

KARTA PRZEDMIOTU**I. Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Profilaktyka chorób cywilizacyjnych
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Prevention of lifestyle-related diseases
Kierunek studiów	Psychologia, III rok, semestr V
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	Jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	psychologia
Język wykładowy	polski

Koordynator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	Dr Elżbieta Masiak
---	--------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład	15	V	1
konwersatorium			
ćwiczenia			
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	W1- zainteresowanie problematyką psychosomatyki oraz radzenia sobie ze stresem
-------------------	--

II. Cele kształcenia dla przedmiotu

C1 - nabycie wiedzy na temat kontekstu psychospołecznego chorób cywilizacyjnych oraz dedykowanych im oddziaływań w obszarze psychoprofilaktyki, terapii i wsparcia psychologicznego
C2 - nabycie kompetencji w zakresie technik psychoprofilaktyki, terapii i wsparcia psychologicznego wobec osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi
C3 - uwrażliwienie na aspekty etyczne oddziaływań profilaktycznych, terapeutycznych i pomocowych wobec osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi

III. Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
K_W05	Student/ka posiada wiedzę o powiązaniach psychologii z innymi dyscyplinami naukowymi (medycyną, biologicznymi podstawami zachowania, socjologią, pedagogiką, naukami o sztuce i in.);	P7S_WG2 P7S_WK2
K_W10	Student/ka posiada wiedzę na temat psychologicznych koncepcji zdrowia i choroby, czynników wspierających jakość życia i warunkujących zachowania prozdrowotne; posiada wiedzę na temat specyfiki psychospołecznego funkcjonowania osób o różnych neurotypach, z różnymi rodzajami zaburzeń psychicznych i niepełnosprawności oraz metod stosowanych w procesie profilaktyki, terapii i wsparcia psychologicznego w sytuacji zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi;	P7S_WG1
K_W11	Student/ka posiada wiedzę na temat różnych form zachowań ryzykownych skorelowanych z zagrożeniem chorobami cywilizacyjnymi oraz możliwości oddziaływań psychoprofilaktycznych w tym zakresie; ma uporządkowaną wiedzę na temat różnego rodzaju zaburzeń funkcjonowania jednostki; zna koncepcje (psychologiczne, biologiczne, interakcyjne i społeczne) wyjaśniające powstawanie chorób cywilizacyjnych oraz różne formy udzielania pomocy psychologicznej.	P7S_WG1
UMIEJĘTNOŚCI		
K_U01	Student/ka potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań; potrafi wskazać i opisać uwarunkowania (osobowe, społeczne oraz kulturowe) chorób cywilizacyjnych, posługując się wybranymi podejściami teoretycznymi;	P7S_UW1

K_U10	Student/ka potrafi wskazać i proponować kierunki i sposoby podnoszenia jakości życia jednostki, optymalizacji funkcjonowania grup społecznych i organizacji oraz opracowywać programy interwencji (profilaktycznych, pomocowych, szkoleniowych, terapeutycznych) wobec osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi, w różnych kontekstach środowiskowych i sytuacjach życiowych.	P7S_UW1
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_K05	Student/ka identyfikuje indywidualne, społeczne i środowiskowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego;	P7S_KO1 P7S_KO2

IV. Opis przedmiotu/ treści programowe

<ol style="list-style-type: none"> 1. Choroby cywilizacyjne a stres 2. Neuroróżnorodność a adaptacja do sytuacji stresowych 3. Trening intrapsychiczny w radzeniu sobie ze stresem 4. Techniki metapoznawcze w radzeniu sobie ze stresem 5. Analiza transakcyjna w radzeniu sobie ze stresem 6. Techniki arteterapeutyczne w radzeniu sobie ze stresem.

V. Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
K_W05	Wykład, prezentacja, materiały pomocnicze, praca z tekstem	Egzamin pisemny weryfikujący poziom opanowania materiału	Ocena z egzaminu zapisana w arkuszu ocen
K_W10	Wykład, prezentacja, materiały pomocnicze, praca z tekstem	Egzamin pisemny weryfikujący poziom opanowania materiału	Ocena z egzaminu zapisana w arkuszu ocen
K_W11	Wykład, prezentacja, materiały pomocnicze, praca z tekstem	Egzamin pisemny weryfikujący poziom opanowania materiału	Ocena z egzaminu zapisana w arkuszu ocen
UMIEJĘTNOŚCI			
K_U01	Wykład, prezentacja, materiały pomocnicze, praca z tekstem	Egzamin pisemny weryfikujący poziom opanowania materiału	Ocena z egzaminu zapisana w arkuszu ocen

K_U10	Wykład, prezentacja, materiały pomocnicze, praca z tekstem	Egzamin pisemny weryfikujący poziom opanowania materiału	Ocena z egzaminu zapisana w arkuszu ocen
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K05	Wykład, prezentacja, materiały pomocnicze, praca z tekstem	Egzamin pisemny weryfikujący poziom opanowania materiału	Ocena z egzaminu zapisana w arkuszu ocen

VI. Kryteria oceny, wagi...

Podstawą zaliczenia jest egzamin.

1. Egzamin pisemny – odpowiedź na pięć pytań otwartych

2. Kryteria oceny:

Niedostateczna - 50% lub mniej punktów z łącznej punktacji za wypowiedź pisemną

Dostateczna – min.50% +1 punkt łącznej punktacji za wypowiedź pisemną

Dostateczna plus – 1 punkt mniej niż ocena dobra

Dobra – min.75% łącznej punktacji za wypowiedź pisemną

Dobra plus – 1 punkt mniej niż ocena bardzo dobra

Bardzo dobra – min. 90% łącznej punktacji za wypowiedź pisemną

Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	15
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	15

VII. Literatura

1. Harald F.J., Schneider W., Stieglitz R-D. (2023). Kompendium psychiatrii, psychoterapii, medycyny psychosomatycznej. Warszawa: PZWL
2. Heszen I. (2013). Psychologia stresu. Warszawa: PWN
3. Karkou, V., Sanderson P. (2006). Arts Therapies. A Research-Based Map of the Field. Elsevier Science Ltd.
4. Malchiodi, C. A. (2014). Arteterapia. Podręcznik. Gdańsk: Harmonia
5. Rosqvist, H.B., Chown, N., & Stenning, A. (Red.) (2020). Neurodiversity Studies: A New Critical Paradigm. London & New York: Routledge.
6. Stewart, I., Joines, V. (2012) . TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis. Melton Mowbray and Chapel Hill: Lifespace Publishing.
7. Wells A, Reeves D, Heal C, Fisher P, Doherty P, Davies L, et al. (2023) Metacognitive therapy home-based self-help for anxiety and depression in cardiovascular disease patients in the UK: A single-blind randomised controlled trial. PLoS Med 20(1): e1004161. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004161> .