

**KARTA KURSU****rok akademicki 2023/2024**

**Kierunek:** Psychologia  
**Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarne  
**Stopień:** jednolite magisterskie  
**Rok:** II  
**Semestr:** IV (letni)

Nazwa	Edukacja emocjonalna
Nazwa w j. ang.	Emotional education

Koordynator	dr Julia Kaleńska-Rodzaj	Zespół dydaktyczny
		dr Julia Kaleńska-Rodzaj
Punktacja ECTS*	2	

## 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. Będą potrafili 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 Ma wiedzę na temat 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	15			15						
30										

### Opis metod prowadzenia zajęć

Wykłady i ćwiczenia odbywają się stacjonarnie.

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 - l e a r n i n g	G r y d y d a k t y c z n e	Ć w i c z e n i a w s z k o l e	Z a j ę c i a t e r e n o w e	P r a c a l a b o r a t o r y j n a	P r o j e k t i n d y w i d u a l n y	P r o j e k t g r u p o w y	U d z i a ł w d y s k u s j i	R e f e r a t	P r a c a p i s e m n a ( e s e j )	E g z a m i n u s t n y	E g z a m i n p i s e m n y	I n n e
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 kursu (wykładów i ćwiczeń) jest:</p> <p>1) przygotowanie pracy zaliczeniowej (projektu) w małych grupach i zaprezentowanie jej na forum grupy;</p> <p>2) aktywny udział w zajęciach ćwiczeniowych; uczestnicy mają zbierać 3 punkty za aktywność.</p> <p>Obecność obowiązkowa; dopuszczalna 1 nieobecność na wykładzie i na ćwiczeniach.</p>
----------------	---

Uwagi	Przedmiot kierunkowy na studiach stacjonarnych, jednolitych magisterskich, kierunku: Psychologia
-------	--

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

<p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie. Inteligencja emocjonalna – teorie, badania, rozwój.</li> <li>2. Percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji – aspekty behawioralne i fizjologiczne.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Kategoryzacja emocji. Motywy hedonistycznej i pozahedonistycznej regulacji emocji. Wyjście z kręgu dychotomii – indywidualne wartościowanie emocji pod kątem celów i możliwości działania.</li> <li>5. Emocjonalne wspomaganie myślenia – funkcjonalne aspekty emocji pozytywnych i negatywnych. Dynamika powiązań: procesy poznawcze ↔ procesy emocjonalne.</li> <li>6. Kontrolowanie i regulowanie emocji własnych i cudzych – procesualna teoria regulacji emocji Grossa.</li> <li>7. Emocje a efektywne działanie. W poszukiwaniu indywidualnego zestawu emocji zwiększających efektywność działania celowego.</li> <li>8. Wykorzystanie wiedzy i umiejętności z zakresu regulacji emocji w praktyce psychologiczno-pedagogicznej.</li> </ol> <p><b>Ćwiczenia (5 spotkań po 3 godziny dydaktyczne):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Rozumienie i analiza emocji, wykorzystywanie wiedzy emocjonalnej. Poziomy świadomości emocji.</li> <li>3. Emocjonalne wspomaganie myślenia. Poznawcze aspekty doświadczenia emocjonalnego: technika poznawczej restrukturyzacji.</li> <li>4. Kontrolowanie i regulowanie emocji własnych i cudzych. Trening mentalny: techniki uważności. Trening mentalny: techniki wizualizacji.</li> <li>5. W kierunku pozytywności – wykorzystywanie własnego potencjału emocjonalnego i rozbudzenie świadomości regulacyjnej funkcji emocji u klienta, ucznia, podopiecznego. Przegląd projektów studentów.</li> </ol>
---

## Wykaz literatury podstawowej

1. Matczak, A. i Knopp, K.A. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Wydawnictwo: Liberi Libri. (Rozdziały: 1, 7)
2. Śmieja, M. i Orzechowski, J. (2008). *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. (Rozdziały: 1,4,9,10)

## Wykaz literatury uzupełniającej

1. Gmitrzak, B. (2017). *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji*. Warszawa: Samo Sedno. (Rozdział 7 *Techniki świadomego oddechu*).
2. Gross, J.J. i Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. W: J.J. Gross (red.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24). New York, NY, US: The Guilford Press.
3. Hope, D.A., Heimberg, R.G., Juster, H.R. i Turk, C.L. (2007). *Terapia lęku społecznego Podejście poznawczo-behawioralne. Podręcznik ćwiczeń klienta*. Gdynia: Alliance Press. (Rozdział 5)
4. Kaleńska-Rodzaj, J. (2017). Psychologiczne przygotowanie muzyka do występu. *Zeszyty psychologiczno-pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej*, 4, 47-60.
5. Łukaszewski, W. (2006). Wyobraźnia i działanie. *Nauka*, 1, 113-120.
6. Szczygieł, D. i Kolańczyk, A. (2000). Skala Poziomów Świadomości Emocji - adaptacja skali Lane'a i Schwartza. *Roczniki Psychologiczne*, 3, 156-179.
7. 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.
8. Williams, M. i Penman, D. (2014). *Mindfulness: trening uważności*. Warszawa: Samo Sedno. (Rozdziały: 1-4)
9. Winkielman, P. i Niedenthal, P. (2009). Ucieleśniony emocjonalny umysł społeczny. W: M. Kossowska i M. Kofta (red.), *Psychologia poznania społecznego* (s. 83-101). Warszawa: PWN.

## Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	15
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	1
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	9
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	
Ogółem bilans czasu pracy		50
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		2