

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK HUMANISTYCZNYCH I SPOŁECZNYCH								
Kierunek studiów:		Psychologia						
Poziom studiów:		Jednolite studia magisterskie						
Profil studiów:		Praktyczny						
Forma studiów:		Stacjonarne						
Nazwa modułu:		Psychologia zdrowia						
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia kierunkowego						
Język wykładowy:		Język polski						
Rok studiów:	3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:						
Semestr:	6	Wykłady	Ćwiczenia	-	-	-	-	-
Liczba punktów ECTS ogółem:	4	15	30	-	-	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:		Znajomość podstawowej terminologii związanej ze zdrowiem, chorobą i zaburzeniem. Umiejętność obserwacji i interpretacji zachowań w kontekście psychofizycznym. Świadomość wpływu czynników społecznych na zdrowie człowieka. Kompetencje w komunikacji i współpracy w grupie oraz gotowość do refleksji nad własnymi postawami.						
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
Cel 1: Poznanie podstaw teoretycznych psychologii zdrowia oraz modeli i koncepcji zdrowia. Cel 2: Nabycie umiejętności analizy zachowań zdrowotnych i identyfikacji czynników ryzyka chorób somatycznych. Cel 3: Rozwijanie świadomości znaczenia promocji zdrowia i profilaktyki w kontekście współpracy społecznej.								
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW								
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji	
wiedzy:								
W01	Zna główne terminy, teorie, metodologię i subdyscypliny psychologii zdrowia oraz ich zastosowania praktyczne w diagnozie i interwencjach.					K3PS_W04	Pisemny test wiedzy; Projekt	
W02	Rozumie różne koncepcje i modele zdrowia, w tym holistyczne ujęcie oraz podejścia patogenetyczne i salutogenetyczne.					K3PS_W20	Pisemny test wiedzy; Projekt	
W03	Posiada wiedzę o psychologicznych uwarunkowaniach chorób somatycznych i czynnikach ryzyka zachowań niezdrowych.					K3PS_W20	Pisemny test wiedzy; Projekt	
W04	Zna podstawy promocji zdrowia i profilaktyki oraz metody interwencji psychologicznej na gruncie medycyny.					K3PS_W20	Pisemny test wiedzy; Projekt	
umiejętności:								
U01	Umie interpretować mechanizmy psychologiczne, psychopatologiczne i psychospołeczne wpływające na zachowania zdrowotne.					K3PS_U01	Projekt	

U02	Potrafi wyjaśniać związki między procesami psychicznymi a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia.	K3PS_U01	Projekt
U03	Umie analizować przyczyny i przebieg zachowań zdrowotnych oraz procesów psychicznych w świetle norm psychologicznych.	K3PS_U02	Projekt
U04	Potrafi wykorzystywać wiedzę psychologiczną do rozwiązywania problemów związanych z zachowaniami zdrowotnymi.	K3PS_U02	Projekt
U05	Umie obserwować i diagnozować czynniki psychologiczne wpływające na podatność na choroby somatyczne.	K3PS_U03	Projekt
U06	Potrafi formułować hipotezy i opinie dotyczące procesów psychicznych i funkcjonowania człowieka w kontekście jego zdrowia.	K3PS_U03	Projekt
U07	Umie projektować i realizować działania prewencyjne, psychokorekcyjne i prozdrowotne w praktyce psychologicznej.	K3PS_U08	Projekt
U08	Potrafi stosować narzędzia oceny zachowań zdrowotnych oraz efektywności interwencji psychologicznych.	K3PS_U08	Projekt
kompetencji społecznych:			
K01	Jest świadomy znaczenia samooceny kompetencji i ciągłego rozwoju osobistego w zakresie psychologii zdrowia.	K3PS_K01	Obserwacja aktywności oraz postawy studenta
K02	Jest gotowy do rozwoju zawodowego w zakresie psychologii zdrowia.	K3PS_K01	Obserwacja aktywności oraz postawy studenta
K03	Jest gotowy do inspirowania i wspierania procesu uczenia się innych w zakresie promocji zdrowia.	K3PS_K01	Obserwacja aktywności oraz postawy studenta
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Wykłady			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
WY01	Prezentowanie treści karty modułu. Czym jest psychologia zdrowia i jakie są jej subdyscypliny? Historia i obszary zainteresowań. Znaczenie praktyczne w diagnostyce i interwencjach.	1	
WY02	Modele i koncepcje zdrowia a codzienne funkcjonowanie człowieka. Podejścia holistyczne, patogenetyczne i salutogenetyczne. Konsekwencje dla oceny stanu zdrowia.	2	
WY03	Jak psychika wpływa na choroby somatyczne? Mechanizmy psychologiczne i psychospołeczne. Znaczenie dla przewidywania i profilaktyki ryzyka zdrowotnego.	2	
WY04	Psychologiczne czynniki ryzyka i podatność na choroby somatyczne. Osobowość, wzorce zachowań i ich konsekwencje. Znaczenie dla diagnostyki i interwencji.	2	
WY05	Zachowania zdrowotne i niezdrowe nawyki. Determinanty palenia, nadmiernego jedzenia i uzależnień. Praktyczne implikacje w pracy psychologa zdrowia.	2	
WY06	Jak analizować przyczyny i przebieg zachowań zdrowotnych? Normy psychologiczne i psychospołeczne. Rola w projektowaniu działań prewencyjnych.	2	
WY07	Profilaktyka i promocja zdrowia w praktyce psychologa. Modele zmiany zachowań i projektowanie działań prozdrowotnych. Znaczenie dla efektywności interwencji.	2	
WY08	Jak rozwijać kompetencje zawodowe w psychologii zdrowia? Planowanie praktycznych działań, doskonalenie umiejętności i wspieranie uczenia się innych. Podsumowanie zajęć.	2	
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
ĆW01	Prezentowanie treści karty modułu. Pojęcie psychologii zdrowia i jej subdyscypliny. Analiza przykładów zastosowań w diagnostyce i praktyce psychologicznej przy dyskusji.	2	
ĆW02	Modele i koncepcje zdrowia. Porównanie podejść patogenetycznego i salutogenetycznego na podstawie analizy tekstów naukowych.	2	
ĆW03	Czynniki psychologiczne wpływające na zdrowie somatyczne. Studium przypadków dotyczących ryzyka chorób i dyskusja nad mechanizmami powstawania problemów.	2	

ĆW04	Zachowania zdrowotne i niekorzystne nawyki. Analiza przypadków palenia, nadmiernego jedzenia, hazardu i dyskusja nad ich determinantami.	2
ĆW05	Psychologiczne uwarunkowania podatności na choroby. Ćwiczenia praktyczne w obserwacji wzorców zachowań i ich interpretacji w grupach.	2
ĆW06	Analiza typów osobowości i wzorców zachowań sprzyjających chorobom somatycznym. Studium przypadku i dyskusja nad konsekwencjami dla zdrowia.	2
ĆW07	Analiza mechanizmów psychologicznych i psychospołecznych wpływających na zachowania zdrowotne. Dyskusja nad przypadkami realnych interwencji.	2
ĆW08	Interpretacja zależności między procesami psychicznymi a ryzykownymi zachowaniami zdrowotnymi. Ćwiczenia praktyczne na przykładach studium przypadku.	2
ĆW09	Rozwiązywanie problemów związanych z zachowaniami zdrowotnymi. Praca w grupach nad scenariuszami interwencji i projektów prewencyjnych.	2
ĆW10	Obserwacja i diagnoza czynników ryzyka chorób somatycznych. Analiza przypadków i praca nad praktycznymi strategiami interwencji.	2
ĆW11	Formułowanie hipotez i opinii dotyczących funkcjonowania psychiki i zdrowia. Dyskusja i rozwiązywanie zadań problemowych w grupach.	2
ĆW12	Projektowanie działań prewencyjnych i prozdrowotnych. Praca grupowa nad scenariuszami praktycznych interwencji psychologicznych.	2
ĆW13	Ocena skuteczności działań prozdrowotnych i interwencji. Analiza przypadków, refleksja nad zastosowaniem wiedzy w praktyce.	2
ĆW14	Analiza własnych doświadczeń i praktyk zdrowotnych. Planowanie strategii rozwoju zawodowego w zakresie psychologii zdrowia poprzez dyskusję i ćwiczenia grupowe.	2
ĆW15	Wspieranie procesu uczenia się innych w zakresie promocji zdrowia. Praca w grupach nad mini-projektami edukacyjnymi dla społeczności. Podsumowanie zajęć.	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia: wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja, analiza tekstów, studium przypadku, praca w grupach, ćwiczenia praktyczne, metoda problemowa, metoda projektowa.

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: komputer, projektor, prezentacje multimedialne, tablica, flipchart, fragmenty literatury przedmiotu, scenariusze sytuacyjne, opisy przypadków, zestawy zadań problemowych, fragmenty treści wizualnych i audiowizualnych wybranych kampanii na rzecz zdrowia publicznego

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

Wykłady - zaliczenie z oceną

Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

Zaliczenie modułu odbywa się z oceną zgodną z przyjętą skalą ocen obowiązującą na uczelni (od oceny niedostatecznej do oceny bardzo dobrej).

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

A. Wykłady – opis formy zaliczenia i kryteria oceny formującej:

a1) Pisemny test wiedzy

Pisemny test wiedzy stanowi główną metodę weryfikacji efektów uczenia się odnoszących się do wiedzy. Pisemny test wiedzy w formie testu jednokrotnego wyboru składającego się z 20 pytań dotyczących wiedzy studenta z zakresu psychologii twórczości. Student otrzymuje 1 pkt za każdą poprawną odpowiedź. Maksymalna liczba punktów do zdobycia: 20 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 11 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów uzyskanych za pisemny test wiedzy.

Kryteria oceny podsumowującej wykłady:

Maksymalna suma punktów do uzyskania z wykładów za wszystkie formy zaliczenia: 20 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia wykładów: 11 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za wykłady stanowi sumę punktów przyznanych za wszystkie formy zaliczenia wykładów. Końcowa liczba punktów za wykłady jest przeliczana na wartości procentowe, na jej podstawie powstaje ocena podsumowująca wykłady. Ocena podsumowująca wykłady jest przyznawana zgodnie z odpowiadającym jej progiem procentowym:

0% - 50% - ocena niedostateczna

51% - 60% - ocena dostateczna

61% - 70% - ocena dostateczna plus

71% - 80% - ocena dobra

81% - 90% - ocena dobra plus

91% - 100% - ocena bardzo dobra

B. Ćwiczenia – opis form zaliczenia i kryteria oceny formującej:

b1) Projekt

Projekt stanowi główną metodę weryfikacji efektów uczenia się odnoszących się do umiejętności i częściowo wiedzy. W ramach projektu studenci przygotowują w grupie program kampanii prozdrowotnej obejmujący cele, grupę docelową, strategię działań, narzędzia

komunikacji oraz metody promocji zdrowia, a następnie prezentują i realizują jego wybrane elementy podczas zajęć. Maksymalna liczba punktów do zdobycia: 30 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 16 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów przyznanych za przygotowanie programu kampanii oraz za jego prezentację i praktyczną realizację wybranych działań będących jego częścią.

Kryteria oceny programu i realizacji kampanii prozdrowotnej:

a) Program kampanii (15 pkt):

0–5 pkt – merytoryczne uzasadnienie działań kampanii oparte na wiedzy z zakresu psychologii zdrowia

0–4 pkt – spójność programu, logiczne powiązanie celów kampanii z zaplanowanymi działaniami

0–3 pkt – uwzględnienie czynników sprzyjających i ograniczających zmiany zachowań zdrowotnych grupy docelowej

0–3 pkt – czytelność struktury programu, określenie ról i podział zadań zespołu potrzebnego do przeprowadzenia kampanii

b) Realizacja kampanii (15 pkt):

0–5 pkt – efektywność prezentacji i przeprowadzenia działań kampanii, angażowanie uczestników

0–4 pkt – umiejętność reagowania na potrzeby grupy i elastyczne dostosowanie działań w trakcie realizacji

0–3 pkt – refleksja nad skutecznością działań i wnioski do dalszego zastosowania

0–3 pkt – współpraca i koordynacja zespołu podczas realizacji programu

b2) Aktywność oraz postawa studenta – kryteria oceny:

Aktywność oraz postawa studenta jest poddawana obserwacji i ocenie w toku ćwiczeń, co stanowi główną metodę weryfikacji efektów uczenia się odnoszących się do kompetencji społecznych. Student może uzyskać punkty w toku zajęć za aktywne zachowania i postawy zgodne z požądanymi kompetencjami społecznymi. Ocena dokonywana jest systematycznie podczas każdego zajęcia, a student może otrzymać maksymalnie 1 punkt za każde zajęcia w zależności od stopnia przejawiania aktywności i postaw. Maksymalna liczba punktów do zdobycia: 15 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 6 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów przyznanych na podstawie obserwacji i oceny przejawianych aktywnych zachowań i postaw zgodnych z požądanymi kompetencjami społecznymi.

Obserwacji i ocenie podlegają następujące aktywne zachowania i postawy zgodne z požądanymi kompetencjami społecznymi:

- merytoryczny udział w dyskusjach i ćwiczeniach praktycznych
- zaangażowanie w pracę zespołową
- inicjatywa i gotowość do współpracy
- konstruktywne dzielenie się pomysłami i wiedzą
- wspieranie innych w nauce i promocji zdrowia
- otwartość na informację zwrotną
- refleksja nad własnymi kompetencjami w psychologii zdrowia
- postawa sprzyjająca pozytywnej i wspierającej atmosferze w grupie

Kryteria oceny podsumowującej ćwiczenia:

Maksymalna suma punktów do uzyskania z ćwiczeń za wszystkie formy zaliczenia: 45 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia ćwiczeń: 23 punkty. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za ćwiczenia stanowi sumę punktów przyznanych za wszystkie formy zaliczenia ćwiczeń. Końcowa liczba punktów za ćwiczenia jest przeliczana na wartości procentowe, na jej podstawie powstaje ocena podsumowująca ćwiczenia. Ocena podsumowująca ćwiczenia jest przyznawana zgodnie z odpowiadającym jej progiem procentowym:

0% - 50% - ocena niedostateczna

51% - 60% - ocena dostateczna

61% - 70% - ocena dostateczna plus

71% - 80% - ocena dobra

81% - 90% - ocena dobra plus

91% - 100% - ocena bardzo dobra

3. Podstawowe kryteria zaliczenia i oceny modułu:

Student otrzymuje zaliczenie modułu jeżeli:

- spełnił warunki zaliczenia wykładów i otrzymał co najmniej ocenę dostateczną z wykładów (ocena podsumowująca wykłady)
- spełnił warunki zaliczenia ćwiczeń i otrzymał co najmniej ocenę dostateczną z ćwiczeń (ocena podsumowująca ćwiczenia).

Niezaliczenie przynajmniej jednej składowej (wykłady, ćwiczenia) skutkuje niezaliczeniem całego modułu.

Ocena podsumowująca moduł jest ustalana na podstawie średniej arytmetycznej ocen formujących (ocena podsumowująca wykłady i ocena podsumowująca ćwiczenia). Średnia jest obliczana zgodnie z regulaminem studiów i zaokrąglana do pełnego stopnia zgodnie ze skalą ocen obowiązującą na uczelni (od oceny niedostatecznej do oceny bardzo dobrej).

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	45
Udział w wykładach	15
Udział w ćwiczeniach	30
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	55

Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do ćwiczeń	15
Przygotowanie do pisemnego testu wiedzy z wykładu	10
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	25
Łączna liczba godzin	100
Punkty ECTS za moduł	4
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa: 1. Heszen, I., Sęk, H. (2020). Psychologia zdrowia i choroby. Wydawnictwo Akademickie Sedno. 2. Łuszczynska, A. (2020). Psychologia zdrowia: teoria, praktyka, badania. Wydawnictwo Naukowe PWN. 3. Woynarowska, B., Woynarowska, M. (2025). Edukacja zdrowotna: Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydanie nowe. Wydawnictwo Naukowe PWN.	
Literatura uzupełniająca: 1. Sęk, H. (Red.). (2023). Pozytywna psychologia zdrowia: w poszukiwaniu esencji dobrostanu. Wydawnictwo Naukowe PWN. 2. Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2022). Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia, promocji zdrowia i psychoonkologii (wyd. 2 rozsz.). Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. 3. Kariski, J. B. (2023). Praktyka i teoria promocji zdrowia. CeDeWu Sp.z o.o.	