



Nazwa przedmiotu: Psychologia i profilaktyka zdrowia		
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Twórczości, Interpretacji, Edukacji i Produkcji Muzycznej		Rok akademicki: 2021/2022
Kierunek: Kompozycja i teoria muzyki	Specjalność: Rytmika w edukacji i profilaktyce zdrowia	
Forma studiów: stacjonarne	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status przedmiotu: moduł specjalistyczny
Rodzaj studiów: drugiego stopnia	Forma zajęć: zajęcia zbiorowe, wykład	Język przedmiotu: polski
Koordinator przedmiotu	dr Andrzej Witusik	
Prowadzący zajęcia	dr Andrzej Witusik	
Cele przedmiotu	Poznanie podstawowych pojęć z zakresu psychologii i profilaktyki zdrowia. Opanowanie podstawowych pojęć i najważniejszych teorii psychologicznych odnoszących się do psychologii i profilaktyki zdrowia. Zdobycie wiedzy z zakresu psychologicznych podstaw zachowań człowieka w zdrowiu i w chorobie. Zapoznanie z psychologicznymi aspektami funkcjonowania jednostki w kontekście paradygmatu salutogenetycznego i koncepcji stresu.	
Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu studiów I stopnia.	
Kategorie efektów	EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU	Numer efektu kier./spec.
Wiedza	Student zna i rozumie podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie.	7WG_14
	Student zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia.	7WG_15
Umiejętności	Student potrafi oceniać zagrożenia środowiskowe i posługiwać się podstawowymi metodami pozwalającymi na wykrycie obecności czynników szkodliwych (w kontekście psychologicznym).	7UK_9
Kompetencje społeczne	Student jest gotów do efektywnego, twórczego i samodzielnego myślenia w celu rozwiązywania problemów.	7KK_4
	Student jest gotów do zastosowania mechanizmów psychologicznych wspomagających wykonywaną pracę zawodową.	7KK_6
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU		Liczba godzin
Koncepcja zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), definiowanie zdrowia i terminów pokrewnych. Paradygmaty kontinuum zdrowia i choroby: salutogenetyczny, stresu i radzenia sobie z nim oraz patogenetyczny. Profilaktyka pierwszorzędowa, drugorzędowa i trzeciorzędowa, uniwersalna, selektywna, wskazująca. Promocja zdrowia. Psychologiczne i fizjologiczne koncepcje stresu oraz sposoby radzenia sobie ze skutkami stresu.		15
Skutki nadmiernego przeciążenia stresem- zespół adaptacyjny, zespół stresu pourazowego, zaburzenia lękowe i depresyjne, wypalenie zawodowe, pojęcie kryzysu psychologicznego. Koncepcja stylu życia w uwarunkowaniach zdrowia i choroby. Wzór zachowania A i wzór zachowania D jako czynniki ryzyka chorób układu krążenia. Adaptacja do choroby oraz strategie radzenia sobie z chorobą. Zasoby osobiste i właściwości osobowości ważne dla zdrowia: poczucie własnej wartości, poczucie własnej skuteczności, poczucie koherencji, umiejscowienie kontroli zdrowia, ekspresja emocji, duchowość, wzrost potraumatyczny.		15

Metody kształcenia	Wykład - prezentacja, użycie multimediiów.			
Warunki zaliczenia	Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się <i>1 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i> Zaliczenie pisemne po pierwszym semestrze i drugim semestrze.			
Rok	I		II	
Semestr	I	II	III	IV
ECTS	1	1		
Ogólna liczba godzin	15	15		
Rodzaj zaliczenia	Zs	Zs		
Literatura podstawowa				
1. Heszen I, Sęk H. (red.). <i>Psychologia zdrowia</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.				
2. Heszen I. <i>Psychologia stresu</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.				
Literatura uzupełniająca				
1. Steciwko A, Mastalerz- Migas A. (red.). <i>Stres oraz wypalenie zawodowe</i> . Wydawnictwo Urban & Partner, Wrocław 2012.				
2. Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. <i>Osobowość, stres a zdrowie</i> . Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.				
Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu				
Data	Imię i nazwisko		Czego dotyczy modyfikacja	
20.12.2021	dr Andrzej Witusik		Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu.	

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnątrznymi aktami prawnymi Uczelni.