

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Psychologia zdrowia, PG_00148324						
Kierunek studiów	Psychologia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2028/2029		
Poziom kształcenia	jednolite magisterskie	Grupa zajęć			Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć powiązanych z prowadzonymi badaniami naukowymi w dziedzinie nauki związanej z kierunkiem - profil ogólnoakademicki		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	3	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	6	Liczba punktów ECTS			3.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			egzamin		
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		10.0		40.0	80
Cel przedmiotu	Celem przedmiotu jest zrozumienie i promowanie zdrowia psychicznego oraz fizycznego poprzez badanie zachowań, myśli i emocji. Podejmowana tematyka to m.in.: analiza, jak czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne wpływają na zdrowie i choroby, promocja zdrowych nawyków, prewencja chorób, wsparcie psychologiczne dla pacjentów, badania nad stresem, zachowaniami zdrowotnymi i jakością życia.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[PSYCHJ5_K07] Jest wrażliwy na problemy społeczne i psychologiczne, gotowy do komunikowania się i współpracy z otoczeniem, w tym z osobami nie będącymi specjalistami w danej dziedzinie oraz do aktywnego uczestnictwa w grupach i organizacjach realizujących działania psychologiczne	Student potrafi rozpoznawać i analizować problemy społeczne oraz proponować odpowiednie rozwiązania. Jest empatyczny i potrafi skutecznie wspierać osoby znajdujące się w trudnych sytuacjach życiowych. Umie też dostosować swoje komunikaty do różnych grup odbiorców, uwzględniając ich poziom wiedzy i potrzeby. Jest też w stanie pracować w interdyscyplinarnych zespołach, współpracując z przedstawicielami innych zawodów (lekarze, pielęgniarki, pracownicy socjalni), budować relacje oparte na zaufaniu i współpracy.	[SK2] prezentacja/projekt/referat/raport [SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_W05] Ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat specjalizacji psychologii, obejmującą terminologię, teorię i metodykę	Student potrafi poprawnie definiować i używać terminologię specyficzną dla psychologii zdrowia, zna kluczowe teorie i modele stosowane w psychologii zdrowia, takie jak m.in. model biopsychosocjalny, teorie stresu czy teorie zmiany zachowań zdrowotnych.	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_K02] Jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w podejmowaniu indywidualnych i zespołowych działań profesjonalnych w zakresie psychologii; angażuje się we współpracę	Student potrafi zidentyfikować typowe wyzwania zawodowe w psychologii zdrowia i wie, jak sobie z nimi radzić, zna techniki zarządzania stresem, podejmuje inicjatywę i aktywnie angażuje się w działania profesjonalne związane z psychologią zdrowia. Umie także planować, organizować i realizować działania indywidualne i zespołowe w obszarze psychologii zdrowia.	[SK2] prezentacja/projekt/referat/raport [SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_K03] Docenia znaczenie nauk psychologicznych dla rozwoju jednostki i prawidłowych więzi w społeczeństwie, ma pozytywne nastawienie do nabywania wiedzy z zakresu studiowanej dyscypliny naukowej i budowania warsztatu pracy psychologa	Student umie projektować i realizować programy wsparcia, które promują zdrowie psychiczne i fizyczne, a także potrafi stosować techniki psychologiczne w pracy z grupami i jednostkami w celu m.in. poprawy jakości relacji społecznych.	[SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_W02] Ma pogłębioną i rozszerzoną wiedzę o źródłach i miejscu psychologii w systemie nauk oraz jej przedmiotowych i metodologicznych powiązaniach z innymi dyscyplinami nauk.	Student umie stosować interdyscyplinarne podejście w badaniach i praktyce zawodowej., a także potrafi wykorzystać wiedzę z innych dziedzin naukowych do wzbogacenia swoich analiz i interwencji w psychologii zdrowia.	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_K04] Utożsamia się z wartościami, celami i zadaniami realizowanymi w praktyce psychologicznej, odznacza się rozwagą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań psychologicznych	Student potrafi opracować plan interwencji psychologicznych w oparciu o modele biopsychosocjalne, a także jest w stanie przeprowadzić analizę potrzeb pacjenta i dostosować działania do jego indywidualnych potrzeb.	[SK2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[PSYCHJ5_W11] Ma uporządkowaną wiedzę na temat zasad i norm etycznych oraz etyki zawodowej; zna prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania wykonywanej działalności zawodowej	Student rozumie znaczenie norm etycznych w pracy psychologa zdrowia i potrafi je wskazać w kontekście praktyki zawodowej. Umie też rozpoznać sytuacje wymagające zastosowania norm etycznych i odpowiednio na nie reagować.	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW2] prezentacja/projekt/referat/raport

	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[PSYCHJ5_U02] Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy złożonych problemów psychologicznych, wychowawczych, pomocowych czy terapeutycznych, a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	Student zna powiązania między psychologią zdrowia a innymi dyscyplinami naukowymi i potrafi wykorzystać tę wiedzę w analizie problemów zdrowotnych.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport [SU4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_U09] Potrafi generować oryginalne rozwiązania złożonych problemów psychologicznych i prognozować przebieg ich rozwiązywania oraz przewidywać skutki planowanych działań w określonych obszarach praktycznych	Student zna różne podejścia teoretyczne i metodologiczne do analizy i rozwiązywania problemów psychologicznych w obszarze psychologii zdrowia. Rozumie też złożoność problemów zdrowotnych i psychologicznych oraz czynniki wpływające na ich przebieg.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport [SU4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_K01] Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	Student potrafi dostrzec związek między własnym rozwojem zawodowym a poprawą jakości pracy z pacjentami. Angażuje się także w działania na rzecz promocji kształcenia wśród innych specjalistów.	[SK2] prezentacja/projekt/referat/raport [SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny
Treści przedmiotu	1. Wprowadzenie do psychologii zdrowia - definicje i podstawowe pojęcia, - historia i rozwój psychologii zdrowia. 2. Modele w psychologii zdrowia - podstawowe modele w psychologii zdrowia (m.in. biomedyczny, biopsychospołeczny, socjoekologiczny), - czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne oraz interakcje pomiędzy nimi. 3. Stres i jego wpływ na zdrowie - definicje i teorie stresu oraz fizjologiczne i psychologiczne reakcje na stres, - strategie radzenia sobie ze stresem. 4. Promocja zdrowia i prewencja chorób - programy promocji zdrowia (kampanie zdrowotne) - techniki i interwencje prewencyjne, - rola edukacji zdrowotnej w przebiegu wybranych chorób przewlekłych. 5. Zachowania zdrowotne i nawyki - czynniki wpływające na zachowania zdrowotne, - motywacja do zmiany zachowań. 6. Wsparcie psychologiczne dla pacjentów - techniki wsparcia psychologicznego (w tym dla pacjentów onkologicznych), - rola psychologa w opiece nad pacjentem, - interwencje terapeutyczne. 7. Jakość życia i zdrowie - definicje i pomiar jakości życia (w tym jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia), - czynniki wpływające na jakość życia (w tym zasoby psychologiczne), - interwencje poprawiające jakość życia. 8. Psychologia zdrowia w praktyce klinicznej		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Projekt: kampania zdrowotna	10.0%	10.0%
	Egzamin pisemny	51.0%	90.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Heszen-Celińska, I. & Sęk, H. (red.) (2020). <i>Psychologia zdrowia</i> . PWN.	
	Uzupełniająca lista lektur	Bidzan, M. (2010). <i>Niepłodność w ujęciu bio-psycho-społecznym</i> . Impuls. de Walden-Gałuszko, K. (red.) (2020). <i>O życiu z rakiem i po raku: Praktyczny poradnik dla każdego</i> . PZWL. Duhigg, Ch. (2013). <i>Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie?</i> . PWN Rudnik, A. (2019). <i>Jelita - Mózg - Jelita. Zasoby psychologiczne a jakość życia pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego. Ziarko, M. (2015). <i>Zmaganie się ze stresem choroby przewlekłej</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu.	
	Adresy eZasobów		

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Zaproponuj interwencje psychologiczne oparte o zasoby psychologiczne dla osób zmagających się z wybraną chorobą przewlekłą
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.