

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2025-2030

Rok akademicki 2029/2030

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Kształtowanie kompetencji społeczno-emocjonalnych
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra Psychologii
Kierunek studiów	psychologia
Poziom studiów	jednolite magisterskie
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	rok 5, semestr 10
Rodzaj przedmiotu	przedmiot specjalnościowy
Język wykładowy	polski
Koordynator	dr Małgorzata Marmola
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Małgorzata Marmola

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
10	15	15							3

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)

ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość podstawowych prawidłowości w przebiegu procesów poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych oraz przebiegu rozwoju człowieka.

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Wprowadzenie studentów w problematykę regulacji emocji i rozwoju inteligencji emocjonalnej
C ₂	Kształtowanie umiejętności pracy z emocjami dzieci i młodzieży
C ₃	Opanowanie podstawowych zasad prowadzenia działalności profilaktycznej dotyczącej rozwoju emocjonalnego

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Student posiada wiedzę dotyczącą procesów emocjonalnych oraz technik regulacji emocji.	K_W14
EK_02	Student rozumie związek zachowania ze stanem emocjonalnym oraz ich biologiczne podłoże	K_W14, K_W05
EK_03	Student posiada wiedzę dotyczącą procesów grupowych i obszarów edukacji emocjonalnej z uwzględnieniem różnych środowisk wychowawczych	K_W07, KW_20
EK_04	Student potrafi obserwować i diagnozować problemy emocjonalne uczniów oraz zaprojektować warsztat pracy z emocjami dzieci i młodzieży	K_U05, K_U11, K_U22
EK_05	Potrafi zastosować i nauczyć technik regulacji emocji, dobrać odpowiednie środki i metody pracy.	K_U11, K_U14
EK_06	Student ma świadomość swoich emocji, radzi sobie ze stresem, jest wrażliwy na potrzeby emocjonalne innych ludzi	K_K04, K_K06, K_K11

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Procesy emocjonalne i ich znaczenie w regulacji zachowania człowieka.

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

Teorie wyjaśniające podłoże emocji. Przebieg procesów emocjonalnych, komponenty emocji, formy reakcji emocjonalnych – ekspresja emocji. Wpływ emocji na procesy poznawcze i sprawność działania.
Edukacja emocjonalna i jej obszary (poczucie własnej wartości, samoświadomość, samokontrola, asertywna komunikacja, radzenie sobie w sytuacjach trudnych), formy realizacji.
Proces grupowy – fazy, zasady pracy z grupą, rola lidera.
Inteligencja emocjonalna i jej znaczenie w rozwoju dzieci i młodzieży: samoświadomość, samokontrola, motywowanie siebie, empatia, umiejętności społeczne. Kształtowanie inteligencji emocjonalnej.
Techniki regulacji emocji. Metody interwencji: modyfikacja schematów, zarządzanie stresem, rozwijanie akceptacji, uważności i współczucia wobec siebie, restrukturyzacja poznawcza. Trening Regulacji Emocji.
Profilaktyka kompetencji emocjonalnych dzieci i młodzieży.

B. Problematyka ćwiczeń

Treści merytoryczne
Organizacja zajęć, zapoznanie z wymaganiami i literaturą przedmiotu.
Regulacja emocji w praktyce psychologicznej (formy pracy).
Rozwój inteligencji emocjonalnej – trening dla dzieci i młodzieży (dostosowanie zagadnień i sposobów pracy do wieku dziecka).
Rozpoznawanie i nazywanie emocji, stany emocjonalne a ich komponenty fizjologiczne, myśli a emocje.
Konstruktywne i niekonstruktywne formy ekspresji emocji. Radzenie sobie ze złością, wstydem.
Kształtowanie poczucia własnej wartości.
Asertywna komunikacja jako forma wyrażania emocji. Świadomość własnego terytorium psychologicznego. Komunikat typu ja. Rozwiązywanie konfliktów z zastosowaniem asertywnej komunikacji.
Kształtowanie odporności na stres – techniki redukcji stresu.
Profilaktyka depresji – warsztaty dla dzieci i młodzieży.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: Praca w grupach, dyskusja, elementy psychodramy, referat

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)

	(np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	
EK_01	TEST ZALICZENIOWY	W
EK_02	TEST ZALICZENIOWY	W
EK_03	TEST ZALICZENIOWY, PRACA PROJEKTOWA, REFERAT	W, ĆW
EK_04	PRACA PROJEKTOWA, REFERAT, DYSKUSJA	W, ĆW
EK_05	PRACA PROJEKTOWA, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆW
EK_06	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ, DYSKUSJA	ĆW

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Zaliczenie wykładu (zal) - test obejmujący wiedzę z wykładów

Aby zaliczyć test, student musi uzyskać 60% prawidłowych odpowiedzi.

Zaliczenie ćwiczeń - wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie scenariusza do zajęć z młodzieżą dotyczących rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych oraz przeprowadzenie fragmentu tych zajęć w grupie ćwiczeniowej; uzyskiwanie pozytywnych ocen z bieżącego sprawdzania wiadomości oraz opanowanych na zajęciach umiejętności.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów :	30
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego: -udział w konsultacjach	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta - przygotowanie do zajęć, - napisanie pracy	30 13
SUMA GODZIN	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

Ekman P., Davidson R. (red. 2015). Natura emocji. Podstawowe zagadnienia. Gdańsk: GWP.

Goleman D. (2000). Inteligencja emocjonalna. Gdańsk: GWP.

Lantieri L. (2009). Rozwój inteligencji emocjonalnej twojego dziecka. Gliwice: Helion.

Greszta E. (2006). Depresja Wieków Dojrzewania. Zachowania rodziców jako czynnik ochronny lub czynnik ryzyka depresji u dorastających dzieci. Warszawa: Academica Wydawnictwo SWPS.

Łosiak, W (2007). Psychologia emocji. Warszawa: WAiP.

Literatura uzupełniająca:

Marmola M., Wańczyk-Welc A. (2017). Zachowania zdrowotne a poczucie satysfakcji z życia u młodych dorosłych. „Fides et Ratio”. Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego Fides et Ratio. Tom 31. W trosce o zdrowie. Ujęcie integralne. 4(32)2017, s.185-196.

Seligman M. (2010). W małym ciele duży zuch. Skuteczny program zapobiegania depresji u dzieci. Gliwice: Helion.

Trzebińska E. (2008). Psychologia pozytywna. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Wróbel A. (2011). Asertywność na co dzień czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i z innymi. Warszawa: Samo Sedno.

Zimbardo, Ph., Johnson, R., McCann, V. (2017). Psychologia. Kluczowe koncepcje. Warszawa: PWN.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej