



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt współfinansowany przez
Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu
Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Why wellbeing matters?	12.2.0044
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Instytut Psychologii	
Studia	

wydział	kierunek	poziom	pierwszego stopnia
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia	specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Biologii	Genetyka i biologia eksperymentalna	moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Biologii	Ochrona zasobów przyrodniczych	forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Chemii	Agrochemia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
Wydział Chemii	Chemia	specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Chemii	Ochrona środowiska	moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
Wydział Filologiczny	Amerykanistyka	specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Filologiczny	Cultural Communication	moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Filologiczny	Etnofilologia kaszubska	forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Filologiczny	Filologia angielska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia germańska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia polska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia romańska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia rosyjska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Iberystyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Japonistyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Lingwistyka stosowana	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Logopedia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	MISHIS - Międzydziedzinowe Indywidualne Studia Humanistyczne i Społeczne	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Produkcja form audiowizualnych	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Filologiczny	Rosjoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Sinologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Skandynawistyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Sławistyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Studia bałkańskie	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Studia wschodnie	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Studium Humanitatis - tradycje cywilizacji europejskiej	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Sztuka kreatywnego pisanía	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Teatrologia	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Wiedza o filmie i kulturze audiowizualnej	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Wiedza o teatrze	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Zarządzanie instytucjami artystycznymi	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Archeologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Historyczny	Etnologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Historia sztuki	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Historia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Krajoznawstwo i turystyka historyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Ochrona dóbr kultury i muzealnictwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Modelowanie matematyczne i analiza danych	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Akwakultura - biznes i technologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Aquaculture – Business And Technology	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Geografia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Geologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Gospodarka przestrzenna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Gospodarka wodna i ochrona zasobów wód	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Oceanografia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Criminology and Criminal Justice	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Kryminologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Podatki i doradztwo podatkowe	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Prawa i Administracji	Prawo	poziom	jednolite studia magisterskie
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Finanse i bankowość	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Zarządzanie i marketing	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Zarządzanie instytucjami służby zdrowia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Zarządzanie w sporcie – studia menedżerskie	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)

dr Agata Rudnik

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin**Formy zajęć**

Wykład

Sposób realizacji zajęć

zajęcia on-line, zajęcia w sali dydaktycznej

Liczba godzin

Wykład: 30 godz.

Liczba punktów ECTS

2

Termin realizacji przedmiotu

2023/2024 letni

Status przedmiotu

- fakultatywny (do wyboru)
- obowiązkowy

Język wykładowy

angielski

Metody dydaktyczne**Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne****Sposób zaliczenia**

Zaliczenie na ocenę

Formy zaliczenia

<p>- Dyskusja</p> <p>- The learning activities are a mix of lectures and discussions.</p> <p>Elements of tutoring will be integrated - all topics will be adjusted to personal needs and requirements of the group of students</p> <p>- Wykład z prezentacją multimedialną</p>	<p>- wykonanie pracy zaliczeniowej - projekt lub prezentacja</p> <p>- The lecture assessment will include both – taking part in discussions and the research project.</p> <p>Zaliczenie wykładu obejmuje udział w dyskusjach oraz projekt badawczy.</p>
Podstawowe kryteria oceny	
Egzamin pisemny oraz projekt naukowy opracowane tak, by zweryfikować nabyte umiejętności	

Sposób weryfikacji założonych efektów uczenia się

zakładany efekt kształcenia	Wykład wraz z dyskusją	Projekt badawczy	mtd. dydak 3	mtd. dydak 4	mtd. dydak 5	mtd. dydak 6	mtd. dydak 7	mtd. dydak 8
Wiedza								
K_W02	+	+						
K_W05	+	+						
K_W06	+	+						
K_W08	+	+						
K_W10	+	+						
K_W11	+	+						
Umiejętności								
K_U06	+	+						
K_U07	+	+						
K_U08	+	+						
K_U09	+	+						
Kompetencje								
K_K01	+	+						
K_K02	+	+						
K_K03	+	+						
K_K06	+	+						K_
K_K07	+	+						
K_K08	+	+						

Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi**A. Wymagania formalne**

Brak

B. Wymagania wstępne

Brak

Cele kształcenia

Podczas wykładów nacisk zostanie położony przede wszystkim na wiedzę, w jaki sposób stan psychiczny osób w każdym wieku wpływa na zdrowie i jak poprawić dobrostan psychiczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny. Uwzględniona zostanie zarówno opieka psychiatryczna, jak i medyczna. Całość ma na celu ustalenie pewnych wzorców postępowania i umiejętności prowadzenia stylu życia, który pomoże promować zdrowie i dobre samopoczucie w przyszłości. Studenci i studentki będą mieć również możliwość rozwijania pomysłów i łączenia strategii we współpracy ze środowiskiem akademickim i biznesowym.

Treści programowe

1. Samopoczucie psychiczne, emocjonalne, społeczne i fizyczne
2. Stres, ból, zmęczenie i jak skutecznie sobie z tym radzić (zarządzanie stresem i wprowadzenie do mindfulness, biofeedbacku i treningu relaksacyjnego)
3. Opieka zdrowotna i choroby przewlekłe (regeneracja, rehabilitacja i przystosowanie psychospołeczne pacjentów z poważnymi problemami zdrowotnymi)
4. Psychoneuroimmunologia
5. Jedzenie i zdrowie (czynniki leżące u podstaw nawyków zdrowotnych i stylu życia)

6. Związki i zdrowie seksualne (w tym kontekst kulturowy)
7. Starzenie się
8. Planowanie wyborów i zmian, największe wyzwania (promowanie dobrego zdrowia i zapobieganie chorobom; nadużywanie alkoholu, palenie, środki przeciwbólowe, otyłość...)
9. „Nowe” trendy: slow life, minimalizm, solastalgia...

Treść kursu i program nauczania opierają się na wytycznych opracowanych przez Towarzystwo Psychologii Zdrowia – Wydział Psychologii Zdrowia Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA).

Wykaz literatury

Abraham, C., Conner, M., Jones, F., & O'Connor, D. (2016). Health psychology. Routledge.

Rowan, A. N. (2023). World Happiness Report 2023. WellBeing News, 5(3), 1.

<https://worldhappiness.report/ed/2023/>

Dodatkowa:

Brazier, J., Peasgood, T., Mukuria, C., Marten, O., Kreimeier, S., Luo, N., ... & Rejon-Parrilla, J. C. (2022). The EQ Health and Wellbeing: overview of the development of a measure of health and wellbeing and key results. Value in Health.

Brazier, J., Peasgood, T., Mukuria, C., Marten, O., Kreimeier, S., Luo, N., ... & Rejon-Parrilla, J. C. (2022). The EQ Health and Wellbeing: overview of the development of a measure of health and wellbeing and key results. Value in Health.

Ivtzan, I., & Lomas, T. (Eds.). (2016). Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing. Routledge.

Narasimhan, M., Allotey, P., & Hardon, A. (2019). Self care interventions to advance health and wellbeing: a conceptual framework to inform normative guidance. *bmj*, 365.

O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L. & Robb, K. A. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326-333.

Rudnik, A. A., Anikiej-Wiczenbach, P., Szulman-Wardal, A., Conway, P., & Bidzan, M. Offering psychological support to university students in Poland during the COVID-19 pandemic: lessons learned from an initial evaluation. *Frontiers in Psychology*, 3884.

Website:

<https://societyforhealthpsychology.org/>

<https://www.theguardian.com/science/2023/feb/18/100-centenarians-100-tips-for-a-life-well-lived>

Kierunkowe efekty uczenia się

Efekty kształcenia obejmują zarówno wiedzę, umiejętności jak i kompetencje społeczne, pozwalające wspierać działania na rzecz zdrowia psychicznego oraz fizycznego.

Wiedza

Kurs ma pomóc Studentom i Studentkom:

Zdobyć wiedzę dotyczącą tego, jak można wykorzystywać zasoby psychologiczne, aby wspierać pacjentów w radzeniu sobie z chorobami przewlekłymi.

Uświadomić sobie wpływ, jakie choroby przewlekłe mają na pacjentów i ich rodziny.

Określić determinanty zdrowia.

Nauczyć się tego, czym jest reakcja stresowa (jej wpływ na zdrowie) oraz jak radzić sobie efektywnie ze stresem.

Poznać nowe trendy w kontekście dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Umiejętności

Po ukończeniu kursu, Studenci i Studentki powinni:

Rozumieć i doceniać złożoną zależność między dobrostanem a różnymi czynnikami biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi.

Umieć projektować programy poprawiające nawyki zdrowotne i styl życia zarówno własny jak i innych osób

Umieć tworzyć psychologiczne projekty badawcze oparte na teoriach do promowania zdrowia i leczenia chorób.

Potrafić przeprowadzić analizę efektywności systemów opieki zdrowotnej.

Być w stanie udzielić wskazówek, jak rozwijać skuteczne nawyki zdrowotne i styl życia.

Kompetencje społeczne (postawy)

Na zakończenie kursu Studentki i Studentki powinni:

Umieć opisywać dobre praktyki pod kątem relacji i komunikacji między pacjentem a specjalistami.

Potrafić zachęcać innych do osiągania celów w zakresie zdrowia i dobostanu.

Umieć pracować w multidyscyplinarnych zespołach.

Kontakt

https://wns.ug.edu.pl/pracownik/46324/agata_rudnik