



## Sylabus przedmiotu: Psychologia zdrowia

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2022/2023
<b>Wydział</b>	Nauk o Zdrowiu
<b>Kierunek studiów</b>	Zdrowie Publiczne
<b>Dyscyplina wiodąca</b> <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki o zdrowiu
<b>Profil studiów</b> <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	ogólnoakademicki
<b>Poziom kształcenia</b> <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	II stopnia
<b>Forma studiów</b> <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	niestacjonarna
<b>Typ modułu/przedmiotu</b> <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	obowiązkowy
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b> <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	zaliczenie
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b> <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Zakład Zdrowia Publicznego Wydział Nauk o Zdrowiu Ul. Jana Nielubowicza 5 02-097 Warszawa Tel.: 22 599 21 80 e-mail: <a href="mailto:zpz@wum.edu.pl">zpz@wum.edu.pl</a> <a href="http://www.zpz.wum.edu.pl">www.zpz.wum.edu.pl</a>

<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	Prof. dr hab. Mariusz Gujski
<b>Koordynator przedmiotu</b> (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	dr Aleksandra Kielan aleksandra.kielan@wum.edu.pl
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b> (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	dr Aleksandra Kielan aleksandra.kielan@wum.edu.pl
<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr Aleksandra Kielan

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok I Semestr II	<b>Liczba punktów ECTS</b>	1
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)		10	0,4
seminarium (S)		-	-
ćwiczenia (C)		-	-
e-learning (e-L)		-	-
zajęcia praktyczne (ZP)		-	-
praktyka zawodowa (PZ)		-	-
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		15	0,6

## 3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Poznanie celu działań w zakresie psychologii zdrowia.
C2	Poznanie podstawowych definicji, założeń i zadań psychologii zdrowia.
C3	Poznanie zasad wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii zdrowia w zakresie swojej specjalności.
C4	Poznanie modeli zmian zachowań zdrowotnych.
C5	Zapoznanie się z technikami poznawczo-behawioralnymi zmiany zachowań.

C6	Zapoznanie się z mechanizmem działania stresu.
C7	Poznanie metod radzenia sobie ze stresem.
C8	Poznanie psychologicznych aspektów przeżywania choroby.

#### 4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

##### Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1 EK_ZP2_W09	Syntetyzuje posiadaną wiedzę na temat procesów interpersonalnych
W2 EK_ZP2_W10	Opisuje teoretyczne podstawy działań mających na celu ograniczanie stresu zawodowego i jego negatywnych skutków

##### Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1 EK_ZP2_U13	Analizuje dostępne dane w celu wyjaśnienia społeczno-ekonomicznych czynników wpływających na zdrowie
------------------	--

##### Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1 EK_ZP2_K02	Przejawia zaangażowanie w promocję zdrowia publicznego i zainteresowanie problemami polityki społecznej i zdrowotnej
------------------	--

#### 5. Zajęcia

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1-Wykład	<b>Rekonesans po psychologii zdrowia.</b> T1. Czym jest psychologia zdrowia? T2. Podstawowe definicje i historia rozwoju psychologii zdrowia. T3. Psychologia zdrowia w działaniu. T4. Ciało i umysł.	EK_ZP2_W09 EK_ZP2_U13 EK_ZP2_K02
W2-Wykład	<b>Jak być zdrowym.</b> T5. Medycyna stylu życia. T6. Promowanie zdrowia. T7. Podejścia teoretyczne do zmiany zachowań. T8. Techniki behawioralno-poznawcze zmiany zachowań.	EK_ZP2_W09 EK_ZP2_U13 EK_ZP2_K02
W3-Wykład	<b>Stres.</b> T9. Teorie dotyczące stresu. T10. Ogólny zespół adaptacyjny Selye'ego. T11. Pomiary stresu. T12. Radzenie sobie ze stresem.	EK_ZP2_W10 EK_ZP2_U13 EK_ZP2_K02
W4 - Wykład	<b>Rozumienie choroby i życie z nią.</b> T13. Natura choroby. T14. Socjokulturowe aspekty choroby. T15. Percepcja objawów. T16. Zrozumienie choroby. T17. Reakcja na chorobę. T18. Relacja lekarz-pacjent. T19. Jak radzić sobie z chorobą przewlekłą i upośledzeniem: rak.	EK_ZP2_W09 EK_ZP2_W10 EK_ZP2_U13 EK_ZP2_K02

## 6. LITERATURA

### Obowiązkowa

1. Bishop G.D. (2000) Psychologia zdrowia. Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław.
2. Heszen I., Sęk, H. (2007) Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa.
3. Dolińska – Zygmunt G. (red.) (2001): Podstawy psychologii zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

### Uzupełniająca

1. Cybulski, Strzelecki (2010). Psychologia w naukach medycznych. Poznań : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego.
2. de Walden-Gałuszko (2014) Psychoonkologia w praktyce klinicznej. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
3. Bętkowska- Korpała, B., Gierowski, J.,K. (2007). Psychologia lekarska w leczeniu chorych somatycznie. Kraków: Wydawnictwo UJ.
4. Chojnacka-Szawłowska, G. (2012). Psychologiczne aspekty przewlekłych chorób somatycznych. Vizja Press.
5. Ogińska- Bulik N., Juczyński Z. (2008). Osobowość, stres z zdrowie. Warszawa: Difin.
6. Suchocka L. (2008). Psychologia bólu. Warszawa: Difin.
7. Salomon P. (2002): Psychologia w medycynie. GWP, Gdańsk.

## 7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W 1-2, U1, K1	Zaliczenie testu on-line	< 60% pkt

## 8. INFORMACJE DODATKOWE *(informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)*

Weryfikacja przygotowania studenta do zajęć: np. quiz, dyskusja, rundka (metody i techniki aktywizujące)

2,0 (ndst)	Poniżej 60% pkt
3,0 (dost.)	60–68% pkt
3,5 (ddb)	69–74% pkt
4,0 (db)	75–83% pkt
4,5 (pdb)	84–89% pkt
5,0 (bdb)	90–100% pkt