

## KARTA PRZEDMIOTU

### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Psychologia Ogólna (B6)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	General Psychology
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Pierwszego stopnia (poziom 6)
<b>Profil:</b>	Praktyczny
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	3
<b>Język wykładowy:</b>	Polski
<b>Rok akademicki:</b>	2022/2023
<b>Semestr:</b>	I
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	dr Iryna Durkalevych

### Elementy wchodzące w skład programu studiów

<b>Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu</b>
<p><b>Celem kursu</b> jest wprowadzenie w problematykę podstawowych zagadnień psychologicznych: zapoznanie studentów z aparatem pojęciowym służącym do opisu podstawowych procesów poznawczych, emocjonalnych, motywacyjnych oraz zagadnieniami osobowości w świetle najnowszych osiągnięć badawczych.</p> <p><b>Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się na poziomie wiedzy.</b> Student przyswaja podstawową wiedzę o człowieku i jego aktywności. Poznaje podstawowe terminy psychologiczne: procesy poznawcze; spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji; proces mowy; myślenie i rozumowanie; uczenie się i pamięć, rolę uwagi; emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania; zdolności i uzdolnienia; temperament; osobowość i in.. Student zna współczesne teorie: osobowości; uczenia się; stresu; wypalenia zawodowego oraz jest zapoznany z najnowszymi wynikami badań psychologicznych niezbędnych do pracy pedagogicznej.</p> <p><b>Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się na poziomie umiejętności zapewniają studentom</b> sprawne posługiwanie się językiem psychologicznym, wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznym, codziennym działaniu oraz praktyce pedagogicznej. Student potrafi: 1) opisywać poszczególne procesy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne odnośnie samego siebie oraz innych; 2) analizować cechy temperamentu, zainteresowań i postaw z samodzielnym pogłębianiem wiedzy na temat tego, jaki jestem i jakie są przyczyny mojego wyobrażenia o sobie (oraz innych); 3) wyciągać wnioski teoretyczne przydatne dla praktyki pedagogicznej; 4) dokonywać autorefleksji na temat zasobów własnych niezbędnych w pracy nauczyciela; 5) radzić sobie w sytuacjach trudnych (m. in. konfliktowych, stresowych).</p> <p><b>Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się na poziomie kompetencji społecznych.</b> Przedmiot psychologia ogólna sprzyja: 1) uświadamianiu sobie przez studentów znaczenia profesjonalnego zachowania się oraz poziomu swojej wiedzy psychologicznej w odniesieniu</p>

do zawodu nauczyciela; 2) rozwojowi i doskonaleniu własnej osobowości.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>		Studia stacjonarne - wykład 15godz., ćwiczenia audytorijne 30 godz. Studia niestacjonarne - wykład 15godz., ćwiczenia audytorijne 30 godz.		
<b>Opis efektów uczenia się dla przedmiotu</b>				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązani e z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
B6_W01	<b>Student zna i rozumie:</b> - potrafi zdefiniować podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mowę i język, myślenie i rozumowanie, uczenie się i pamięć, rolę uwagi, emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania, zdolności i uzdolnienia, psychologię różnic indywidualnych – różnice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowości i stylu poznawczego (B.1.W1)	K_W02	Wykład; ćwiczenia audytorijne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_W02 NW2 NW12	- podstawowe teorie dotyczące procesu uczenia się: modele uczenia się, w tym koncepcje klasyczne i współczesne ujęcia w oparciu o wyniki badań neuropsychologicznych, metody i techniki uczenia się z uwzględnieniem rozwijania metapoznania, trudności w uczeniu się, ich przyczyny i strategie ich przezwyciężania, metody i techniki identyfikacji oraz wspomagania rozwoju uzdolnień i zainteresowań, bariery i trudności w procesie komunikowania się, techniki i metody usprawniania komunikacji z uczniem oraz między uczniami (B1.W3)(B.1.W.4)	K_W07	Wykład; ćwiczenia audytorijne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_W03	- zagadnienia dotyczące autorefleksji i samorozwoju: zasoby własne w pracy nauczyciela – identyfikacja i rozwój, indywidualne strategie radzenia sobie z trudnościami, stres i nauczycielskie wypalenie zawodowe (B.1.W5)	K_W12 K_W06	Wykład; ćwiczenia audytorijne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_U01	<b>Student potrafi:</b> - skutecznie i świadomie komunikować się (B.1.U3)	K_U01	Wykład; ćwiczenia audytorijne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_U02 NU1	- obserwować zachowania społeczne i ich uwarunkowania (B1.U2)	K_U12	Wykład; ćwiczenia audytorijne	Aktywność Podczas zajęć

B6_U03 NU3	- rozpoznawać bariery i trudności uczniów w procesie uczenia się (B.1.U5).	K_U12 K_U10 K_U02	Wykład; ćwiczenia audytoryjne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_U04 NU3	- identyfikować potrzeby uczniów w rozwoju uzdolnień i zainteresowań (B.1.U6).	K_U12 K_U02	Wykład; ćwiczenia audytoryjne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_U05	- radzić sobie ze stresem i stosować strategie radzenia sobie z trudnościami (B.1.U7)	K_U08 K_U12	Ćwiczenia audytoryjne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_U06	- zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób (B.1.U8).	K_U13	Ćwiczenia audytoryjne	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_K01	<b>Student jest gotów do:</b> - autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym (B.1.K1).	K_K01	Wykład; ćwiczenia audytoryjne; konsultacje	Projekt, aktywność podczas zajęć
B6_K02 NK7	- wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych (B.1.K2).	K_K09	Wykład, ćwiczenia audytoryjne; konsultacje	Projekt, aktywność podczas zajęć

**Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)**

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	3 (A+B)	Stacjonarne		Niestacjonarne	
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Wykład	15 g	15 g	15 g	15 g
	Ćwiczenia praktyczne	30 g	30 g	30 g	30 g
	<b>w sumie:</b> ECTS	<b>45 g</b> <b>2</b>	<b>45 g</b> <b>2</b>	<b>45 g</b> <b>2</b>	<b>45 g</b> <b>2</b>
<b>B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	Przygotowanie projektu	5 g	5 g	5 g	5 g
	Przygotowanie do ćwiczeń	10 g	10 g	10 g	10 g
	Przygotowanie do egzaminu	5 g	5 g	5 g	5 g
	Udział w konsultacjach	5 g	5 g	5 g	5 g
	<b>w sumie:</b> ECTS	<b>25 g</b> <b>1</b>	<b>25 g</b> <b>1</b>	<b>25 g</b> <b>1</b>	<b>25 g</b> <b>1</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	Ćwiczenia praktyczne	30 g	30 g	30 g	30 g
	Przygotowanie projektu	5 g	5 g	5 g	5 g
	Przygotowanie do egzaminu	5 g	5 g	5 g	5 g
	<b>w sumie:</b> ECTS	<b>40 g</b> <b>1,6</b>	<b>40 g</b> <b>1,6</b>	<b>40 g</b> <b>1,6</b>	<b>40 g</b> <b>1,6</b>

## Szczegółowy opis procesu kształcenia

<p><b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b></p>	<p><b>Tematy wykładów:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Psychologia jako nauka. Psychologia w systemie nauk. Zadania oraz metody badań psychologii. Główne nurty współczesnej psychologii.</li><li>2. Mózgowa organizacja czynności psychicznych. Mózg – zachowanie.</li><li>3. Świadomość. Funkcje świadomości. Zmiana stanów świadomości (sen i marzenia senne; higiena snu w życiu i uczeniu się).</li><li>4. Procesy poznawcze. Wrażenia i spostrzeżenia. Uwaga. Pamięć. Wyobrażenia. Myślenie. Rozwiązywanie problemów. Myślenie twórcze. Inteligencja jako złożona sprawność umysłowa. Rodzaje inteligencji. Wspomaganie rozwojowi inteligencji.</li><li>5. Uczenie się. Teorie uczenia się. Rodzaje uczenia się. Organizacja procesu uczenia się. Techniki uczenia się. Trudności w procesie uczenia się uczniów. Rozpoznawanie przyczyn trudności uczniów. Rola czynników zewnętrznych i wewnętrznych skutecznie oddziałujących na proces uczenia się. Formy wsparcia uczniów. Nauczanie uczniów wybitnie zdolnych.</li><li>6. Emocje. Pojęcie i właściwości procesów emocjonalnych. Główne perspektywy spojrzenia na emocje. Neurofizjologiczne podłoże emocji. Znaczenie kontekstu kulturowego i społecznego w kształtowaniu oraz rozpoznawaniu emocji. Sposoby pomiaru emocji. Wpływ emocji na procesy poznawcze i zachowanie. Inteligencja emocjonalna.</li><li>7. Stres: ujęcie biologiczne i psychologiczne. Objawy stresu (sfera fizjologiczna, emocjonalna, poznawcza, behawioralna). Rola zasobów w radzeniu sobie ze stresem. Skuteczne metody radzenia sobie w sytuacji stresowej. Wsparcie dzieci, młodzieży oraz młodych dorosłych w sytuacjach stresowych.</li><li>8. Wypalenie zawodowe. Wybrane koncepcje wypalenia zawodowego (m. in. Maslach; Hobfolla i in.). Symptomy wypalenia zawodowego wśród nauczycieli. Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego. Typy wypalenia zawodowego. Profilaktyka wypalenia zawodowego nauczycieli.</li><li>9. Motywacja jako proces. Rodzaje motywacji. Teorie motywacji (teoria instynktów, teoria redukcji popędów, teoria potrzeb). Motywacja a proces uczenia się. Rola motywacji w sporcie. Zjawiska związane z trudnościami realizacji motywów. Rola pozytywnej motywującej atmosfery w procesie uczenia się. Motywujący sposób oceniania uczniów.</li><li>10. Zakres i treść pojęcia komunikacja. Typy, sposoby, formy i systemy komunikowania się. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Funkcje komunikacji. Kompetencje komunikacyjne nauczyciela. Zasady poprawnej konwersacji pomiędzy nauczycielem i uczniem, nauczycielem i całą klasą.</li><li>11. Konflikty. Rodzaje konfliktów. Konflikty w organizacji. Umiejętności rozwiązywania konfliktów interpersonalnych i grupowych. Etapy rozwiązywania konfliktów.</li><li>12. Osobowość. Różnorodność podejść i definicji. Wybrane teorie osobowości (teorie psychoanalityczne i neopsychoanalityczne,</li></ol>
--	--

teorie humanistyczne i egzystencjalne, teorie behawiorystyczne i neobehawiorystyczne, teoria cech, teorie poznawcze, itd.). Metody badań osobowości. Wybrane testy psychologiczne.

13. Osobowość nauczyciela. Wymagania do zawodu nauczyciela. Kompetencje psychologiczno-pedagogiczne w pracy nauczyciela. Rola czynników zewnętrznych (organizacji pracy) oraz wewnętrznych (indywidualnych) w satysfakcji z pracy nauczyciela.

#### **Tematy ćwiczeń:**

1. Psychologia jako nauka. Psychologia w systemie nauk. Zadania oraz metody badań psychologii. Główne nurty współczesnej psychologii. Rola wywiadu i obserwacja jako podstawowych metod w pracy nauczyciela. Najczęstsze popełniane błędy podczas prowadzenia obserwacji i wywiadu. Rozwój umiejętności organizacji i przeprowadzania obserwacji i wywiadu.

2. Procesy poznawcze. Wrażenia i spostrzeżenia. Uwaga. Pamięć. Wyobrażenia. Myślenie. Rozwiązywanie problemów. Myślenie twórcze. Samopoznanie własnych procesów poznawczych na podstawie wybranych testów psychologicznych m. in. KPMS (Kwestionariusz preferowanej modalności sensorycznej). Wspomaganie własnemu rozwojowi procesów poznawczych.

3. Inteligencja jako złożona sprawność umysłowa. Rodzaje inteligencji według Gardnera (wizualna, werbalna, muzyczna, kinestetyczna, logiczno-matematyczna, interpersonalna, intrapersonalna, duchowa). Wspomaganie rozwojowi inteligencji uczniów. Analiza własnego, dominującego typu inteligencji na podstawie KWI (kwestionariuszu wielorakiej inteligencji).

3. Uczenie się. Teorie uczenia się. Rodzaje uczenia się. Organizacja procesu uczenia się. Techniki uczenia się. Trudności w procesie uczenia się uczniów. Rozpoznawanie przyczyn trudności uczniów. Rola czynników zewnętrznych i wewnętrznych skutecznie oddziałujących na proces uczenia się. Formy wsparcia uczniów. Nauczanie uczniów wybitnie zdolnych.

4. Emocje. Pojęcie i właściwości procesów emocjonalnych. Główne perspektywy spojrzenia na emocje. Neurofizjologiczne podłoże emocji. Znaczenie kontekstu kulturowego i społecznego w kształtowaniu oraz rozpoznawaniu emocji. Sposoby pomiaru emocji. Wpływ emocji na procesy poznawcze i zachowanie. Inteligencja emocjonalna. Poznawanie własnych stanów emocjonalnych na podstawie wybranych testów psychologicznych, rekomendacje.

5. Stres: ujęcie biologiczne i psychologiczne. Objawy stresu (sfera fizjologiczna, emocjonalna, poznawcza, behawioralna). Rola zasobów w radzeniu sobie ze stresem. Samoanaliza własnych zasobów osobistych oraz mocnych stron osobowości. Samopoznanie własnego stylu zachowania w sytuacji stresowej

	<p>na podstawie wybranych testów psychologicznych (np. COPE). Skuteczne metody radzenia sobie w sytuacji stresowej. Wsparcie dzieci, młodzieży oraz młodych dorosłych w sytuacjach stresowych.</p> <p>6. Wypalenie zawodowe. Wybrane koncepcje wypalenia zawodowego (m. in. Maslach; Hobfolla i in.). Symptomy wypalenia zawodowego wśród nauczycieli. Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego. Typy wypalenia zawodowego. Profilaktyka wypalenia zawodowego nauczycieli.</p> <p>7. Motywacja jako proces. Rodzaje motywacji. Teorie motywacji (teoria instynktów, teoria redukcji popędów, teoria potrzeb). Motywacja a proces uczenia się. Rola motywacji w sporcie. Zjawiska związane z trudnościami realizacji motywów. Rola pozytywnej motywującej atmosfery w procesie uczenia się. Motywujący sposób oceniania uczniów.</p> <p>8. Zakres i treść pojęcia komunikacja. Typy, sposoby, formy i systemy komunikowania się. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Funkcje. Kompetencje komunikacyjne nauczyciela. Zasady poprawnej konwersacji pomiędzy nauczycielem i uczniem, nauczycielem i całą klasą. Elementy treningu.</p> <p>9. Konflikty. Rodzaje konfliktów. Konflikty w organizacji. Umiejętności rozwiązywania konfliktów interpersonalnych i grupowych. Etapy rozwiązywania konfliktów. Elementy treningu.</p> <p>10. Osobowość. Różnorodność podejść i definicji. Wybrane teorie osobowości (teorie psychoanalityczne i neopsychodynamiczne, teorie humanistyczne i egzystencjalne, teorie behawiorystyczne i neobehawiorystyczne, teoria cech, teorie poznawcze, itd.). Metody badań osobowości. Wybrane testy psychologiczne.</p> <p>11. Osobowość nauczyciela. Wymagania do zawodu nauczyciela. Kompetencje psychologiczno-pedagogiczne w pracy nauczyciela. Rola czynników zewnętrznych (organizacji pracy) oraz wewnętrznych (indywidualnych) w satysfakcji z pracy nauczyciela.</p>
<p><b>Metody i techniki kształcenia:</b></p>	<p>Wykład konwersatoryjny, metoda przypadków, dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia indywidualne, praca w grupach, burza mózgów, testy, analiza materiałów wideo.</p>
<p><b>Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b></p>	<p><b>Egzamin</b> Wiedza zdobyta na wykładach sprawdzana jest poprzez egzamin pisemny w postaci pięciu pytań otwartych. Maksymalna ilość punktów do uzyskania – 100. Za każdą wyczerpującą odpowiedź na jedno pytanie student dostaje 20 pkt. Kryteria oceniania według skali ECTS.</p> <p><b>Zaliczenie ćwiczeń przewiduje:</b></p>

	<p>1). Ocenę aktywności studenta (min. 3) w czasie zajęć – 60 pkt. Oceny z zajęć przelicza się w sposób następujący:</p> $X = \frac{A}{n} \times K = \frac{A}{n} \times 60 = 12 \times \frac{A}{n}$ <p>gdzie: A – suma ocen; n – ilość ocen (nie mniej niż 3); K – maksymalna ilość punktów (K = 60). Jeżeli <math>\frac{A}{n} = 2</math>, suma punktów stanowi 0.</p> <p>2). Mini-projekt – 40 pkt. Ocenia się na podstawie jakości treści (10 pkt. maks.); przedstawienia (10 pkt. maks.) i odpowiedzi na pytania audytorium (10 pkt. maks.); jakości formalnej (10 pkt. maks.). Maksymalna ilość punktów do uzyskania – 100. Kryteria oceniania według skali ECTS.</p>
<b>Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>	Obecność na wykładach oraz ćwiczeniach jest obowiązkowa. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze.
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny końcowej. Ocena końcowa z przedmiotu jest średnią arytmetyczną ocen uzyskanych z ćwiczeń oraz egzaminu.
<b>Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>	Każdą nieusprawiedliwioną nieobecność na zajęciach student zobowiązany jest nadrobić poprzez przygotowanie referatu obejmującego tematy omawiane na opuszczonych zajęciach.
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>	
<b>Zalecana literatura:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Birch A., Malim T., Wadeley A. (1995), <i>Wprowadzenie do psychologii</i>. Warszawa: PWN.</li> <li>2. Butler G., McManus F. (2012), <i>Psychologia. Seria Szerokie Horyzonty</i>. Gdańsk: GWP.</li> <li>3. Ciccarelli S., K., White J. N. (2015), <i>Psychologia</i> (przekł. A. Bukowski, J. Środa). Poznań: Rebis.</li> <li>4. Gerrig R. J., Zimbardo P. (2006), <i>Psychologia i życie</i> (tłum., J. Radzicki, E. Czerniawska, A. Jaworska, J. Kowalczevska). Wydanie nowe. Warszawa: PWN.</li> <li>5. Gracz J. Sankowski T. (2007), <i>Psychologia aktywności sportowej</i>. Poznań: AWF.</li> <li>6. Karageorghis C. I., Terry P. C. (2014), <i>Psychologia dla sportowców</i> (przekł. K. Matejczyk-Wyka). Zielonka: Inne Spacery.</li> <li>7. Mietzel G (2014), <i>Wprowadzenie do psychologii</i>. (tłum. J. Arentewicz). Sopot: GWP.</li> <li>8. Pilecka W., Rudkowska G., Wrona L. (red.), (2005), <i>Podstawy psychologii. Podręcznik dla kierunków nauczycielskich</i>. Wydanie II. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.</li> <li>9. Strelau J., Doliński D. (red.), (2008), <i>Psychologia. Podręcznik akademicki</i>. T.1. Gdańsk: GWP.</li> </ol>
<b>Uzupełniająca literatura:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Goldberg E. (2018), <i>Kreatywność. Mózg w dobie innowacji</i>.</li> </ol>

**Czasopisma:**

- Warszawa: PWN.
2. Hemmings B., Holder T. (2014), *Psychologia sportu. Studia przypadków* (tłum. M. Guzowska). Wydanie I. Warszawa: PWN.
  3. Łosiak W. (2008), *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
  4. Łukaszewski W. (2015), *Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii*. Sopot: Smak Słowa.
  5. Nęcka E. (1999), *Proces twórczy i jego ograniczenia*. Kraków: Impuls.
  6. Nęcka E. (2012), *Psychologia twórczości*. Sopot: GWP.
  7. Pease A., Pease B. (2007), *Mowa ciała* (przekł. J. Grabik). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
  8. Poppek S. (2003), *Człowiek jako jednostka twórcza*. Lublin: UMCS.
  9. Schulz von Thun F. (2007), *Sztuka rozmawiania. Analiza zaburzeń* (przekł. P. Włodyga). Kraków: Wydawnictwo WAM.
  10. Terelak J. F. (2017), *Stres życia. Perspektywa psychologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
  11. Wilmot W. W., Hocker J. L. (2011), *Konflikty między ludźmi* (przekł. M. Höffner). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- „Czasopismo Psychologiczne”; „Psychologia Wychowawcza”;  
„Studia Psychologiczne”