**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0313.3.PSY.F22.TKE** | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **Trening kontroli emocji**  *Emotional* *Control Training* |
| Angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Psychologia |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne/niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Jednolite magisterskie |
| **1.4. Profil studiów\*** | Ogólnoakademicki |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | dr Justyna Świerczyńska |
| **1.6. Kontakt** | justyna.swierczynska@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Język polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Student powinien posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu psychologii ogólnej, komunikacji społecznej, psychologii społecznej. |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | Laboratorium |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | pomieszczenia dydaktyczne UJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną (Laboratorium) |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Laboratorium: burza mózgów, obserwacja uczestnicząca, dyskusja moderowana |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | 1. Lewis, M., Haviland-Jones, J. (red.). (2005). Psychologia emocji (r. 10, 16, 18). Gdańsk: GWP.  2. Oatley, K., Jenkins, J. (2003). Zrozumieć emocje (r. 6, 10). Warszawa: PWN.  3. Le Doux, J. (2000). Mózg emocjonalny. Poznań: Media Rodzina  4. Śmieja,M., Orzechowski, J. (2008). Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN  5. Imbir, K. (2016). From heart to mind and back again. A duality of emotion overview on emotion - cognition interactions. New Ideas in Psychology, 43, 39-49 |
| **uzupełniająca** | 1. Franken, R. (2005). Psychologia motywacji. Gdańsk: GWP.  2. Śmieja M., Orzechowski J. (2008) (red.), Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   **Laboratorium**  *C1.* Student definiuje pojęcia i posługuje się terminologią z zakresu informacyjno-regulacyjnej funkcji emocji  *C2.* Opisuje procesy związane z możliwością kontroli emocji i potrafi je wytłumaczyć  C3. Wykorzystuje zdobytą wiedzę do planowania i skutecznego realizowania podjętych działań. |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   **Laboratorium**  W1. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia  W2. Wprowadzenie do treningu inteligencji emocjonalnej  W3. Mózgowe mechanizmy emocji  W4. Funkcje emocji  W5. Kontrola i regulacja emocji. Trening mentalny: techniki uważności i techniki wizualizacji.  W6. Wpływ emocji na procesy myślenia. Technika poznawczej restrukturyzacji.  W7. Emocje a psychopatologia  W8. Mechanizmy regulacji emocji. Konsekwencje somatyczne i interpersonalne hamowania ekspresji emocji.  W9. Aleksytymia jako deficyt emocjonalny. |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** | | |
| W01 | Definicja i sposoby rozumienia emocji oraz uczuć, ich biologiczne podstawy. Pojęcie emocji podstawowych. Formy ujawniania emocji zarówno tych uświadomionych i jak nieświadomych. Pojęcie empatii oraz samokontroli emocjonalnej. Teorie motywacji. Stres i różnice indywidualne w przeżywaniu emocji. | PSYCH\_W01  PSYCH\_W06 |
| W02 | zna terminologię używaną w psychologii oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych na poziomie rozszerzonym, ze szczególnym uwzględnieniem nauk społecznych, humanistycznych i medycznych | PSYCH\_W07 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | |
| U01 | potrafi prawidłowo wyjaśniać, analizować i tłumaczyć zjawiska psychospołeczne o różnym podłożu i dynamice oraz ich wzajemne związki | PSYCH\_U01 |
| U02 | potrafi posłużyć się psychologiczną wiedzą teoretyczną w charakteryzowaniu i analizie źródeł i dynamiki procesów psychospołecznych oraz potrafi w sposób krytyczny zastosować tę wiedzę w diagnozowaniu jednostki i grupy | PSYCH\_U02 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | jest gotowy do realizowania różnych zadań zawodowych z zakresu treningów kontroli emocjonalnej oraz do podejmowania profesjonalnych zespołowych zadań, również we współpracy ze specjalistami innych dyscyplin | PSYCH\_K03 |
| K02 | potrafi krytycznie odnosić się i ustalać priorytety oraz identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z wykonywaniem zawodu psychologa prowadząc zajęcia z treningu kontroli emocji | PSYCH\_K04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się** | | | | | | | | | | |
| **Efekty przedmiotowe**  ***(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** | | | | | | | | | |
| **Aktywność na zajęciach\*** | | | **Kolokwium\*** | | | **Praca w grupie\*** | | |
| ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | |
| *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |
| W02 |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |
| U01 |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |
| U02 |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |
| K01 |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| K02 |  | **+** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **warsztaty (W)** | **3** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym/podstawowym i uzyskał na kolokwium 50% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się podstawową aktywnością na zajęciach |
| **3,5** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym i uzyskał na kolokwium powyżej 61% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się zadowalającym aktywnością na zajęciach |
| **4** | Opanował materiał w stopniu dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 71% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się aktywnością na zajęciach |
| **4,5** | Opanował materiał w stopniu ponad dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 81% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się dużą aktywnością na zajęciach |
| **5** | Opanował materiał w stopniu bardzo dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 91% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się bardzo dobrą aktywnością na zajęciach |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia**  **stacjonarne** | **Studia**  **niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***17*** | ***12*** |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 15 | 10 |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym\** | 2 | 2 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***33*** | ***38*** |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\** | 20 | 20 |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\** | 13 | 18 |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***50*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

***\*niepotrzebne usunąć***

***Przyjmuję do realizacji*** *(data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

*............................................................................................................................*