**KARTA KURSU**

**rok akademicki 2024/2025**

**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wiedza | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| W01 Ma pogłębioną wiedzę dotyczącą procesów emocjonalnychW02 Ma pogłębioną wiedzę na temat wpływu kontekstu społeczno-emocjonalnego na funkcjonowanie i osiągnięcia człowieka.W03 Zna różnorodne techniki regulacji emocji, radzenia sobie z emocjami nieprzyjemnymi. | K\_W13K\_W07K\_W10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Umiejętności | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| U01 Potrafi wykorzystywać wiedzę o emocjach w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, motywów i wzorów ludzkich zachowań.U02 Potrafi trafnie rozpoznać źródła problemów emocjonalnych osoby, z którą pracuje (klienta, ucznia, podopiecznego).U03 Potrafi zaplanować i przeprowadzić działania profilaktyczne i pomocowe w celu zwiększenia kompetencji emocjonalnych uczestników procesu edukacyjnego. | K\_U02 K\_U07K\_U09 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetencje społeczne | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| K01 Jest wrażliwy na potrzeby emocjonalne podopiecznych, wspiera ich w pokonaniu trudności w zakresie regulacji emocji.K02 Interpretując źródła problemów emocjonalnych podopiecznego wykorzystuje myślenie kontekstualne, relatywistyczne, dialektyczne; ma świadomość potrzeby współpracy ze specjalistami.K03 Odznacza się rozwagą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań mających na celu rozwój kompetencji emocjonalnych uczestników procesu edukacyjnego. | K\_K05K\_K02K\_K03 |

|  |
| --- |
| Organizacja |
| Forma zajęć | Wykład(W) | Ćwiczenia w grupach |
| A |  | K |  | L |  | S |  | P |  | E |  |
| 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 – 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 | Inne |
| W01 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| W02 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| W03 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| U01 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| U02 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| U03 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| K01 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| K02 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| K03 |  | x |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kryteria oceny | Podstawą zaliczenia kursu (wykładów i ćwiczeń) jest:1) przygotowanie pracy zaliczeniowej (projektu) w małych grupach i zaprezentowanie jej na forum grupy; 2) aktywny udział w zajęciach ćwiczeniowych; uczestnicy mają uzbierać 3 punkty za aktywność.Obecność obowiązkowa; dopuszczalna 1 nieobecność na wykładzie i na ćwiczeniach. |

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

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

|  |
| --- |
| **Wykłady:**1. Wprowadzenie. Inteligencja emocjonalna – teorie, badania, rozwój.
2. Percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji – aspekty behawioralne i fizjologiczne.
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.
4. Kategoryzacja emocji. Motywy hedonistycznej i pozahedonistycznej regulacji emocji. Wyjście z kręgu dychotomii – indywidualne wartościowanie emocji pod kątem celów i możliwości działania.
5. Emocjonalne wspomaganie myślenia – funkcjonalne aspekty emocji pozytywnych i negatywnych. Dynamika powiązań: procesy poznawcze ↔ procesy emocjonalne.
6. Kontrolowanie i regulowanie emocji własnych i cudzych – procesualna teoria regulacji emocji Grossa.
7. Emocje a efektywne działanie. W poszukiwaniu indywidualnego zestawu emocji zwiększających efektywność działania celowego.
8. Wykorzystanie wiedzy i umiejętności z zakresu regulacji emocji w praktyce psychologiczno-pedagogicznej.

**Ćwiczenia (5 spotkań po 3 godziny dydaktyczne):**1. Kompetencje emocjonalne jako składowe pojęcia „inteligencja emocjonalna”. Przekonania na temat emocji a funkcjonowanie jednostki. Percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji. Cielesne 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

|  |
| --- |
| 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). T*erapia 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)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | 15 |
| Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.) | 15 |
| Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym |  |
| ilość 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) | 10 |
| Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia |  |
| Ogółem bilans czasu pracy | 50 |
| Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | 2 |