

Przedmiot	Psychologia	Punkty ECTS	5
Koordynator przedmiotu	mgr Joanna Zapała	Ilość godzin	90
Wydział	Studium Pedagogiczne	Rodzaj zajęć	wykład/ćwiczenia
Instytut	Wszystkie poza Edukacją Artystyczną	Forma studiów	stacjonarne
Kierunek	Wszystkie poza Edukacją Artystyczną	Profil studiów	ogólnoakademicki
Specjalność	Wszystkie poza Edukacją Artystyczną	Język	polski
Poziom studiów	Studia I stopnia	Status przedmiotu	fakultet

UMIEJSCOWIENIE W PLANIE STUDIÓW

Semestr I	45 godzin, zaliczenie, 2 ECTS	Semestr II	45 godzin, egzamin, 3 ECTS
------------------	-------------------------------	-------------------	----------------------------

Prowadzący zajęcia	mgr Joanna Zapała
Cele i założenia przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> • Podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, myślenie, uczenie się, rola uwagi, motywacja, regulacja emocji • Podstawy psychologii rozwoju człowieka, dzieciństwo, adolescencja, wczesna dorosłość • Teoria zachowań społecznych i ich uwarunkowania, relacje interpersonalne, empatia, asertywność, postawy, potrzeby, procesy komunikowania się, rozwiązywania konfliktów • Stres i radzenie sobie z nim, neurofizjologia stresu, strategie przezwycięzania, eustres, dystres • Rozwijanie zasobów, uzdolnień, zainteresowań, trening umiejętności psychologicznych, samorozwój, autorefleksja • Podstawowe koncepcje psychologiczne • Podstawy psychologii muzyki
Wymagania wstępne	<ul style="list-style-type: none"> • Brak przeciwwskazań zdrowotnych

TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU
Semestr I

- Rozwijanie umiejętności psychologicznych – teoria biospołeczna
- Umiejętności związane z uważnością
- Umiejętności związane z regulacją emocji
- Umiejętności związane ze skutecznością interpersonalną
- Stres i zdrowie. Psychologiczne strategie radzenia sobie

Semestr II

- Elementy empatycznej komunikacji NVC
- Podstawowe teorie psychologiczne
- Podstawy psychologii rozwoju człowieka
- Elementy psychologii muzyki

	Kod efektu uczenia się	EFEKTY UCZENIA SIĘ	Odniesienia efektów uczenia się do standardu kształcenia nauczycieli	
W	SP1A_W01	podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mowę i język, myślenie i rozumowanie, uczenie się i pamięć, rolę uwagi, emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania, zdolności i uzdolnienia, psychologię różnic indywidualnych – różnice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowości i stylu poznawczego;	B.1.W1.	
	SP1A_W03	teorię spostrzegania społecznego i komunikacji: zachowania społeczne i ich uwarunkowania, sytuację interpersonalną, empatię, zachowania asertywne, agresywne i uległe, postawy, stereotypy, uprzedzenia, stres i radzenie sobie z nim, porozumiewanie się ludzi w instytucjach, reguły współdziałania, procesy komunikowania się, bariery w komunikowaniu się, media i ich wpływ wychowawczy, style komunikowania się uczniów i nauczyciela, bariery w komunikowaniu się w klasie, różne formy komunikacji – autoprezentację, aktywne słuchanie, efektywne nadawanie, komunikację niewerbalną, porozumiewanie się emocjonalne w klasie, porozumiewanie się w sytuacjach konfliktowych;	B.1.W3.	
	SP1A_W05	zagadnienia autorefleksji i samorozwoju: zasoby własne w pracy nauczyciela – identyfikacja i rozwój, indywidualne strategie radzenia sobie z trudnościami, stres i nauczycielskie wypalenie zawodowe.	B.1.W5.	
U	SP1A_U02	obserwować zachowania społeczne i ich uwarunkowania;	B.1.U2.	
	SP1A_U03	skutecznie i świadomie komunikować się;	B.1.U3.	
	SP1A_U07	radzić sobie ze stresem i stosować strategie radzenia sobie z trudnościami;	B.1.U7.	
K	SP1A_K01	autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym;	B.1.K1.	
	SP1A_K02	wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych.	B.1.K2.	

METODY KSZTAŁCENIA

wykład, praca z tekstem i dyskusja, analiza (studium) przypadków, rozwiązywanie zadań, praca indywidualna, praca w grupach, prezentacja nagrań, aktywizacja „burza mózgów”, uczenie się w oparciu o problem (PBL), sesje rozwiązywania problemu, **kształcenie zdalne**

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Kod efektu uczenia się
egzamin	W01, W03, W05
test ewaluacyjny wiedzy	W01, W03, W05

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia	Obecność na zajęciach.
Warunki egzaminu	Egzamin - test wiedzy. Warunkiem zdania egzaminu jest uzyskanie więcej niż 50% przewidzianych punktów.

NAKŁAD PRACY STUDENTA	Ilość godzin	Punkty ECTS
Godziny realizowane przy udziale nauczyciela akademickiego	90	5
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta	90	

Literatura podstawowa

- Chełkowska - Zacharewicz M., Kaleńska - Rodzaj J., red. *Psychologia muzyki*. Wydawnictwo Naukowe PWN. (2020)
- Linehan M., *DBT. Trening umiejętności*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. (2016)
- Maultsby Jr M., Wirga M., DeBernardi M., *ABC Twoich Emocji*. Wydawnictwo Wulkan. (2019)
- Rosenberg M., *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca. (2016)
- Zimbardo P., Johnson R., McCann V., *Psychologia. Kluczowe koncepcje. Podstawy psychologii*. Wydawnictwo Naukowe PWN. (2017)

Literatura uzupełniająca

- Erikson E. H., Erikson J. M., *Dopełniony cykl życia*. Wydawnictwo Helion. (2012)
- Gazzaniga M.S., *Istota człowieczeństwa. Co sprawia, że jesteśmy wyjątkowi*. Smak słowa. (2011)
- Harris R., *Zrozumieć ACT*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. (2018)
- Kabat-Zinn J., *Życie piękna katastrofa*. Wydawnictwo Czarna Owca. (2018)
- Siegel D., Payne Bryson T., *The Yes Brain. Mózg na tak*. Wydawnictwo HarperCollins Polska (2018)
- Zapała J. *Egoizm na zdrowie*. Newsweek Psychologia. 1/2018
- Zapała J. *Kult zdrowia*. Newsweek Psychologia. 2/2016
- Zapała J. *Stres zaczyna się w umyśle*. Newsweek Psychologia. 1/2016
- Zapała J. *Zmień traumę na dobre*. Newsweek Psychologia. 2/2015
- Zapała J. *Rozmowa na ścieżce zdrowia i długowieczności*. Newsweek Psychologia. 1/2015.

Biblioteki wirtualne i zasoby on-line (opcjonalnie)

<https://openstax.org/details/books/psychologia-polska>