

**Karta przedmiotu**

Nazwa i kod przedmiotu	WNS - Why wellbeing matters?, PG_00120755						
Kierunek studiów	Archeologia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2024/2025				
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć					
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji	na uczelni				
Rok studiów	1	Język wykładowy	angielski				
Semestr studiów	2	Liczba punktów ECTS	2.0				
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia	zaliczenie				
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Nauk Społecznych -> Instytut Psychologii -> Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	dr Agata Rudnik					
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów	Udział w konsultacjach	Praca własna studenta	RAZEM		
	Liczba godzin pracy studenta	30	2.0	18.0	50		
Cel przedmiotu	Kurs koncentruje się na zrozumieniu, jak stan psychiczny osób w każdym wieku wpływa na zdrowie oraz jak poprawić dobrostan psychiczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny. Treści obejmować będą zarówno opiekę psychiczną, jak i medyczną. Program ma na celu ustanowienie wzorców i umiejętności do prowadzenia stylu życia, który promuje zdrowie i dobrostan przyszłych pokoleń. Uczestnicy i uczestniczki będą mieli również wyjątkową okazję do rozwijania i łączenia nawyków oraz strategii we współpracy z środowiskiem akademickim i biznesowym.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
		<p>Kurs ma na celu pomóc studentom i studentkom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkryć, jak metody i zasady psychologiczne mogą być stosowane, aby pomóc w radzeniu sobie z przewlekłymi chorobami.</li> <li>- Zrozumieć wpływ, jaki przewlekłe choroby mają na pacjentów i ich rodziny.</li> <li>- Badać osoby, które pozostają zdrowe. _ Poznać naturę reakcji na stres i jej wpływ na etiologię i przebieg wielu problemów zdrowotnych.</li> </ul> <p>Umiejętności: Na koniec kursu uczestnicy i uczestniczki powinni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozwinąć zrozumienie i uznanie dla skomplikowanej interakcji między zdrowiem fizycznym a różnorodnymi czynnikami biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi.</li> <li>- Umieć projektować programy poprawiające osobiste nawyki zdrowotne i styl życia, zarówno dla siebie, jak i dla innych.</li> <li>- Poznać, jak metody badawcze, teorie i zasady psychologiczne mogą być stosowane w promowaniu zdrowia i leczeniu chorób. _ Przeprowadzić analizę swoich doświadczeń w systemie opieki zdrowotnej.</li> <li>- Umieć udzielać wskazówek dotyczących rozwijania skutecznych nawyków zdrowotnych i stylów życia.</li> </ul> <p>Kompetencje społeczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność wskazywania najlepszych praktyk zdrowotnych</li> <li>- umiejętność zachęcania innych do osiągnięcia celów zdrowotnych i dobrego samopoczucia.</li> </ul>	<p>[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport [SK2] prezentacja/projekt/referat/raport</p>
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobrostan psychiczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny (na całym świecie)</li> <li>2. Stres, ból, zmęczenie i skuteczne radzenie sobie z nimi (zarządzanie stresem i wprowadzenie do mindfulness, biofeedbacku i treningu relaksacyjnego)</li> <li>3. Opieka zdrowotna i choroby przewlekłe (powrót do zdrowia, rehabilitacja i przystosowanie psychospołeczne pacjentów z poważnymi problemami zdrowotnymi)</li> <li>4. Psychoneuroimmunologia (w tym oś mózg-jelita)</li> <li>5. Dieta i zdrowie (czynniki leżące u podstaw nawyków zdrowotnych i stylu życia)</li> <li>6. Relacje i zdrowie seksualne (w kontekście kulturowym)</li> <li>7. Starzenie się</li> <li>8. Planowanie wyborów i zmian, największe wyzwania (promowanie dobrego zdrowia i zapobieganie chorobom; nadużywanie alkoholu, palenie, leki przeciwbólowe, otyłość)</li> </ol>		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Final project (study performed, presentation of the results and conclusions)	51.0%	100.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., &amp; Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. <i>The Journal of Positive Psychology, 13</i>(4), 321-332.</li> <li>2. Ivtzan, I., &amp; Lomas, T. (Eds.). (2016). <i>Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing</i>. Routledge.</li> <li>3. Waldinger, R., &amp; Schulz, M. (2023). <i>The good life: lessons from the world's longest scientific study of happiness</i>. Simon and Schuster.</li> </ol>	
	Uzupełniająca lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fastame, M. C., Ruiiu, M., &amp; Mulas, I. (2021). Mental health and religiosity in the sardinian blue zone: life satisfaction and optimism for aging well. <i>Journal of religion and health, 60</i>(4), 2450-2462.</li> <li>2. Narasimhan, M., Allotey, P., &amp; Hardon, A. (2019). Self care interventions to advance health and wellbeing: a conceptual framework to inform normative guidance. <i>bmj, 365</i>.</li> </ol>	

	Adresy eZasobów	Podstawowe <a href="https://worldhappiness.report/ed/2024/">https://worldhappiness.report/ed/2024/</a> - World Happiness Report Adresy na platformie eNauczanie:
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Proszę zaproponować interwencje zwiększające: - dobrostan społeczny - dobrostan duchowy - dobrostan emocjonalny - dobrostan fizyczny - dobrostan zawodowy - dobrostan intelektualny - dobrostan środowiskowy - dobrostan finansowy	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.