

## KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE						
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>						
<b>Kierunek studiów:</b>	Kosmetologia					
<b>Poziom studiów:</b>	pierwszego stopnia					
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny					
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne/niestacjonarne					
<b>Nazwa modułu:</b>	Psychologia zdrowia					
<b>Rodzaj modułu:</b>	obowiązkowy					
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski					
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>				
<b>Semestr:</b>	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Praktyka zawodowa
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	3	20/14		30/18		
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie z oceną					
<b>Wymagania wstępne:</b>	Brak					
II. CELE KSZTAŁCENIA						
<b>Cele kształcenia:</b>						
<p><b>Cel 1:</b> Dostarczenie studentom współczesnej wiedzy z zakresu psychologii zdrowia oraz wiedzy niezbędnej do podejmowania działań służących umacnianiu zdrowia i kształtowaniu motywacji do zmian zachowań zdrowotnych.</p> <p><b>Cel 2:</b> Zapoznanie studentów z definicją, przyczynami i skutkami stresu oraz metodami jego obniżania.</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			
<b>wiedzy:</b>						
1.	Zna składowe elementy zdrowia szczególnie w ujęciu psychologicznym.	K1K_W14	Ustny sprawdzian wiedzy			
2.	Definiuje zasady psychologii i odnosi je do problemów wynikających z pracy kosmetologa.	K1K_W20	Ustny sprawdzian wiedzy			
3.	Zna socjologiczne aspekty różnych etapów życia ludzkiego, charakteryzuje pojęcia z zakresu nauk społecznych i określa możliwość ich zastosowania w pracy zawodowej.	K1K_W22	Ustny sprawdzian wiedzy			
<b>umiejętności:</b>						
1.	Komunikuje się i dokonuje oceny potrzeb klienta i współpracowników oraz bierze czynny udział w procesie ich realizacji.	K1K_U13	Ustny sprawdzian wiedzy			
2.	Wskazuje prawidłowe zachowania zdrowotne i czynniki wpływające na jakość życia w sferze psychicznej.	K1K_U21	Ustny sprawdzian wiedzy			
<b>kompetencji społecznych:</b>						
1.	Odnosi się z szacunkiem do klienta, a jednocześnie potrafi przekazać własne poglądy i opinie.	K1K_K02	Obserwacja postaw studenta			
2.	Demonstruje pozytywną postawę wobec zdrowia swojego i klienta.	K1K_K05	Obserwacja postaw studenta			
IV. TREŚCI PROGRAMOWE						
<b>Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b>						
<b>Wykład</b>						
Kod	Tematyka zajęć					Liczba godzin S/N
Wykład 1	Historia rozwoju psychologii zdrowia.					2/1

Wykład 2	Problematyka zdrowia i choroby w wybranych koncepcjach oraz badaniach psychologicznych.	3/2
Wykład 3	Psychologiczne aspekty zdrowia – osobowość (samoocena, obraz siebie, poziom neurotyzmu i inne), temperament, emocje, motywacje, zachowanie człowieka.	3/2
Wykład 4	Psychologiczne determinanty genezy oraz rozwoju chorób psychosomatycznych.	2/1
Wykład 5	Współczesne koncepcje stresu. Psychologiczne i somatyczne uwarunkowania i konsekwencje stresu.	2/2
Wykład 6	Radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej. Psychologiczne następstwa chorób somatycznych.	4/2
Wykład 7	Psychoedukacja i psychoprophylaktyka w zakresie zdrowia psychicznego.	2/2
Wykład 8	Psychologiczne aspekty relacji pacjent - kosmetolog.	2/2

#### Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
Ćwiczenia 1	Modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia - model salutogenezy.	4/3
Ćwiczenia 2	Choroba, jako sytuacja trudna - psychologiczne aspekty postrzegania i przeżywania choroby.	4/3
Ćwiczenia 3	Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej - kontakty człowieka zdrowego z systemem opieki zdrowotnej.	4/2
Ćwiczenia 4	Behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby.	4/2
Ćwiczenia 5	Psychologiczne programy stosowane w profilaktyce i leczeniu pacjentów.	3/2
Ćwiczenia 6	Zastosowanie narzędzi do pomiaru psychologicznych aspektów zdrowia i choroby.	4/2
Ćwiczenia 7	Strategie i style radzenia sobie ze stresem.	3/2
Ćwiczenia 8	Wybrane techniki relaksacyjne.	4/2

#### V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- Metody kształcenia:** wykład problemowy, prezentacja multimedialna, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach metoda sytuacyjna, analiza przypadku
- Narzędzia (środki) dydaktyczne:** projektor/tablica multimedialna, tablica

#### VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

- Sposób zaliczenia:** zaliczenie z oceną
- Formy zaliczenia:** ustny sprawdzian wiedzy, aktywność na zajęciach, ocena realizacji zadań, obserwacja postaw studenta
- Podstawowe kryteria** oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

#### VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	<b>50/32</b>
Udział w wykładach	20/14
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	30/18
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	<b>25/43</b>
Przygotowanie do wykładu	5/10
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)	10/13
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczenia)	10/20
<b>Łączna liczba godzin</b>	<b>75</b>
<b>Punkty ECTS za modul</b>	<b>3</b>

#### VIII. ZALECANA LITERATURA

**Literatura podstawowa:**

1. Heszen- Celińska I, Sęk H. Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2022.
2. Stawiarska P. Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń. Difin, Warszawa, 2019.
3. Bishop, G. D., Psychologia zdrowia, Wrocław: Astrum, 2000.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. Osobowość, stres a zdrowie. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.
2. Spielman R.S., Jenkins W.J., Lovett M.D., Czarnota-Bojarska J. Psychologia, rozdział 14. Openstax Polska, 2020.
3. Storoni M. Wolni od stresu. Jak nauka pomaga uodpornić się na stres. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2019.