

Nazwa kursu: Promocja zdrowia

Autor: prof. dr hab. Władysława Pilecka mgr Stanisław Bobula

Wykłady:

1. Pojęcie promocji zdrowia i zjawisk pokrewnych: jakość życia, prewencja zaburzeń, edukacja zdrowotna i profilaktyka. Promocja zdrowia jako dział psychologii zdrowia: obszar badań i zastosowań praktycznych
2. Teoretyczne podstawy promocji zdrowia I: stres a zdrowie, zachowania promujące zdrowie
3. Teoretyczne podstawy promocji zdrowia II: poznawcze struktury osobowości a zdrowie: umiejscowienie poczucia kontroli zdrowia, poczucie własnej skuteczności, poczucie tożsamości JA
4. Indywidualna i społeczna świadomość zdrowia
5. Psychobiologiczne mechanizmy zdrowia. Optymizm i odporność psychiczna a zdrowie
6. Wsparcie społeczne a osobowość i zdrowie
7. Promocja zdrowia w domu rodzinnym, szkole, miejscu pracy oraz w instytucjach leczniczych
8. Rola psychologa w promocji zdrowia

Literatura

1. Antonovsky A. (1995), Rozwikłanie tajemnicy zdrowia, Warszawa, Wyd. IPN
2. Bańka A., Derbis R. (1994), Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia, Poznań - Częstochowa, Wyd. Gemini
3. Gniazdowski A. (1990), Zachowania prozdrowotne. Zagadnienia teoretyczne, próba charakterystyki zachowań zdrowotnych społeczeństwa polskiego, Łódź, IMP
4. Gniazdowski A. (1994), Promocja zdrowia w miejscu pracy, Łódź, IMP
5. Górnik-Durose M. (1995), Przydatność modeli wpływu społecznego dla promocji zdrowia, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr5-6
6. Heszen-Niejodek I. (1995), Promocja zdrowia - próba systematyzacji z perspektywy psychologa, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 5-6
7. Juczyński Z. (1993), Promocja zdrowia. W kręgu nauki i ideologii, Materiały XXVIII Zjazdu PTP, Opole, Wyd. WSP
8. Juczyński Z. (1998), Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 14
9. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.)(2003), Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki, Łódź, Wyd. UŁ
10. Karski J.B., Słońska Z., Wasilewski B.W., (red.) (1994), Promocja zdrowia, Warszawa, Sanmedia
11. Łazowski J., Dolińska-Zygmunt G. (red.)(1997), Ku lepszemu funkcjonowaniu w zdrowiu i chorobie, Wrocław, Wyd. AWF
12. Puchalski K. (1994), Kryteria zdrowia w świadomości społecznej, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 1-2

13. Ratajczak Z., Heszen-Niejodek I., (red.)(1997), Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń, Katowice, Wyd. UŚ
14. Sęk H. (1997), Psychologia wobec promocji zdrowia, w; I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), Psychologia zdrowia, Warszawa, PWN
15. Sęk H. (2002), Zdrowie behawioralne, w: J. Strelau (red.), Psychologia, t. 3, Gdańsk, Gdańskie Wyd. Psychologiczne
16. Sęk H., Cieślak R.(red.) (2004), Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Warszawa, PWN
17. Słońska Z., Misiuna M. (1993), Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów, Warszawa, Agencja Promo-Lider
18. Słońska Z. (1994), Promocja zdrowia - zarys problematyki, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 1-2
19. Woynarowska B. (red.)(2000), Zdrowie i szkoła, Warszawa, PZWL
20. Wrona-Polańska H. (2003), Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem, Kraków, Wyd. AP
21. Wrześniewski K. (1993), Styl życia a zdrowie, Warszawa, Wyd. IP PAN
22. Dolińska Zygmunt G. (2000), Podmiotowe uwarunkowania zachowań promujących zdrowie, Warszawa, WIP PAN
23. Karski J.B. (1999), Promocja zdrowia, Warszawa, Ignis
24. Ziarko M. (2006), Zachowania zdrowotne młodych dorosłych - uwarunkowania psychologiczne, Poznań, Bogucki Wydawnictwo Naukowe

Ćwiczenia:

1. Psychoedukacja, promocja zdrowia - zagadnienia ogólne.

Literatura:

- Heszen-Niejodek I. (1995), Promocja zdrowia - próba systematyzacji z perspektywy psychologa, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 5-6
- Juczyński Z. (1993), Promocja zdrowia. W kręgu nauki i ideologii, Materiały XXVIII Zjazdu PTP, Opole, Wyd. WSP
- Juczyński Z. (1998), Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 14
- Karski J.B., Słońska Z., Wasilewski B.W., (red.) (1994), Promocja zdrowia, Warszawa, Sanmedia
- Ratajczak Z., Heszen-Niejodek I., (red.)(1997), Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń, Katowice, Wyd. UŚ
- Sęk H. (1997), Psychologia wobec promocji zdrowia, w; I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), Psychologia zdrowia, Warszawa, PWN
- Sęk H. (2002), Zdrowie behawioralne, w: J. Strelau (red.), Psychologia, t. 3, Gdańsk, Gdańskie Wyd. Psychologiczne
- Słońska Z., Misiuna M. (1993), Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów, Warszawa, Agencja Promo-Lider
- Słońska Z. (1994), Promocja zdrowia - zarys problematyki, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 1-2
- Wrześniewski K. (1993), Styl życia a zdrowie, Warszawa, Wyd. IP PAN

Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.

2. Psychoprofilaktyka - kształtowanie zachowań prozdrowotnych, modyfikowanie zachowań patogennych.

Gniazdowski A. (1990), Zachowania prozdrowotne. Zagadnienia teoretyczne, próba charakterystyki zachowań zdrowotnych społeczeństwa polskiego, Łódź, IMP
Górnik-Durose M. (1995), Przydatność modeli wpływu społecznego dla promocji zdrowia, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr5-6
Heszen-Niejodek I. (1995), Promocja zdrowia - próba systematyzacji z perspektywy psychologa, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 5-6
Puchalski K. (1994), Kryteria zdrowia w świadomości społecznej, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 1-2
Ratajczak Z., Heszen-Niejodek I., (red.) (1997), Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń, Katowice, Wyd. UŚ
14. Sęk H. (1997), Psychologia wobec promocji zdrowia, w: Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), Psychologia zdrowia, Warszawa, PWN
Sęk H. (2002), Zdrowie behawioralne, w: J. Strelau (red.), Psychologia, t. 3, Gdańsk, Gdańskie Wyd. Psychologiczne
Wrześniewski K. (1993), Styl życia a zdrowie, Warszawa, Wyd. IP PAN
Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
Heszen-Niejodek, I., Sęk H. (red.). Psychologia zdrowia. Warszawa 1997, PWN.
Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
Gordon T. (1999) Pacjent jako partner. Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX.
Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.

3. Poczucie koherencji, typ osobowości, emocje a zdrowie.

Literatura:

Antonovsky A. (1995), Rozwikłanie tajemnicy zdrowia, Warszawa, Wyd. IPN
Juczyński Z. (1998), Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 14
Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.) (2003), Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki, Łódź, Wyd. UŁ
Wrona-Polańska H. (2003), Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem, Kraków, Wyd. AP
Wrześniewski K. (1993), Styl życia a zdrowie, Warszawa, Wyd. IP PAN
Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
Doliska-Zygmunt G. (1996) Elementy psychologii zdrowia. Wrocław, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
Bishop, G.D. (2000) Psychologia zdrowia. Wrocław, Astrum.
Heszen-Niejodek, I., Sęk H. (red.). (1997) Psychologia zdrowia. Warszawa, PWN.
Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
Martin, P. (2000) Umysł, który szkodzi – mózg, zachowanie, odporność i choroba. Poznań, Rebis.

Friedman, H. (2003) *Uzdrowiająca osobowość – dlaczego niektórzy ludzie cieszą się zdrowiem, a inni poddają się chorobie?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
Seligman M.E.P. (1997) *Co możesz zmienić, a czego nie możesz.* Poznań, Media Rodzina.

Capra F. (1987) *Punkt zwrotny.* Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.

Cleese S., i Skinner R. (1994) *Życ w tym świecie i przetrwać.* Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

4. Aleksytymia, radzenie sobie ze stresem a zaburzenia psychosomatyczne.

Literatura:

Antonovsky A. (1995), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia,* Warszawa, Wyd. IPN

Juczyński Z. (1998), *Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych,* *Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna,* nr 14

Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.)(2003), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki,* Łódź, Wyd. UŁ

Wrona-Polańska H. (2003), *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem,* Kraków, Wyd. AP

Wrześniewski K. (1993), *Styl życia a zdrowie,* Warszawa, Wyd. IP PAN

Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) *Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia.* Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

Doliska-Zygmunt G. (1996) *Elementy psychologii zdrowia.* Wrocław, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Bishop, G.D. (2000) *Psychologia zdrowia.* Wrocław, Astrum.

Heszen-Niejodek, I., Sęk H. (red.). (1997) *Psychologia zdrowia.* Warszawa, PWN.

Salmon P. (2002) *Psychologia w medycynie.* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Martin, P. (2000) *Umysł, który szkodzi – mózg, zachowanie, odporność i choroba.* Poznań, Rebis.

Friedman, H. (2003) *Uzdrowiająca osobowość – dlaczego niektórzy ludzie cieszą się zdrowiem, a inni poddają się chorobie?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Seligman M.E.P. (1997) *Co możesz zmienić, a czego nie możesz.* Poznań, Media Rodzina.

Capra F. (1987) *Punkt zwrotny.* Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.

Cleese S., i Skinner R. (1994) *Życ w tym świecie i przetrwać.* Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

5. Cywilizacja a zdrowie, choroby cywilizacyjne.

Literatura:

Karski J.B., Słońska Z., Wasilewski B.W., (red.) (1994), *Promocja zdrowia,* Warszawa, Sanmedia

Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) *Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia.* Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

Bishop, G.D. (2000) *Psychologia zdrowia.* Wrocław, Astrum.

Heszen-Niejodek, I., Sęk H. (red., 1997). *Psychologia zdrowia.* Warszawa, PWN.

Salmon P. (2002) *Psychologia w medycynie.* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Seligman M.E.P. (1997) *Co możesz zmienić, a czego nie możesz.* Poznań, Media Rodzina.

Capra F. (1987) *Punkt zwrotny.* Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.

Cleese S., i Skinner R. (1994) *Życ w tym świecie i przetrwać.* Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

6. Cywilizacja a zdrowie - rolnictwo, motoryzacja, architektura.

Literatura:

- Karski J.B., Słońska Z., Wasilewski B.W., (red.) (1994), Promocja zdrowia, Warszawa, Sanmedia
- Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Bishop, G.D. (2000) Psychologia zdrowia. Wrocław, Astrum.
- Heszen-Niejodek, I., Sęk H. (red., 1997). Psychologia zdrowia. Warszawa, PWN.
- Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.

7. Kulturowe wyznaczniki zdrowia.

Literatura:

- Gniazdowski A. (1990), Zachowania prozdrowotne. Zagadnienia teoretyczne, próba charakterystyki zachowań zdrowotnych społeczeństwa polskiego, Łódź, IMP
- Górnik-Durose M. (1995), Przydatność modeli wpływu społecznego dla promocji zdrowia, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr5-6
- Puchalski K. (1994), Kryteria zdrowia w świadomości społecznej, Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 1-2
- Wrześniewski K. (1993), Styl życia a zdrowie, Warszawa, Wyd. IP PAN
- Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Bishop, G.D. (2000) Psychologia zdrowia. Wrocław, Astrum.
- Heszen-Niejodek, I., Sęk H. (red., 1997). Psychologia zdrowia. Warszawa, PWN.
- Seligman M.E.P. (1997) Co możesz zmienić, a czego nie możesz. Poznań, Media Rodzina.
- Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.
- Cleese S., i Skynner R. (1994) Życ w tym świecie i przetrwać. Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

8. Światopogląd a zdrowie.

Literatura:

- Antonovsky A. (1995), Rozwikłanie tajemnicy zdrowia, Warszawa, Wyd. IPN
- Wirga M. (1998), Zwyciężyć chorobę, Katowice, Dom Wydawniczo-Księgarski KOS
- Eichelberger W. (1995) Pomóż sobie, daj światu odetchnąć. Warszawa 1995, Agencja Wydawnicza Tu.
- Capra F. Punkt zwrotny. Warszawa 1987, Polski Instytut Wydawniczy.
- Cleese S., i Skynner R. (1994) Życ w tym świecie i przetrwać. Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

9. Rola wsparcia społecznego w profilaktyce zdrowotnej.

Literatura:

- Sęk H., Cieślak R. (red.) (2004), Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Warszawa, PWN
- Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Doliska-Zygmunt G. (1996) Elementy psychologii zdrowia. Wrocław, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Bishop, G.D. (2000) Psychologia zdrowia. Wrocław, Astrum.
- Heszen-Niejodek, I., Sęk H. (red., 1997). Psychologia zdrowia. Warszawa, PWN.
- Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gordon T. (1999) Pacjent jako partner. Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX.
- Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.) (2003), Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki, Łódź, Wyd. UŁ
- Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa 1987, Polski Instytut Wydawniczy.
- Liedloff, J. (1995) W poszukiwaniu straconego szczęścia. Katowice, Dom Wydawniczo-Księgarski KOS.
- Cleese S., i Skinner R. (1994) Życ w tym świecie i przetrwać. Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

10. Rodzina a zdrowie.

Literatura:

- Sęk H., Cieślak R. (red.) (2004), Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Warszawa, PWN
- Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gordon T. (1999) Pacjent jako partner. Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX.
- Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa 1987, Polski Instytut Wydawniczy.
- Liedloff, J. (1995) W poszukiwaniu straconego szczęścia. Katowice, Dom Wydawniczo-Księgarski KOS.
- Cleese S., i Skinner R. (1994) Życ w tym świecie i przetrwać. Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

11. Massmedia a zdrowie.

Literatura:

- Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Bishop, G.D. (2000) Psychologia zdrowia. Wrocław, Astrum.
- Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gordon T. (1999) Pacjent jako partner. Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX.
- Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa 1987, Polski Instytut Wydawniczy.
- Cleese S., i Skinner R. (1994) Życ w tym świecie i przetrwać. Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

12. Promocja zdrowia w miejscu pracy.

Literatura:

- Gniazdowski A. (1994), Promocja zdrowia w miejscu pracy, Łódź, IMP
- Sheridan CH., Radmacher S. A. (1998) Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Capra F. (1987) Punkt zwrotny. Warszawa, Polski Instytut Wydawniczy.
- Cleese S., i Skinner R. (1994) Życ w tym świecie i przetrwać. Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo

13. Promocja zdrowia w placówkach leczniczych.

Literatura:

Salmon P. (2002) Psychologia w medycynie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Gordon T. (1999) Pacjent jako partner. Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX.

Sheridan CH., Radmacher S. A. Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa 1998, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

Bishop, G.D. (2000) Psychologia zdrowia. Wrocław, Astrum.