

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE									
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA FILIA WE WROCŁAWIU									
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:									
<p>Cel 1: Poznanie podstaw teoretycznych psychologii zdrowia oraz modeli i koncepcji zdrowia.</p> <p>Cel 2: Nabycie umiejętności analizy zachowań zdrowotnych i identyfikacji czynników ryzyka chorób somatycznych.</p> <p>Cel 3: Rozwijanie świadomości znaczenia promocji zdrowia i profilaktyki w kontekście współpracy społecznej.</p>									
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 w pogłębionym stopniu 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 pogłębioną 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	Prezentacja treści karty modułu. Wprowadzenie do psychologii zdrowia. Definicja dyscypliny, rola psychologa zdrowia oraz współczesne wyzwania w ochronie zdrowia. Znaczenie dla praktyki zawodowej.	1	
WY02	Koncepcje i modele zdrowia. Przegląd różnych perspektyw zdrowia w ujęciu indywidualnym i populacyjnym. Znaczenie dla analizy zachowań i interwencji.	2	
WY03	Biopsychospołeczne podejście do jednostki. Socjodemograficzne i psychospołeczne determinanty zdrowia. Konsekwencje dla pracy psychologa zdrowia.	2	
WY04	Radzenie sobie z chorobą. Procesy adaptacyjne oraz specyfika pracy psychologa w długotrwałym leczeniu. Znaczenie dla wsparcia pacjenta.	2	
WY05	Zachowania zdrowotne i ich rola w kształtowaniu zdrowia. Modele zmiany i utrzymania zachowań zdrowotnych. Znaczenie dla planowania interwencji.	2	
WY06	Interwencje zdrowotne. Przykłady praktycznego zastosowania modeli zmiany zachowań zdrowotnych. Znaczenie dla skutecznej pracy psychologa.	2	
WY07	Profilaktyka i promocja zdrowia. Narzędzia wspierania zasobów jednostki i zapobiegania chorobom. Znaczenie dla rozwoju zdrowia publicznego.	2	
WY08	Współczesne perspektywy psychologii zdrowia. Kierunki doskonalenia kompetencji zawodowych psychologa. Znaczenie dla profesjonalnej praktyki w ochronie zdrowia. Podsumowanie zajęć.	2	
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
ĆW01	Prezentacja 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 formujące:

a1) Pisemny test wiedzy

Pisemny test wiedzy składający się z pytań/zadań z zakresu psychologii zdrowia. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 51% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów uzyskanych z pisemnego testu wiedzy.

Kryteria oceny podsumowującej wykłady:

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 formujące:

b1) Projekt

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

Student może uzyskać punkty w toku zajęć za aktywne zachowania i postawy zgodne z pożądanymi 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 pożądanymi kompetencjami społecznymi.

Obserwacji i ocenie podlegają następujące aktywne zachowania i postawy zgodne z pożądanymi 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-Celińska, I., Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Wydawnictwo PWN.
2. Woynarowska, B., Woynarowska, M. (2025). *Edukacja zdrowotna*. Wydanie nowe. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura uzupełniająca:

1. Karski, J. B. (2023). *Praktyka i teoria promocji zdrowia*. CeDeWu Sp.z o.o
2. Hagger, M. S., Cameron, L. D., Hamilton, K., Hankonen, N., Lintunen, T. (2020). *Handbook of behaviour change*. Cambridge University Press.
3. O'Sullivan, S. (2025). *Wiek diagnozy. Jak obsesja na punkcie zdrowia czyni nas bardziej chorymi*. Wydawnictwo Znak Literanova.