



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022													
Cykl kształcenia: 2019-2022													
Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Psychologia zmiany zachowań zdrowotnych Psychology of changing health behaviors							Grupa szczegółowych efektów uczenia się					
								Grupa zajęć (kod grupy)		Nazwa grupy			
Wydział	Nauk o Zdrowiu												
Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne												
Poziom studiów	<input type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input checked="" type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	III					Semestr studiów: 5		<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input type="checkbox"/> letni					
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input checked="" type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski												
Liczba godzin													
Forma kształcenia													
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy macierzy (PZ)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:													
Studium Nauk Humanistycznych i Społecznych (Nazwa jednostki realizującej przedmiot)													
Kształcenie bezpośrednie ¹		15											
Kształcenie zdalne ²	15												
Razem w roku:													
Studium Nauk Humanistycznych i Społecznych													

¹ Kształcenie prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia

² Kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

Kształcenie bezpośrednie		15											
Kształcenie zdalne	15												
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)													
C1. Zapoznanie studenta z modelami zmiany zachowań zdrowotnych													
C2. Zapoznanie studenta z metodami motywowania pacjenta													
C3. Doskonalenie umiejętności komunikacji w motywowaniu do zmiany zachowań zdrowotnych													
Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:													
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi								Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol			
K_W05	Rozumie wpływ czynników behawioralnych i środowiskowych na stan zdrowia populacji i jednostki								Projekt	WY			
K_W17	Zna strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych i promocji zdrowia								Projekt	WY			
K_U01	Stosuje poznane metody i techniki do rozwiązywania określonych problemów związanych z porozumiewaniem się								Udział w ćwiczeniach, wypowiedź ustna	SE			
K_U03	Doskonali swoją skuteczność w kontaktach z innymi								Udział w ćwiczeniach, wypowiedź ustna	SE			
K_K04	Przejawia szacunek wobec pacjenta/ klienta i rozumie jego trudności								Obserwacja Udział w ćwiczeniach	SE			
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekliniczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning.													
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):													
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)								Obciążenie studenta					
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:								15					
2. Godziny w kształceniu zdalnym:								15					
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:								10					
4. Godziny samokształcenia kierowanego:													
Sumaryczny nakład pracy studenta:								40					
Punkty ECTS za przedmiot:								1					
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)													
Wykłady													
1. Wprowadzenie. Podstawowe psychologiczne modele zmiany zachowań zdrowotnych.													
2. Podstawy teoretyczne i uwarunkowania motywacji do zmiany.													
3. Podstawowe elementy procesu zmiany zachowań zdrowotnych													
4. Praktyczne aspekty zmiany zachowań zdrowotnych													

Seminaria

1. Praktyczne aspekty motywacji do zmiany
2. Narzędzia w pracy nad zmianą
3. Proces zmiany według wybranego modelu
4. Strategie w zmianie zachowań zdrowotnych

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. A. Łuszczynska. Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają. GWP. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne,. Gdansk. 2005
2. A. Jakubowska-Winecka, D. Wodarczyk „Psychologia w praktyce medycznej” PZWL , Warszawa 2007
3. W. R. Miller, S. Rollnick. Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom zmianie. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 2014

Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)

1. Kwaśnicka D., Ten Hoor G.A., Knittle K., Potthoff S., Cross A., and Olson J. (2021), Practical Health Psychology – Translating Behavioural Research to Practice. Vol.1. DOI: <http://doi.org/10.17605/OSF.IO/M72P5>
2. E. A. Bajcar, R. Abramciów. Zachowania zdrowotne- rola zmiennych poznawczych i procesy formowania intencji zmiany zachowań. Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych Tom LXIV, 2011: 175–185 <https://journals.pan.pl/Content/82068/mainfile.pdf>
3. Seppala E. (2017), Droga do szczęścia. Jak nauka o szczęściu pomoże ci osiągnąć sukces. Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca

Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do przedmiotu)
Zaliczony kurs podstawowy psychologii, psychologii zdrowia i podstaw promocji zdrowia.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

- realizacja wszystkich zleconych zadań z wynikiem pozytywnym
- pozytywne zaliczenie projektu

	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)
zaliczenie	<p>Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się obejmujących wszystkie istotne aspekty na poziomie minimum 60%</p> <p>Kryteria zaliczenia projektu:</p> <ol style="list-style-type: none">1.Zgodność z zasadami konstrukcji projektu: 2pkt: Konspekt w pełni zgodny z metodyką przygotowania; 1pkt: Konspekt zawiera nieliczne błędy metodyczne; 0pkt: Zadanie zostało zrealizowane niepoprawnie2.Dobór odpowiednich treści (zgodność z tematyką projektu): 2pkt: Bardzo rzetelnie dobiera rodzaj treści do wybranej tematyki projektu; 1pkt: 60% treści dobiera dobrze do wybranej tematyki projektu; 0pkt: mniej niż 60% dobiera prawidłowo do wybranej tematyki3.Rzetelny, poprawny metodologicznie opis wybranych treści: 2pkt: Przygotowuje bardzo rzetelny i poprawny metodologicznie opis wybranych treści; 1pkt: Przygotowuje poprawny opis wybranych treści; 0pkt: Przygotowuje przypadkowy i nieprawidłowy opis treści4. Rzetelne określenie celu głównego, etapów oraz wykorzystanie środków edukacyjnych: 2pkt: Rzetelnie i skrupulatnie określa cel główny, etapy projektu. Dokładnie i poprawnie określa rodzaj wykorzystywanych środków dydaktycznych; 1pkt: z nielicznymi błędami określa cel główny oraz etapy projektu. Poprawnie określa rodzaj wykorzystywanych środków dydaktycznych; 0pkt: Nie realizuje zadania <p>Kryteria oceny projektu (w punktach): Zaliczony: 4-8pkt; niezaliczony: 0-3pkt</p>

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Nauk Humanistycznych i Społecznych, Zakład Humanistycznych Nauk o Zdrowiu
Adres jednostki:	
Numer telefonu:	
E-mail:	agnieszka.lintowska@umw.edu.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Agnieszka Lintowska			
Numer telefonu:				
E-mail:	agnieszka.lintowska@umw.edu.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Agnieszka Lintowska	dr		psycholog, psychoterapeuta, nauczyciel akademicki	WY, SE

Data opracowania sylabusa

1.10.21

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

Agnieszka Lintowska.

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/yh zajęcia

Mariane Noppe-Kerye

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU
Pracownia ds. Studiów

Monika Przesztańska
dr Monika Przesztańska, profesor uczelni

³ Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.

Potwierdzam

poprawność

3.11.21

przygotowania sylabuse

[Signature]