

Nazwa przedmiotu/modułu:	Psychologia
Nazwa angielska:	Psychology
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
Poziom studiów:	Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Humanistyczny, Zakład Pedagogiki
Prowadzący przedmiot:	Dr Beata Miedzińska

Formy zajęć, liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
2,3	30	60			90	6

Cel przedmiotu:**Wykłady + ćwiczenia**

- C1** - Uzyskanie przez studenta wiedzy dotyczącej procesów i cech psychicznych człowieka, różnic indywidualnych i ich roli w regulacji zachowania.
- C2** - Uzyskanie przez studenta wiedzy na temat procesów umożliwiających percepcję rzeczywistości, uczenie się i rozwiązywanie problemów oraz umiejętności wykorzystywania technik i metod stymulowania procesów poznawczych.
- C3** - Zdobyć podstawowej wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej, psychospołecznych wyznaczników rozwoju, zaburzeń rozwoju oraz zaburzeń zachowania
- C4** - Zdobyć wiedzy na temat podstawowych zjawisk społecznych oraz umiejętności interpretowania zachowań społecznych
- C5** - Uzyskanie przez studenta wiedzy dotyczącej podstawowych zasad komunikacji interpersonalnej i umiejętności wykorzystania ich w relacjach interpersonalnych.

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Brak

Oczekiwane efekty uczenia się:**Wykłady+ ćwiczenia**

- EU1** – Student zna podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka, co pozwala mu lepiej zrozumieć siebie i innych. Widzi różnice indywidualne i kulturowe dotyczące reakcji emocjonalnych. Uświadamia sobie związek między potrzebami, emocjami, a motywacją. Ma świadomość własnych zasobów i zdolność do autorefleksji.
- EU2** – Student ma wiedzę dotyczącą procesów spostrzegania, uwagi, pamięci, myślenia. Zna podstawowe zasady uczenia się i rozwiązywania problemów. Potrafi zastosować mnemotechniki i metody synektyczne.
- EU3** - Student zna stadia i prawidłowości rozwoju człowieka od stadium noworodka do dorosłości. Potrafi rozpoznać dysfunkcje i zaburzenia rozwojowe. Potrafi określić psychospołeczne wyznaczniki rozwoju. Zna podstawowe zasady terapii behawioralnej i potrafi je zastosować w praktyce.
- EU4** – Student ma podstawową wiedzę z zakresu psychologii społecznej. Uświadamia sobie wpływ stereotypów i uprzedzeń na relacje interpersonalne. Ma wiedzę na temat procesów grupowych. Potrafi obserwować zachowania społeczne i określić ich uwarunkowania. Zna techniki autoprezentacyjne, potrafi zidentyfikować style autoprezentacji. Ma świadomość własnych umiejętności interpersonalnych.
- EU5** – Student zna zasady porozumiewania się bez przemocy, potrafi zastosować je w komunikacji interpersonalnej. Uświadamia

sobie bariery w komunikacji. Wie, jak je przełamywać i im zapobiegać. Potrafi zdiagnozować styl komunikacji. Umie aktywnie słuchać, parafrazować i odzwierciedlać emocje. Potrafi pomagać w sytuacjach konfliktowych. Propaguje i potrafi uczyć zachowań asertywnych.

Treści programowe:		
Forma zajęć: wykłady		
Wyk.1	Procesy poznawcze. Spostrzeganie, uwaga, pamięć.	2
Wyk. 2	Różnice indywidualne. Temperament. Inteligencja. Osobowość. Style poznawcze. Samowiedza i jej składniki centralne i peryferyjne. Związek samooceny z aspiracjami. Dysonans poznawczy a potrzeba podtrzymywania samooceny.	6
Wyk. 3	Psychospołeczne wyznaczniki rozwoju. Radzenie sobie z trudnym dzieckiem z dzieckiem trudnym. Wyznaczanie granic.	4
Wyk. 4	Pojęcie normy w psychologii. Zaburzenia i dysfunkcje rozwojowe. Zaburzenia odżywiania	4
Wyk.5	Procesy emocjonalne. Rodzaje emocji. Komponenty procesu emocjonalnego. Stres, jako reakcja na sytuacje trudne. Reakcje obronne i zadaniowe.	2
Wyk.6	Procesy motywacyjne. Komponenty procesu motywacyjnego. Motywacja, a sprawność działania.	2
Wyk. 7	Procesy grupowe. Zjawiska występujące w grupie społecznej: konformizm, próżniactwo społeczne, facylitacja społeczna, deindywidualizacja.	2
Wyk.8	Stereotypy, uprzedzenia i dyskryminacja.. Funkcje i rodzaje stereotypów. Zjawisko negatywnej stygmatyzacji..	2
Wyk.9	Spostrzeganie społeczne. Wyznaczniki atrakcyjności interpersonalnej. Błędy w spostrzeganiu społecznym.	2
Wyk. 10	Autoprezentacja. Mikroteorie i typologie. Strategie. Cele.	2
Wyk.11	Komunikacja interpersonalna. Bariery w komunikacji. Porozumienie bez przemocy	2
Suma godzin		30
Narzędzia dydaktyczne:		
Wykład		
1.	Wykresy, tabele, rysunki, diagramy	
2.	Prezentacja multimedialna	
Metody dydaktyczne		
1.	Wykład interaktywny	
2.	Dyskusja	
3.	Film	
Sposoby oceny P – (podsumowująca)		
Wykład		

P	Test końcowy badający poziom wiedzy	
Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Ćwiczenia organizacyjne	1
Ćw. 2	Badania procesów poznawczych: spostrzeganie, uwaga, procesy pamięci, myślenie Mnemotechniki. Myślenie konwergencyjne i dywergencyjne. Strategie uczenia się.	8
Ćw. 3	Stymulowanie kreatywności i twórczego myślenia. Zastosowanie metod synektycznych w rozwiązywaniu problemów	6
Ćw. 4	Rodzaje i zastosowanie metod diagnozy psychologicznej.	4
Ćw. 5	Charakterystyka stadiów rozwojowych człowieka od narodzin do dorosłości	10
Ćw. 6	Sprawdzian wiedzy i umiejętności	1
Ćw. 7	Sposoby wzmacniania poczucia własnej wartości. Zespół prokrastynacji.	2
Ćw. 8	Radzenie sobie z emocjami. Diagnoza i sposoby rozwijania inteligencji emocjonalnej.	2
Ćw. 9	Radzenie sobie ze stresem. Diagnoza stylów radzenia sobie. Metody relaksacyjne.	4
Ćw. 10	Sztuka motywacji. Jak motywować siebie i innych?	2
Ćw. 11	Znaczenie komunikacji niewerbalnej w interakcjach społecznych z uwzględnieniem konteksty kulturowego.	4
Ćw. 12	Sztuka autoprezentacji. Sposoby kreowania własnego wizerunku.	2
Ćw. 13	Style komunikacji interpersonalnej. Diagnoza. Analiza. Błędy w komunikacji. Bariery w komunikacji.	2
Ćw. 14	Ćwiczenie aktywnego słuchania, zadawania pytań, parafrazowania i odzwierciedlania uczuć	3
Ćw. 15	Ćwiczenie asertywnego zachowania: odmowa, wyrażanie emocji, obrona własnych praw, wyrażanie siebie, wyrażanie własnych opinii.	4
Ćw. 16	Rozwiązywanie konfliktów przez porozumienie bez przemocy.	2
Ćw. 17	Wypalenie zawodowe. Diagnoza. Zapobieganie.	2
Ćw. 18	Sprawdzian wiedzy i umiejętności	1
Ćwiczenia Suma godzin		60
VI. Narzędzia dydaktyczne:		
Ćwiczenia		
1.	Pomoce dydaktyczne	
2.	Prezentacje multimedialne	
3.	Metody badań psychologicznych	
VII. Metody dydaktyczne		
1.	Dyskusja dydaktyczna	
2.	Objaśnianie	
3.	Warsztaty	
4.	Diagnozowanie wybranych cech osobowości	
5.	Filmy	
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Większe prace pisemne – (zespołowe)	
P1	Test sprawdzający wiedzę i umiejętności	
IX. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności

Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	90
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)	30
Przygotowanie do zajęć	30
SUMA	150
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6

X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Wykłady:

Literatura podstawowa

1. Franken R. Psychologia motywacji GWP Gdańsk 2013
2. Kołakowski A., Pisula A. Sposób na trudne dziecko. GWP, Sopot 2018.
3. McKay, Davis M., Fanning P. Sztuka skutecznego porozumiewania się GWP Gdańsk 2010
4. Mascolo M. Klasyczne wychowanie. eSPe, Kraków 2016
5. Myers D. Psychologia. Zys i S – ka, Poznań, 2003
6. Meyers D. Psychologia społeczna. Zys i S-ka Poznań 2003
7. Rosenberg M. Porozumienie bez przemocy. Czarna Owca, Warszawa 2012
8. Szmajke A. Autoprezentacja. Maski. Pozy. Miny. Ursa Olsztyn 1999

Literatura uzupełniająca

9. Brockert S. Pokonać stres. PZWL, Warszawa 2003
10. Franken R. Psychologia motywacji. GWP. Gdańsk 2013
11. Kosslyn S., Rosenberg R. Psychologia. Znak, Kraków 2006
12. Le Doux J. Mózg emocjonalny. Media Rodzina 2000
13. Macrae C.N., Stangor Ch, Hewstone M. Stereotypy i uprzedzenia GWP Gdańsk 1999
14. Oatley K, Jenkins J. Zrozumieć emocje PWN Warszawa 2012.

Ćwiczenia:

Literatura podstawowa:

1. Brockert S. Pokonać stres. PZWL, Warszawa 2003
2. Brzezińska A. Psychologiczne portrety człowieka. GWP Gdańsk 2016
3. Goleman D. Inteligencja emocjonalna. Media Rodzina of Poznań 1997
4. Holler I. Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia. Wydawnictwo Czarna Owca, 2012
5. Nęcka E. Trening twórczości. GWP 2005
6. McKay M, Davis M., Fanning P. Sztuka skutecznego porozumiewania się. GWP Gdańsk, 2010
7. Mietzel G., Wprowadzenie do psychologii. Podstawowe zagadnienia, Gdańsk 2001
8. Miedzińska B. Podstawy psychologii. KPSW, Jelenia Góra 2010
9. Trempała J. Psychologia rozwoju człowieka. PWN, Warszawa 2016

Literatura uzupełniająca:

10. Buss D.M., Psychologia ewolucyjna, Gdańsk 2001.
11. De Bono, Umysł kreatywny Studio Emka, 2007

12. Iig F., Ames L.B., Baker S. M. Rozwój psychiczny dziecka. GWP Sopot 2017
13. Leu L. Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia. Wydawnictwo Czarna Owca 2016
14. Sadowski B., Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt, Warszawa 2001.

XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod i weryfikacji

Wykłady

Efekty kształcenia PEK	Odniesienie do efektów uczenia się dla kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1: K_W1, K_W4, K_W5. K_U7, K_K1, K_K2	B.1.W1, B.1.W4, B.1.W5, B.1.U7, B.1.K1, B.1.K2	C1	Wyk.: 2,5,6 Ćw.: 4,7,8,9,10,17	Wyk.:1, 2 Ćw.:1,3	Wyk.:1,2 Ćw.:1,2,3,4	P,F1, F
EU 2: K_W1, K_W4, K_U1, K_U2, K_K2	B.1.W1, B.1.W4, B.1.U2, B.1.K2	C2	Wyk.: 1,2,3 Ćw.:2,3	Wyk.:1,2 Ćw: 1	Wyk.:1.2.3 Ćw.:1,2,3	P, F1, F
EU3: K_W2, K_W4, K_U1, K_U5, K_U6, K_K2	B.1.W2, B.1.U1, B.1.U5, B.1.U6, B.1.K2	C3	Wyk. 3 Ćw.5	Wyk.:1,2 Ćw.:1,2	Wyk.:1,2 Ćw.: 1,2,3,5	P, F1, F
EU4: K_W3, K_W5 K_U2, K_U7 , K_K1,	B.1. W3, B.1.W5 B.1.U2, B.1.U7, B.1.K2	C4	Wyk.: 7,8,9,10 Ćw.11,12	Wyk.:1,2 Ćw.:	Wyk.:1,2,3 Ćw.:1,2,3	P, F1, F

K_K2						
EU 5: K_W3, K_W4, K_U2, K_U3, K_U4, K_K1, K_K2	B.1.W3, B.1.W4, B.1.U2, B.1.U3, B.1.U4, B.1.K1, B.1.K2	C5	W 11 Ćw.: 11,12,13,14,15,16	Wyk.:1,2 Ćw.1,3	Wyk.:1,2 Ćw.:1,2,3,4,5	P, F1,

XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest obecność na zajęciach, pozytywna ocena z prezentacji charakterystyki wybranego okresu rozwojowego oraz sprawdzianu z kompetencji komunikacyjnych

Przedmiot kończy się egzaminem w formie testu składającego się z 20 pytań. Kryteria oceny:

26 – 24 bardzo dobry

23 – 21 dobry plus

20 – 18 dobry

17 – 16 dostateczny plus

15 – 14 dostateczny

13 i poniżej niedostateczny

XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Zajęcia odbywają się w budynku B3 – Wydział Nauk Medycznych i Technicznych

Termin konsultacji ustalany jest na pierwszych zajęciach.

Termin zajęć na stronie internetowej