

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

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Ma pogłębioną wiedzę dotyczącą procesów emocjonalnych	K_W13
	W02 Ma pogłębioną wiedzę na temat wpływu kontekstu społeczno-emocjonalnego na funkcjonowanie i osiągnięcia człowieka.	K_W07
	W03 Zna różnorodne 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, wspiera ich w pokonaniu trudności w zakresie regulacji emocji.	K_K05
	K02 Interpretując źródła problemów emocjonalnych podopiecznego wykorzystuje myślenie kontekstualne, relatywistyczne, dialektyczne; ma świadomość potrzeby współpracy ze specjalistami.	K_K02
	K03 Odznacza się rozważą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań mających na celu rozwój kompetencji emocjonalnych uczestników procesu edukacyjnego.	K_K03

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 – 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 zbierać 3 punkty za aktywność.

Obecność obowiązkowa; dopuszczalna 1 nieobecność na wykładzie i na ćwiczeniach.

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). *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)

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