

KARTA KURSU

rok akademicki 2020/2021

Kierunek: Psychologia

Specjalność: -

Forma prowadzenia zajęć: niestacjonarne

Stopień: jednolite magisterskie

Rok: II

Semestr: letni

Nazwa	Edukacja emocjonalna	
Nazwa w j. ang.	Emotional education	
Koordynator	dr Ewa Zawisza-Wilk	Zespół dydaktyczny
		dr Ewa Zawisza-Wilk dr Julia Kaleńska-Rodzaj
Punktacja ECTS*	4	

Opis kursu (cele kształcenia)

Wiedza: Celem kursu jest dostarczenie uczestnikom wiedzy na temat wpływu kontekstu społeczno-emocjonalnego na funkcjonowanie i osiągnięcia człowieka.

Umiejętności: Uczestnicy zajęć nauczą się wykorzystywać wiedzę o emocjach w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych. Potrafią zaplanować i przeprowadzić działania profilaktyczne i pomocowe w celu zwiększenia kompetencji emocjonalnych klientów.

Kompetencje społeczne: Rozwiną w sobie wrażliwość na potrzeby emocjonalne podopiecznych i umiejętności zaspokajania tych potrzeb.

Warunki wstępne

Wiedza	Znajomość podstawowych pojęć i teorii z obszaru psychologii emocji i motywacji
Umiejętności	Podstawowe umiejętności w zakresie czytania tekstów z zakresu psychologii emocji i motywacji.
Kursy	

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Ma poszerzoną wiedzę dotyczącą procesów emocjonalnych	K_W13
	W02 Jest świadom wpływu kontekstu społeczno-emocjonalnego na funkcjonowanie i osiągnięcia człowieka.	K_W07
	W03 Zna podstawowe techniki regulacji emocji, radzenia sobie z emocjami nieprzyjemnymi.	K_W10

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Potrafi wykorzystywać wiedzę o emocjach w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, motywów i wzorów ludzkich zachowań.	K_U02
	U02 Potrafi trafnie rozpoznać źródła problemów emocjonalnych osoby, z którą pracuje (klienta, ucznia, podopiecznego).	K_U07
	U03 Potrafi zaplanować i przeprowadzić działania profilaktyczne i pomocowe w celu zwiększenia kompetencji emocjonalnych uczestników procesu edukacyjnego.	K_U09

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Jest wrażliwy na potrzeby emocjonalne podopiecznych.	K_K03
	K02 Interpretując źródła problemów emocjonalnych podopiecznego wykorzystuje myślenie kontekstualne, relatywistyczne, dialektyczne.	K_K02, K_K06
	K03 Odznacza się rozwagą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań mających na celu rozwój kompetencji emocjonalnych uczestników procesu edukacyjnego.	K_K05

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A		K		L		S		P
Liczba godzin	10			10						
20										

Opis metod prowadzenia zajęć

Kurs odbywa się zdalnie w trybie synchronicznym za pomocą platformy MS Teams. Wykład interaktywny: prezentacja multimedialna, dyskusja zainicjowana pytaniami do/od grupy. Ćwiczenia: przeprowadzenie krótkich pokazów ilustrujących omawiane zagadnienia, wykorzystanie fragmentów filmów, prezentacja metod pracy z emocjami (metody aktywne – odgrywanie ról, studium przypadku, gry dydaktyczne, ćwiczenie wybranych technik regulacji emocji), udział w pracy nad projektami zespołowymi.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Test zaliczeniowy
W01		x					x	x					
W02		x					x	x					
W03		x					x	x					
U01							x	x					
U02							x	x					
U03							x	x					
K01		x					x	x					
K02		x					x	x					
K03		x					x	x					

Kryteria oceny	<p>Podstawą zaliczenia wykładów i ćwiczeń jest</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) przygotowanie pracy zaliczeniowej (projektu) w małych grupach i zaprezentowanie jej na forum grupy; 2) aktywny udział w zajęciach ćwiczeniowych (uczestnicy mają zbierać 3 punkty za aktywność). <p>Obecność obowiązkowa (dopuszczalna 1 nieobecność na wykładzie i na ćwiczeniach).</p>
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Uwagi	Przedmiot kierunkowy na studiach niestacjonarnych jednolitych magisterskich kierunku: Psychologia
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Wykłady

1. Wprowadzenie. Inteligencja emocjonalna – teorie, badania, rozwój. Percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji – aspekty behawioralne i fizjologiczne.
2. Rozumienie i analiza emocji, wykorzystywanie wiedzy emocjonalnej – klasyfikacja

emocji, skrypty emocjonalne a dobrostan jednostki. Społeczne źródła rozwoju „słownika emocjonalnego”. Potoczne teorie emocji i ich wpływ na funkcjonowanie jednostki.

3. Kategoryzacja emocji. Motywy hedonistycznej i pozahedonistycznej regulacji emocji. Wyjście z kręgu dychotomii – indywidualne wartościowanie emocji pod kątem celów i możliwości działania.

4. Emocjonalne wspomaganie myślenia – funkcjonalne aspekty emocji pozytywnych i negatywnych. Dynamika powiązań: procesy poznawcze ↔ procesy emocjonalne. Kontrolowanie i regulowanie emocji własnych i cudzych – procesualna teoria regulacji emocji Grossa.

5. Emocje a efektywne działanie. W poszukiwaniu indywidualnego zestawu emocji zwiększających efektywność działania celowego. Wykorzystanie wiedzy i umiejętności z zakresu regulacji emocji w praktyce psychologiczno-pedagogicznej.

Ćwiczenia:

1. Kompetencje emocjonalne jako składowe pojęcia „inteligencja emocjonalna”. Przekonania na temat emocji a funkcjonowanie jednostki. Percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji. Cieleśne aspekty doświadczenia emocjonalnego: techniki oddechowe.
2. Rozumienie i analiza emocji, wykorzystywanie wiedzy emocjonalnej. Poziomy świadomości emocji.
3. Emocjonalne wspomaganie myślenia. Poznawcze aspekty doświadczenia emocjonalnego: technika poznawczej restrukturyzacji.
4. Kontrolowanie i regulowanie emocji własnych i cudzych. Trening mentalny: techniki uważności. Trening mentalny: techniki wizualizacji.
5. W kierunku pozytywności – wykorzystywanie własnego potencjału emocjonalnego i rozbudzanie świadomości regulacyjnej funkcji emocji u klienta, ucznia, podopiecznego. Przegląd projektów studentów.

Wykaz literatury podstawowej

Wybrane fragmenty publikacji:

Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (r.1,4,9,10)

Matczak, A., Knopp, K. A. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Wydawnictwo: Liberi Libri (r.1, 7)

Wykaz literatury uzupełniającej

Wybrane fragmenty publikacji:

Szczygieł, D., Kolańczyk, A. (2000). Skala Poziomów Świadomości Emocji - adaptacja skali Lane'a i Schwartz'a. *Roczniki Psychologiczne*, 3, 156-179.

Winkielman, P., Niedenthal, P. (2009). Ucieleśniony emocjonalny umysł społeczny. W: M. Kossowska, M. Kofta (red.), *Psychologia poznania społecznego* (s. 83-101). Warszawa: PWN.

Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101-105.

Hope D. A., Heimberg R. G., Juster, H. R., Turk, C. L. (2007). *Terapia lęku społecznego*. Podejście poznawczo-behawioralne. Podręcznik ćwiczeń klienta. Gdynia: Alliance Press (r.5).

Gmitrzak, B. (2017). *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji* (r. 7 Techniki świadomego oddechu). Warszawa: Samo Sedno.

Williams, M., Penman, D. (2014). *Mindfulness: trening uważności*. Warszawa: Samo Sedno (r.1-4).

Łukaszewski, W. (2006). Wyobrażenia i działanie. *Nauka*, 1, 113-120.

Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY, US: The Guilford Press.

Kaleńska-Rodzaj, J. (2017). Psychologiczne przygotowanie muzyka do występu, *Zeszyty psychologiczno-pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej*, 4, 47-60.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	10
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	10
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	2
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	38
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	0
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	40
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	0
Ogółem bilans czasu pracy		100
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4