

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć) : 1012.4.KOS1.A.PP

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Podstawy psychologii**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Basics of psychology**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr Edyta Laurman Jarzabek
1.6. Kontakt	edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Język polski
2.2. Wymagania wstępne	brak

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Wykład- zaliczenie z oceną Ćwiczenia - zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład informacyjny , wykład problemowy Ćwiczenia: dyskusja, burza mózgu , film , praca z tekstem źródłowym
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Doliński D., Strelau J. (red.) – Psychologia akademicka. Podręcznik Tom 1 (2024) Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – GWP. 2. Zimbardo, Ph., Johnson, R., McCann, V. (2017). Psychologia (t. 1-5). Warszawa: PWN.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Wojciszke B., Grzyb T. – Psychologia społeczna. 2025, Profinfo.pl. 2. Nęcka E., in. – Psychologia. Wprowadzenie. Wydanie 2024 (SWPS Uniwersytet / wydawnictwo akademickie).

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Dostarczenie wiedzy na temat wprowadzenia do psychologii
- **C2.** Nabycie umiejętności stosowania wiedzy z zakresu rozwoju psychologii w przyszłej praktyce
- **C3.** Kształtowanie prawidłowych postaw w rozumieniu i interpretacji faktów z zakresu wprowadzenia do psychologii

Ćwiczenia

- **C1.** Zdobycie wiedzy na temat różnorodności przyczyn i założeń psychologicznych
- **C2.** Rozwinięcie umiejętności praktycznego zastosowania podstaw psychologii w praktyce
- **C3.** Nabycie umiejętności oceny poziomu swojej wiedzy w obszarze praktycznego zastosowania metod i technik badania psychologicznego

4.2. Treści programowe

Wykłady

1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia

- Psychologia jako nauka – rozwój, nurty, szkoły (Przedmiot i cele psychologii; Geneza psychologii: od filozofii do nauki; Główne nurty: psychoanaliza, behawioryzm, humanizm, poznawczy; Współczesne kierunki-psychologia zdrowia, społeczna, kliniczna, pozytywna; Znaczenie psychologii w zawodach medycznych i estetycznych)
- Metodologia badań psychologicznych (Metody badań: eksperyment, obserwacja, wywiad, testy; Etyka badań psychologicznych; Rzetelność i trafność, Krytyczna analiza źródeł)
- Procesy poznawcze w pracy z klientem (spostrzeganie i pierwsze wrażenie, Uwaga i koncentracja, Pamięć i uczenie się; Myślenie i podejmowanie decyzji; Znaczenie percepcji w ocenie własnego wyglądu)
- Emocje, stres i regulacja emocjonalna (Teorie emocji; Stres – mechanizm i konsekwencje; Radzenie sobie ze stresem; Emocje klienta w gabinecie kosmetycznym)
- Motywacja i potrzeby człowieka (Teorie motywacji, Motywacje związane z dbaniem o wygląd; Motywacja zdrowotna vs estetyczna)
- Psychologia osobowości i różnice indywidualne (Teorie osobowości; Model Wielkiej Piątki; Temperament; Znaczenie różnic indywidualnych w kontakcie z klientem)
- Psychologia społeczna – relacja specjalista–klient (Komunikacja interpersonalna (werbalna i niewerbalna); Mechanizmy wpływu społecznego; Autoprezentacja i pierwsze wrażenie; Zaufanie w relacji profesjonalnej)
- Obraz ciała i psychologia atrakcyjności (Pojęcie obrazu ciała; Samoocena i jej uwarunkowania; Wpływ mediów społecznościowych; Zaburzenia postrzegania własnego wyglądu (wprowadzenie) Rola kosmetyka w budowaniu zdrowego podejścia do ciała)
- Etyka zawodowa i psychologiczne aspekty pracy kosmetyka (Granice kompetencji; Dylematy etyczne; Praca z klientem trudnym; Współpraca interdyscyplinarna (dermatolog, psycholog) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ćwiczenia - mają charakter warsztatowy, aktywizujący i problemowy.

- Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia.
- Analiza nurtów psychologii – praca w grupach** (Porównanie szkół psychologicznych; Dyskusja: które koncepcje mają zastosowanie w kosmetyce?)
- Studium przypadku: klient z niską samooceną** (Analiza sytuacji; Identyfikacja procesów poznawczych i emocjonalnych; Propozycje właściwej komunikacji).
- Trening komunikacji interpersonalnej** (Komunikaty „JA” Aktywne słuchanie; Informacja zwrotna; Symulacja konsultacji kosmetycznej).
- Emocje i stres w pracy własnej kosmetyka** (Test stylów radzenia sobie ze stresem; Autodiagnoza, Strategie regulacji emocji)
- Motywacja klienta – analiza potrzeb** (Rozróżnianie motywacji wewnętrznej i zewnętrznej; Etyczne granice wpływu)
- Obraz ciała i media – analiza materiałów** (Krytyczna analiza przekazów reklamowych; Dyskusja nad rolą kosmetyka w kształtowaniu postaw)
- Dylematy etyczne – debata oksfordzka** („Czy kosmetyk powinien odmówić zabiegu?” „Granica między poprawą estetyki a wzmacnianiem kompleksów”)

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	ma pogłębioną wiedzę o aktualnych osiągnięciach psychologii, jej nurtach, kierunkach i szkołach badawczych	KOS1P_W18
-----	--	-----------

W02	ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę dotyczącą terminologii, teorii i metodologii zakresu wprowadzenia do psychologii	KOS1P_W19
W03	zna terminologię używaną w psychologii oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych na poziomie rozszerzonym, ze szczególnym uwzględnieniem nauk społecznych, humanistycznych i medycznych	KOS1P_W01

w zakresie umiejętności:

U01	potrafi prawidłowo wyjaśniać, analizować i tłumaczyć zjawiska psychospołeczne o różnym podłożu i dynamice w kontekście wprowadzenia do psychologii	KOS1P_U19
U02	potrafi posłużyć się psychologiczną wiedzą teoretyczną w charakteryzowaniu i analizie źródeł i dynamiki procesów oraz potrafi w sposób krytyczny zastosować tę wiedzę rozumieniu rozwoju myśli psychologicznych	KOS1P_U15

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	potrafi formułować opinie dotyczące różnych aspektów rozwoju myśli psychologicznej we współpracy z przedstawicielami innych dyscyplin	KOS1P_K01
K02	potrafi krytycznie odnosić się i ustalać priorytety oraz identyfikować i rozstrzygać dylematy związane w kontekście podstaw psychologii	KOS1P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Egzamin ustny/ pisemny/ praktyczny/	Kolokwium	Projekt	Aktywność na zajęciach	Praca własna*	Praca w grupie	Prezentacja
------------------------------	-------------------------------------	-----------	---------	------------------------	---------------	----------------	-------------

Forma zajęć

1: \ 2:	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				+	+																
W02				+	+																
W03				+	+																
U01					+						+						+			+	
U02					+						+						+			+	
K01											+						+			+	
K02											+						+			+	

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	61-68% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego
3,5	69-76% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego
4,0	77-84% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego
4,5	85-92% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego
5,0	93-100% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C)

Ocena	Kryterium oceny
-------	-----------------

3,0	Obecność i aktywność na zajęciach. Opanowanie większości treści programowych na poziomie podstawowym. Wymaga ciągłego naprowadzania i przypominania w podejmowanym działaniu, nie zawsze potrafi ocenić i analizować własne postępowanie.
3,5	Obecność i aktywność na zajęciach. Opanowanie większości treści programowych na poziomie zadowalającym. Często wymaga przypominania w podejmowanym działaniu, podejmuje wysiłek, by ocenić i analizować własne postępowanie.
4,0	Obecność i aktywność na zajęciach. Opanowanie pełnego zakresu treści programowych na poziomie zadowalającym. Czasami wymaga przypominania w podejmowanym działaniu, wykazuje nieporadność w zakresie oceny i analizy własnego postępowania.
4,5	Obecność i aktywność na zajęciach. Opanowanie treści programowych na wysokim poziomie. Czasami wymaga przypomnienia i ukierunkowania również w doborze metod komunikowania się, wykazuje starania w zakresie oceny i analizy własnego postępowania
5,0	Obecność i aktywność na zajęciach. Opanowanie treści programowych na bardzo wysokim poziomie. Planuje i wykonuje działania całkowicie samodzielnie, spontaniczny, konstruktywny i samodzielny dobór treści adekwatny do oczekiwań odbiorcy, potrafi ocenić i analizować postępowanie własne, widoczna identyfikacja z rolą zawodową.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	30	20
Udział w wykładach	8	6
Udział w ćwiczeniach	15	10
Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik na odległość	7	4
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	20	30
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot (zajęcia) w danym roku akademickim)

.....