KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU							
Kierunek studiów:		**KOSMETOLOGIA**					
Poziom studiów:		studia pierwszego stopnia					
Profil studiów:		praktyczny					
Forma studiów:		niestacjonarne					
Nazwa modułu:		**Psychologia zdrowia**					
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia podstawowego					
Język wykładowy:		Język polski*					
Rok studiów:	1	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	1	Wykład	Ćwiczenia				
Liczba punktów ECTS ogółem:	**2**	6	6				
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną					
Wymagania wstępne:		Brak					

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Przedstawienie współczesnej wiedzy z zakresu psychologii zdrowia, umożliwiającej podejmowanie działań służących umacnianiu zdrowia i kształtowaniu motywacji do zmian zachowań zdrowotnych. **Cel 2:** Zapoznanie z definicją, przyczynami i skutkami stresu oraz metodami jego obniżania.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
W01	zna składowe elementy zdrowia szczególnie w ujęciu psychologicznym.	K1K_W14
W02	definiuje zasady psychologii i odnosi je do problemów wynikających z pracy kosmetologa.	K1K_W20
W03	zna socjologiczne aspekty różnych etapów życia ludzkiego, charakteryzuje pojęcia z zakresu nauk społecznych i określa możliwość ich zastosowania w pracy zawodowej.	K1K_W22
umiejętności:		
U01	komunikuje się i dokonuje oceny potrzeb klienta i współpracowników oraz bierze czynny udział w procesie ich realizacji.	K1K_U13
U02	wskazuje prawidłowe zachowania zdrowotne i czynniki wpływające na jakość życia w sferze psychicznej.	K1K_U21
kompetencji społecznych:		
K01	odnosi się z szacunkiem do klienta, a jednocześnie potrafi przekazać własne poglądy i opinie.	K1K_K02
K02	demonstruje pozytywną postawę wobec zdrowia swojego i klienta.	K1K_K05

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin N

w1	Przedstawienie treści modułu. Historia rozwoju psychologii zdrowia. Problematyka zdrowia i choroby w wybranych koncepcjach oraz badaniach psychologicznych.	2
w2	Psychologiczne aspekty zdrowia – osobowość (samoocena, obraz siebie, poziom neurotyzmu i inne), temperament, emocje, motywacje, zachowanie człowieka. Psychologiczne determinanty genezy oraz rozwoju chorób psychosomatycznych.	2
w3	Współczesne koncepcje stresu. Psychologiczne i somatyczne uwarunkowania i konsekwencje stresu. Radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej. Psychologiczne następstwa chorób somatycznych.	2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin N
ćw1	Modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia - model salutogenezy. Choroba, jako sytuacja trudna - psychologiczne aspekty postrzegania i przeżywania choroby.	2
ćw2	Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej - kontakty człowieka zdrowego z systemem opieki zdrowotnej. Behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby. Zastosowanie narzędzi do pomiaru psychologicznych aspektów zdrowia i choroby.	2
ćw3	Wybrane techniki relaksacyjne stosowane w profilaktyce i leczeniu pacjentów. Strategie i style radzenia sobie ze stresem.	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. **Metody kształcenia:**
Wykład: wykład informacyjny i problemowy.
Ćwiczenia: metoda problemowa, studium przypadku,ćwiczenia praktyczne, praca w grupach metoda sytuacyjna, analiza przypadku
2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:
• Prezentacja multimedialna, tablica.

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:
Wykład: zaliczenie z oceną
Ćwiczenia: zaliczenie z oceną

2.Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
Wykład:
• pisemny test wiedzy - kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71%-80% - ocena dobra, • 81%-90% - ocena dobra plus, • 91%-100% - ocena bardzo dobra
• obserwacja i ocena postaw studenta

Ćwiczenia:
• realizacja zadań w trybie indywidualnym i zespołowym, zaangażowanie podczas ćwiczeń, określony zakres pracy i czas realizacji, zwięzły opis celu, realizacji i podsumowanie zadania, udział czynny w dyskusji, wnioski z praktycznym uwzględnieniem zdobytych umiejętności
• obserwacja i ocena postaw studenta

3. **Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne** określane są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	12
Udział w wykładach	6
Udział w ćwiczeniach	6
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do ćwiczeń	5
Przygotowanie do egzaminu	10
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	18
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2

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 Diffin, 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.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)