



Dobrostan psychiczny w życiu akademickim i zawodowym

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Studium Psychologii Zdrowia WUM ul. Litewska 14/16
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. Dorota Włodarczyk
Koordynator przedmiotu	dr hab. Dorota Włodarczyk dorota.wlodarczyk@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr hab. Dorota Włodarczyk dorota.wlodarczyk@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr hab. Dorota Włodarczyk, dr Magdalena Łazarewicz

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok III i IV, semestr letni		Liczba punktów ECTS	3.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim				
wykład (W)				
seminarium (S)		20	1.50	
ćwiczenia (C)				
e-learning (e-L)		10	0.70	
zajęcia praktyczne (ZP)				
praktyka zawodowa (PZ)				
Samodzielna praca studenta				
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		20	0.80	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Zrozumienie znaczenia kondycji psychicznej dla funkcjonowania akademickiego i zawodowego
C2	Poznanie narzędzi mentalnych wzmacniających dobrostan psychiczny studenta i przyszłego pracownika
C3	Rozwój kompetencji samoregulacji w obszarze dbałości o dobrostan psychiczny

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
D.W1.	społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych;
D.W4.	postawy społeczne wobec znaczenia zdrowia, choroby, niepełnosprawności i starości, konsekwencje społeczne choroby i niepełnosprawności oraz bariery społeczno-kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowaną stanem zdrowia;
D.W8.	funkcjonowanie podmiotów systemu ochrony zdrowia i społeczną rolę lekarza;

D.W9.	podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie;
D.W12.	rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem;
D.W14.	zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;
D.W18.	zasady pracy w zespole;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

D.U2.	dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować;
D.U11.	stosować w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje motywujące i wspierające;
D.U12.	komunikować się ze współpracownikami, udzielając informacji zwrotnej i wsparcia;
D.U16.	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	Znaczenie terminów dobrostan psychiczny i zdrowie psychiczne
W2	Czynniki determinujące dobrostan psychiczny i zdrowie psychiczne

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	Rozpoznać czynniki ryzyka dobrostanu psychicznego i zdrowia psychicznego
U2	Stworzyć indywidualny program wzmacniania dobrostanu psychicznego
U2	Zastosować wybrane techniki wzmacniania dobrostanu

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	Przejęcia odpowiedzialności za swój dobrostan psychiczny
K2	Podejmowania prozdrowotnych działań wobec siebie i najbliższego otoczenia

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
-------------	-------------------	--------------------

Seminarium 1 (6h)	Dobrostan psychiczny i terminy pokrewne. Zagrożenia dla dobrostanu psychicznego w środowisku akademickim i zawodowym	D.W1, D.W9, D.W12
e-learning – I (4h)	Stan zdrowia psychicznego i dobrostanu studentów w Polsce i na świecie. Przegląd badań i raportów	D.W1, D.W4
Seminarium 2 (6h)	Kluczowe kompetencje interpersonalne w budowaniu dobrostanu psychicznego studentów: tworzenie relacji i współpracy, asertywność, poszukiwanie i mobilizowanie wsparcia społecznego. Przygotowanie do roli zawodowej.	D. W8, D.W18, D.U12
e-learning -II (6h)	ERUDITE - Praktyczny podręcznik budowania i rozwijania empatii	D. U11, D.U16
Seminarium 3 (8h)	Kluczowe zasady i kompetencje intrapsychiczne w budowaniu dobrostanu psychicznego studenta: emocjonalność pozytywno-negatywna, przekonania konstruktywne i destruktywne, rezyliencja, self-compassion (samowspółczucie), mindfulness, techniki behawioralne, shinrin-yoku	D.W14, D.U2

7. LITERATURA

Obowiązkowa

Karaś, D. (2019). Pojęcia i koncepcje dobrostanu: przegląd i próba uporządkowania. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 19(2), 5–23.
<https://doi.org/10.21697/sp.2019.19.2.01>

Piotrowski K i in. (2024). Raport ANALIZA BADAŃ NAD ZDROWIEM PSYCHICZNYM I JAKOŚCIĄ ŻYCIA w środowisku akademickim.
<https://www.gov.pl/web/nauka/raport---analiza-badan-nad-zdrowiem-psychicznym-i-jakoscia-zycia-w-srodowisku-akademickim>

Uzupełniająca

Neff, K. D. (2019). Tips for Practice. Retrieved from <https://self-compassion.org/tips-for-practice/>

Williams M., Penman D. (2014). *Mindfulness. Trening uważności*. Warszawa: samo sedno

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D.W1, D.W4, D.W8, D.W9, D.W12, D.W14, D.W18	Praca pisemna zaliczeniowa przygotowana zgodnie z zasadami wskazanymi przez wykładowcę i złożona w terminie do 1 tygodnia po zakończeniu zajęć.	Ocena poprawności treści w oparciu o podane kryteria – zalicza 60% punktów
D.U2, D.U11, D.U12, D.U16	Wykonanie zadania w trakcie zajęć zgodnie z zasadami wskazanymi przez wykładowcę	Ocena poprawności wykonania zgodnie z kryteriami podanymi w instrukcji do zadania – zalicza 60% punktów

9. INFORMACJE DODATKOWE

Zajęcia będą realizowane w sposób zblokowany w semestrze letnim w soboty w ciągu 4 tygodni w marcu 2026:
7.03.2026 – seminarium 1 stacjonarne + e-learning I (w dowolnym terminie do następnych zajęć stacjonarnych)
14.03.2026 – seminarium 2 stacjonarne

21.03.2026 – e-learning II (lub w dowolnym terminie do następnych zajęć stacjonarnych)

28.03.2026 – seminarium 3 stacjonarne

Obecność na zajęciach stacjonarnych jest obowiązkowa. Dopuszczalna nieobecność podczas zajęć stacjonarnych to 15% czasu.

Student zobowiązany jest uzupełnić zaległości wynikającą z tej nieobecności w sposób wskazany przez prowadzącego.

Warunki zaliczenia zajęć:

- obecność na zajęciach zgodnie z podanymi wyżej zasadami
- w przypadku nieobecności, uzupełnienie zaległości zgodnie z wytycznymi
- poprawnie przygotowana praca zaliczeniowa

Studentowi przysługują trzy terminy zaliczenia zajęć: pierwszy – do tygodnia od zakończenia zajęć. Drugi i trzeci – do końca kwietnia.

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich