Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026-2031

Rok akademicki 2030/2031

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 v, 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

C1	Wprowadzenie studentów w problematykę regulacji emocji i rozwoju inteligencji emocjonalnej.
C2	Kształtowanie umiejętności pracy z emocjami dzieci i młodzieży.
C3	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	posiada wiedzę dotyczącą procesów emocjonalnych oraz technik regulacji emocji.	K_W14
EK_02	rozumie związek zachowania ze stanem emocjonalnym oraz ich biologiczne podłoże	K_W14, K_W05
EK_03	posiada wiedzę dotyczącą procesów grupowych i obszarów edukacji emocjonalnej z uwzględnieniem różnych środowisk wychowawczych	K_W07, KW_20
EK_04	potrafi obserwować i diagnozować problemy emocjonalne uczniów oraz zaprojektować warsztat pracy z emocjami dzieci i młodzieży	K_U05, K_U11 K_U22
EK_05	zastosować i nauczyć technik regulacji emocji, dobrać odpowiednie środki i metody pracy.	K_U11 K_U14
EK_06	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.
Teorie wyjaśniające podłoże emocji. Przebieg procesów emocjonalnych, komponenty emocji, formy reakcji emocjonalnych – ekspresja emocji. Wpływ emocji na procesy poznawcze i sprawność działania.

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

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 sie (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
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 Wieku 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