycznej studenta, kolokwium pisemnego, projektu,

#### VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

##### Wykład:

**bardzo dobry (5.0)** – 90 -100 %

**dobry plus (4.5)** – 80 -89 %

**dobry (4.0)** – 70 – 79 %

**dostateczny plus (3.5)** – 60 – 69 %

**dostateczny (3.0)** – 51 – 59 %

**niedostateczny (2.0)** – poniżej 50 %

##### ćwiczenia:

**bardzo dobry (5.0)** – Prace wyczerpująca pod względem merytorycznym i formalnym Student aktywny na zajęciach, wykazuje się dużą wiedzą

**dobry plus (4.5)** –. Prace wyczerpujące pod względem merytorycznym . Drobne błędy formalne Praca oddana w podanym terminie. Student aktywnie uczestniczy w zajęciach.

**dobry (4.0)** – Praca poprawna pod względem merytorycznym. Nieliczne Błędy . Student wykazuje się wiedza i umiejętnościami z zakresu omawianej na zajęciach problematyki . Praca wykonana terminowo. Student często zabiera głos na zajęciach.

**dostateczny plus (3.5)** –Praca zawiera omówienie podstawowych problemów. Widoczne braki w zakresie wykorzystania

wiedzy z zakresu przedmiotu. Praca niekompletna, mało staranna. Praca oddana terminowo. Student mało aktywny na zajęciach.

**dostateczny (3.0)** – Praca zawiera widoczne duże braki w zakresie zasad budowy i treści wynikające z opanowania niepełnej wiedzy z zakresu problematyki przedmiotu. Wykonana niestarannie. Oddana po wyznaczonym terminie. Znikoma aktywność na zajęciach.

**niedostateczny (2.0)** – brak pracy, student sporadycznie uczestniczy w zajęciach, brak aktywności

#### VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS

Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – <b>SUMA godzin – z punktu II</b>	58	38
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	50	30
1.2..Egzaminy/zaliczenia -liczba godzin	2	2
1.3..Udział w konsultacjach -liczba godzin	6	6
2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne ,samodzielne przygotowanie się do zajęć ,egzaminów, zaliczeń	42	62
<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS</b>	<b>100 h = 4ECTS</b>	<b>100h = 4ECTS</b>

#### IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

##### Literatura podstawowa przedmiotu:

- Bańka, A. (red.) (2005). *Psychologia jakości życia*. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura
- Krok, D., Dymecka, J. (2020). *Jakość życia a zdrowie. Uwarunkowania i konsekwencje*. Opole: UO
- Heszen I., Sęk H. (2020), *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.

##### Literatura uzupełniająca przedmiotu:

- Bishop, G. D. (2000). *Psychologia zdrowia*. Wrocław: Astrum
- Łuszczyńska A. (2004), *Zmiana zachowań zdrowotnych*. Gdańsk: GWP.
- Gawor, A., Głębocka, A. (red.) (2008). *Jakość życia współczesnego człowieka - wybrane problemy*. Kraków: Impuls.
- Heszen I., Życińska J. (red) (2008). *Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*. Warszawa: .Academica.

##### Inne materiały dydaktyczne: .