

AKADEMIA WSB											
Kierunek studiów: Psychologia											
Przedmiot: Psychologia zdrowia											
Profil kształcenia: praktyczny											
Poziom kształcenia: studia jednolite magisterskie											
Liczba godzin w semestrze	1		2		3		4		5		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Studia stacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)*							30 W, 30 ćw, 25 pro				
Studia niestacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)							20 W, 20 ćw, 25 pro				
JĘZYK PROWADZENIA PRZEDMIOTU	polski										
WYKŁADOWCA	Dr hab. Monika Bąk-Sosnowska dr Dominika Siewniak-Maciuszek										
FORMA ZAJĘĆ	Wykład / ćwiczenia / projekt										
CELE PRZEDMIOTU	Nabycie podstawowej wiedzy na temat wpływu czynników psychologicznych na stan zdrowia oraz umiejętności ich identyfikowania i modyfikowania										
Odniesienie do efektów uczenia się	Opis efektów uczenia się						Sposób weryfikacji efektu uczenia się				
Efekt kierunkowy	PRK										
WIEDZA											
Ps_W09	W_01	Student zna w pogłębionym stopniu modele zdrowia						test wiedzy			
Ps_W09	W_02	Student zna w pogłębionym stopniu i rozumie zależności między stresem innymi czynnikami psychologicznymi a stanem zdrowia						test wiedzy			
Ps_W09 3	W_03	Student zna zna w pogłębionym stopniu i rozumie procesy adaptacji człowieka do życia z przewlekłą chorobą i uwarunkowania tych procesów						test wiedzy			
Ps_W07 Ps_W20	W_04	Student zna zna w pogłębionym stopniu i rozumie znaczenie wsparcia społecznego i psychologicznego w zdrowiu i chorobie						test wiedzy			
UMIEJĘTNOŚCI											
Ps_U08 Ps_U09	U_01	Student potrafi rozpoznać i ocenić czynniki psychologiczne wpływające na stan zdrowia						projekt, samoocena			
Ps_U12	U_02	Student potrafi zastosować psychologiczne metody radzenia sobie ze stresem						obserwacja, samoocena			
Ps_U15	U_03	Student potrafi współpracować z innymi w udzielaniu wsparcia psychologicznego osobie chorej						projekt, samoocena			
KOMPETENCJE SPOŁECZNE											
Ps_K01	K_01	Student jest gotowy do zasięgnięcia opinii innych profesjonalistów w opiece nad osobą chorą						deklaracja			
Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**											
Stacjonarne udział w wykładach = 30h udział w ćwiczeniach = 30h						Niestacjonarne udział w wykładach = 20h udział w ćwiczeniach = 20h					

przygotowanie do ćwiczeń = 41h przygotowanie do wykładu = 41h przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych = 25h e-learning = zaliczenie/egzamin = inne (konsultacje) = 8h RAZEM: 175 Liczba punktów ECTS: 7 w tym w ramach zajęć praktycznych: 4	przygotowanie do ćwiczeń = 53h przygotowanie do wykładu = 53h przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych = 25h e-learning = zaliczenie/egzamin = inne (konsultacje) = 4h RAZEM: 175 Liczba punktów ECTS: 7 w tym w ramach zajęć praktycznych: 4
WARUNKI WSTĘPNE	Zaliczone kursy: psychopatologii, diagnozy psychologicznej, pomocy psychologicznej
TREŚCI PRZEDMIOTU (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<u>Treści realizowane w formie bezpośredniej:</u> 1. Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne a jakość życia 2. Przyczyny, objawy i skutki stresu - autoanaliza 3. Metody radzenia sobie z stresem 4. Psychologiczne mechanizmy radzenia sobie z chorobą – studium przypadku 5. Psychologiczne mechanizmy radzenia sobie z inwalidztwem – studium przypadku 6. Wpływ choroby na funkcjonowanie rodziny pacjenta – studium przypadku 7. Budowanie sieci wsparcia społecznego dla pacjenta i jego rodziny 8. Psychoterapia elementarna dla pacjentów chorujących somatycznie 9. Psychologia zdrowia w wybranych działach medycyny (ginekologia i położnictwo, kardiologia) 10. Psychologia zdrowia w wybranych działach medycyny (onkologia, geriatrya) <u>Treści realizowane w formie e-learning:</u> 11. Definicje zdrowia 12. Modele zdrowia 13. Psychospołeczne determinanty zdrowia i choroby 14. Koncepcja salutogenetyczna 15. Teorie stresu psychologicznego 16. Zdrowotne skutki przewlekłego stresu 17. Mechanizm psychosomatyczny oraz somatopsychiczny 18. Choroba jako sytuacja trudna 19. Psychologiczne mechanizmy radzenia sobie z chorobą i inwalidztwem 20. Wpływ choroby na funkcjonowanie rodziny pacjenta 21. Teoria wsparcia społecznego i jego znaczenie w zdrowiu i chorobie 22. Psychoterapia elementarna dla pacjentów chorujących somatycznie
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	Heszen-Celińska I., Sęk H. Psychologia zdrowia. PWN, 2022
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (w tym min. 2 pozycje w języku angielskim; publikacje książkowe lub artykuły)	<ul style="list-style-type: none"> • Jakubowska-Winiecka A., Włodarczyk D. Psychologia w praktyce medycznej. PZWL, 2022 • Heszen I. Psychologia stresu. PWN, 2022 • Taylor SE. Health Psychology. McGraw-Hill Education, 2017. • O'Sullivan S. It's All in Your Head: True Stories of Imaginary Illness. Chatto & Windus, 2015.
PUBLIKACJE NAUKOWE OSÓB PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA ZWIĄZANE Z TEMATYKĄ MODUŁU	1. Bąk-Sosnowska M. (2005). Doświadczenia z pogranicza śmierci. Psychiatria w praktyce ogólnolekarskiej, 5 (1): 43–46. 2. Bąk-Sosnowska M. (2005). Psychologiczne uwarunkowania niepowodzeń w odchudzaniu. Annales Academiae Medicae Silesiensis, 59 (4): 324-327. 3. Bąk-Sosnowska M. (2006). Choroba w życiu człowieka. (W:) Trzcieniecka-Green A. (red.) Podręcznik dla studentów kierunków medycznych. Kraków: TAIWPN UNIVERSITAS, s.172–228. 4. Bąk-Sosnowska M. (2006). Psychologiczne aspekty ciąży i macierzyństwa. (W:) Trzcieniecka-Green A. (red.) Podręcznik dla studentów kierunków medycznych. Kraków: TAIWPN UNIVERSITAS, s. 303-328. 5. Bąk-Sosnowska M., Michalak A., Ociepka A., Szczyrba-Maróń B. (2006). Psychologia w

	<p>służbie zdrowia - nowe wyzwania. Przykłady psychologicznych programów stosowanych w profilaktyce i leczeniu pacjentów. (W:) Trzcieniecka-Green A. (red.) Podręcznik dla studentów kierunków medycznych. Kraków: TAIWPN UNIVERSITAS, s. 467–481.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Bąk-Sosnowska M. (2007). Rola psychoterapii w modyfikacji zachowań u osób z nadwagą. <i>Forum Profilaktyki</i>, 3 (8): 7-8. 7. Michalak A., Wons A., Sobiegała A., Bąk-Sosnowska M., Sitnik-Warchulska K., Szygula-Jurkiewicz B. (2008). Kiedy zawał serca może poprawić jakość życia chorego i jego rodziny. (W:) M. Kosińska, L. Niebrój (red.). <i>Eukrasia 10, Family-Centered Care</i>. Katowice: SUM, s.79-86. 8. Sitnik-Warchulska K., Michalak A., Wons A., Sobiegała A., Bąk-Sosnowska M. (2008). Choroba w rodzinie. Oddziaływania terapeutyczne w ujęciu systemowym. (W:) M. Kosińska, L. Niebrój (red.). <i>Eucrasia 10, Family-Centered Care</i>. Katowice: SUM, s.127-136. 9. Bąk-Sosnowska M. (2009). Między ciałem a umysłem. Otyłość i odchudzanie się w ujęciu integracyjnym. Kraków: Impuls. 10. Bąk-Sosnowska M. (2009). Interwencja psychologiczna w zespole kompulsywnego jedzenia. <i>Psychiatria Polska</i>, XLIII (4), s. 445-456 11. Bąk-Sosnowska M. (2009). Miejsce psychologa w leczeniu otyłości. <i>Forum Medycyny Rodzinnej</i>, 3 (4), s. 297-303. 12. Sobiegała A., Bąk-Sosnowska M. (2009). Czynniki wpływające na zdrowie człowieka. Czynniki psychologiczne. (W:) Z. Nowak-Kapusta, M. Kosińska, L. Niebrój (red.). <i>Opieka pielęgniarska nad rodziną</i>. Katowice: Lifelong Learning Programme, s. 40-54. 13. Bąk-Sosnowska M. (2011). Psychokorekcja w leczeniu otyłości – wskazówki praktyczne. <i>Forum Zaburzeń Metabolicznych</i> 2(2), s. 95-101. 14. Bąk-Sosnowska M. Skrzypulec-Plinta V. (2012). Eating habits and physical activity of adolescents in Katowice – the teenagers' declarations vs. their parents' beliefs. <i>Journal of Clinical Nursing</i> 21 (17-18): 2461-2468 15. Bąk-Sosnowska M., Oleszko K., Skrzypulec-Plinta V. (2013). Adaptacja psychologiczna dojrzałych kobiet w pierwszych dobach po zabiegu mastektomii. <i>Przegląd Menopauzalny</i> 12 (2): 120-124. 16. Bąk – Sosnowska M. (2013). Psychologiczne aspekty opieki nad kobietą niepełnosprawną. (W:) V. Skrzypulec-Plinta (red.). <i>Kobieta niepełnosprawna w praktyce ginekologicznej</i>. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny, s. 15-25. 17. Dyla A., Bąk-Sosnowska M., Tobor E. (2016). Jakość życia chorych na raka piersi. (W:) Żurawicka D., Zimnowoda M., Widziak R. (red.). <i>Wybrane aspekty opieki pielęgniarskiej i położniczej w różnych specjalnościach medycyny</i>. Opole: Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu, s.95-102. 18. Bąk-Sosnowska M., Kołodziej S., Gojdz K., Skrzypulec-Plinta V. (2016). Zachowania zdrowotne polskich lekarzy. <i>Wiadomości Lekarskie</i>, 69(3): 446-453. 19. Bąk-Sosnowska M., Skrzypulec-Plinta. (2017). Health behaviors, health definitions, sense of coherence, and attitudes towards obesity of general practitioners and diagnosing obesity in patients. <i>Archives of Medical Science</i>: 13(2): 433-440 20. Bąk-Sosnowska M., Gruszczyńska M., Biernat M., Pytlik B. (2018). Czy posiadanie rodziny wpływa na subiektywne nasilenie bólu oraz strategie radzenia sobie z nim u osób cierpiących na przewlekłe dolegliwości bólowe narządu ruchu? <i>Ból</i>; 19(3): 20-28. 21. Bąk-Sosnowska M. (2018). Świadomość ciała – kontrowersje teoretyczne i implikacje praktyczne. (W:) Bąk-Sosnowska M., Szmaglińska K., Brzęk A. (red.). <i>Ciało i jego konteksty – od poszukiwania kontroli po świadomość zniewolenia</i>. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny, s. 59-71. 22. Bąk-Sosnowska M., Szmaglińska K., Brzęk A., red. (2018). <i>Ciało i jego konteksty – od poszukiwania kontroli po świadomość zniewolenia</i>. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny. 23. Bąk-Sosnowska M., Daniel-Sielańczyk A. (2018). Psychologiczne aspekty starzenia się – szanse i zagrożenia. (W:) Marcisz Cz., Brzęk A., Knapik A. (red.). <i>Determinanty pomyślnego starzenia się seniorów aglomeracji śląskiej</i>. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny, s. 40-49. 24. Bąk-Sosnowska M. (2020). Niezdrowe nawyki żywieniowe i ich zmiana. (W:) Brytek-Matera A. (red.). <i>Psychodietetyka</i>. Warszawa: PZWL, s. 214-227. 25. Bąk-Sosnowska M. (2021). Psychologiczne aspekty leczenia choroby otyłościowej. (W:) Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A. (red.). <i>Otyłość i jej powikłania. Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne</i>. Warszawa, PZWL, s. 267-280. 26. Bąk-Sosnowska M., Wyszomirska J., Daniel-Sielańczyk A. (2021). Selected psychological factors and medication adherence in patients with rheumatoid arthritis. <i>Reumatologia</i>, 59 (2):
--	---

	<p>90-97.</p> <p>27. Bąk-Sosnowska M, Moszak M, Doroszevska A, Wyleżoł M, Ostrowska L, Bogdański P. Patient-centered care and "people-first language" as tools to prevent stigmatization of patients with obesity. Pol Arch Intern Med. 2022 Oct 21;132(10):16351.</p> <p>28. Wyszomirska J., Daniel- Sielańczyk A., Bąk-Sosnowska M. (2022). Medical students in the face of SARS CoV-2 pandemic: estimated risk of infection and the need for social support. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 35(4): 1-12</p> <p>29. Bąk-Sosnowska M. Gruszczyńska M., Wyszomirska J., Daniel- Sielańczyk A., (2022). The influence of selected psychological factors on medication adherence in patients with chronic diseases. Healthcare, 10(3): 1-13, art. 426</p>
<p>METODY NAUCZANIA (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)</p>	<p><u>W formie bezpośredniej:</u> Dyskusja</p> <p><u>W formie e-learning:</u> Wykład interaktywny</p>
<p>POMOCE NAUKOWE</p>	<p>Arkusze wywiadu ustrukturyzowanego (do projektu)</p>
<p>PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)</p>	<p>Cel projektu: Analiza i interpretacja sytuacji psychologicznej osoby chorej przewlekle oraz zaproponowanie kierunku oddziaływań psychologicznych.</p> <p>Temat projektu: Kontekst psychologiczny przewleklej choroby somatycznej</p> <p>Forma projektu: Wywiad psychologiczny</p>
<p>FORMA I WARUNKI ZALICZENIA (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)</p>	<p><u>W formie bezpośredniej:</u> Aktywność na zajęciach</p> <p><u>W formie e-learning:</u> Test pisemny</p>

* W-wykład, ćw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning