



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Psychologia				
<b>Kod zajęć</b>	BN-1-1,7,21-22				
<b>Status zajęć</b>	Obowiązkowy				
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Humanistyczno - Społeczny				
<b>Kierunek studiów</b>	bezpieczeństwo narodowe				
<b>Moduł specjalizacyjny</b>	-----				
<b>Specjalizacja</b>	-----				
<b>Forma studiów</b>	<b>Rok studiów</b>	<b>Semestr</b>	<b>Suma godzin dydaktycznych</b>		<b>Liczba punktów ECTS</b>
			<b>Wykłady</b>	<b>Ćwiczenia/praktyki</b>	
Stacjonarne	1	1	30.0	0	2.0
	Suma		30.0	0	2.0
<b>Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>Profil</b>	Praktyczny				
<b>Osoba odpowiedzialna za program</b>	dr Anna Podolak				

zajęć	
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Wiedza z zakresu psychologii ogólnej i ogólnego funkcjonowania człowieka.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	<p>Cele przedmiotu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w zakresie wiedzy - dostarczenie wiedzy z zakresu psychologii jakości życia,- w zakresie umiejętności - ukształtowanie umiejętności rozumienia uwarunkowań i konsekwencji jakości życia w życiu społecznym jednostek,</li> <li>- w zakresie kompetencji - uwrażliwienie na istotność jakości życia i czynników ją determinujących w zdrowiu psychicznym i fizycznym</li> </ul> <p>Celem treści wykładów jest zaznajomienie studentów z podstawowymi pojęciami, metodami i teoriami psychologii jako nauki. Studenci poznają problematykę poznawczą, emocjonalno-motywacyjną, osobowości, różnic indywidualnych, społeczną związaną z zastosowaniem psychologii w praktyce. Ideą przedmiotu jest ukazanie specyfiki myślenia psychologicznego. Program nauczania psychologii ma na celu dostarczenie studentom takich informacji i umiejętności, które pozwolą im lepiej działać, rozumieć siebie i innych, lepiej radzić sobie z sytuacjami trudnymi. Studenci zapoznają się z formami komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Poruszona zostanie kwestia negocjacji i rozwiązywania konfliktów.</p>
<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr Anna Podolak
<b>Egzaminator/ Zaliczający</b>	dr Anna Podolak

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 32.0	godz.: 0.0
Udział w wykładach (godz.)	30	0
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	1	0
Udział w egzaminie (godz.)	1	0
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 20.0	godz.: 0.0
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	13	0
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	7	0
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	0	0

<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 52.0	ECTS: 2.0	godz.: 0.0	ECTS: 0
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 10	ECTS: 1.6	godz.: 0	ECTS: 0

## Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	Zna podstawowe pojęcia psychologiczne, wie czym jest psychologia jako nauka. Zna dziedziny psychologii z uwzględnieniem dziedzin wchodzących w zakres psychologii podstawowej. Posiada wiedzę dotyczącą procesów odbioru i przetwarzania informacji, wie czym są wrażenia i spostrzeżenia, jakie są poziomy spostrzegania, w czym przejawia się stałość spostrzegania, jakie czynniki wpływają na spostrzeganie; wie co jest wyobraźnia, zna jej rodzaje, wie co to jest uwaga i jakie są jej cechy.	K_W01, K_W08, K_W12	P6S_WG, P6S_WK_01, P6S_WK_02	udział w dyskusji, (W), egzamin pisemny, frekwencja na zajęciach
W2	Charakteryzuje istotę, strukturę i zjawiska zachodzące w procesie przekazywania i wymiany informacji oraz modele i style komunikacji interpersonalnej. Omawia mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych. Charakteryzuje istotę, strukturę i zjawiska zachodzące w procesie przekazywania i wymiany informacji oraz modele i style komunikacji interpersonalnej. Definiuje modele i style komunikacji interpersonalnej. Zna techniki redukowania lęku, metody relaksacji oraz mechanizmy powstawania i zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego.	K_K01	P6S_KK_01	
Umiejętności: student potrafi				
	Posiada podstawowe umiejętności korzystania z wiedzy			

U1	psychologicznej do rozumienia, interpretowania i przewidywania zachowań człowieka w relacjach interpersonalnych oraz społeczno-ekonomicznych. Umie samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie. Ocenia funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, frustracja, konflikt) oraz przedstawić elementarne formy pomocy psychologicznej.	K_K02, K_U11	P6S_UW_02, P6S_KO_02	udział w dyskusji, (W), egzamin pisemny, frekwencja na zajęciach
U2	Identyfikuje błędy i bariery w procesie komunikowania się. Wykorzystuje techniki komunikacji werbalnej i pozawerbalnej. Tworzy warunki do prawidłowej komunikacji z klientem i członkami zespołu. Stosuje mechanizmy zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego.	K_K03, K_K04, K_K05	P6S_KK_01, P6S_KO_01, P6S_KO_03	
Kompetencje społeczne: student jest gotów do				
K1	Jest gotów do ciągłego uczenia się i uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych. Kieruje się dobrem, poszanowania godności i autonomii człowieka, okazuje zrozumienie dla różnic światopoglądowych i kulturowych oraz empatie w relacji z innymi. Samodzielnie i rzetelnie wykonuje zawód zgodnie z zasadami etyki, w tym przestrzega wartości i powinności moralnych w życiu społecznym. Przewiduje i uwzględnia czynniki wpływające na reakcje własne i innych. Jest gotów do właściwego wypełniania ról społecznych	K_W12	P6S_WG, P6S_WK_02	udział w dyskusji, (W), egzamin pisemny, frekwencja na zajęciach

### Formy i metody kształcenia

Wykład informacyjny, wykład problemowy, prezentacje multimedialne.

### Treści programowe

#### Wykłady

1. Przedmiot psychologii – psychologia jako nauka o człowieku. Psychologiczne koncepcje człowieka: podejście psychodynamiczne, behawiorystyczne i poznawcze.
2. Spostrzeganie. Elementarne wrażenia zmysłowe i ich odbiór. Absolutne i różnicowe progi percepcji bodźca. Złudzenia percepcji i stałość spostrzegania.
3. Uwaga i świadomość. Uwaga jako mechanizm selekcji bodźców i kontroli czynności. Zaburzenia uwagi i ich konsekwencje. Zintegrowany model uwagi.
4. Uczenie się. Uczenie się jako podstawowy mechanizm modyfikacji zachowania. Warunkowanie klasyczne instrumentalne. Uczenie a nabywanie wiedzy. Podstawowe teorie uczenia się.
5. Emocje i stres. Klasyfikacja emocji. Fizjologiczne i psychologiczne aspekty emocji. Klasyczne teorie emocji. Stres psychologiczny: przyczyny, dynamika, następstwa. Zmagania się ze stresem.
6. Motywacja. Funkcje procesu motywacyjnego. Potrzeby człowieka. Klasyfikacja potrzeb.
7. Myślenie. Ogólna charakterystyka procesu myślenia. Rodzaje i funkcje myślenia. Rozwiązywanie

problemów.

8. Pamięć. Rodzaje pamięci. Metody badania pamięci. Przyczyny zapominania. Wspomaganie pamięci.

9. Język i komunikowanie się. Proces nabywania języka. Teorie wyjaśniające nabywanie języka. Proces planowania, wytwarzania i przekazywania komunikatu językowego. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów.

10. Różnice indywidualne, temperament i osobowość.

11. Inteligencja i style poznawcze. Iloraz inteligencji i sposoby jego wyznaczania. Koncepcje czynnikowe, poznawcze. Pojęcie stylu poznawczego. Podstawowe koncepcje stylów poznawczych.

12. Etyczne aspekty psychologii.

13. Wypalenie zawodowe. Psychologia wypalenia zawodowego. Profilaktyka i przeciwdziałanie.

14. Psychologia społeczna. Wpływ społeczny: konformizm, uleganie, posłuszeństwo i zachowania grupowe. Poznanie społeczne: postawy, formowanie wrażeń i atrybucja. Interakcje społeczne: uprzedzenie i agresja. Sympatia i miłość: atrakcyjność interpersonalna.

## Ćwiczenia

ćwiczenia

Brak

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta	<b>Na ocenę 5,0</b> 100-97% bdb <b>obecności na wykładach (min.80%)</b>
	<b>Na ocenę 4,5</b> 96- 92% plus dobry <b>obecności na wykładach (min.80%)</b>
	<b>Na ocenę 4,0</b> 91-88% dobry <b>obecności na wykładach (min.80%)</b>
	<b>Na ocenę 3,5</b> 87- 84% plus dostateczna <b>obecności na wykładach (min.80%)</b>
	<b>Na ocenę 3,0</b>

	83- 70% dostateczna <b>obecności na wykładach (min.80%)</b>
	Na ocenę 2,0 poniżej 69% niedostateczna <b>obecności na wykładach (min.80%)</b>

### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

<b>Forma weryfikacji osiągnięć studenta</b>	Bez klasyfikacji
<b>Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)</b>	Zaliczenie na podstawie: - obecności na wykładach - pozytywna ocena z testu - jednokrotnego wyboru

### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

#### Wykaz literatury podstawowej

Lp.	Pozycja
1.	Philip.G Zimbardo, Richard J. Gerrig Psychologia i życie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2021.
2.	Mitzel G. Wprowadzenie do psychologii. GWP, 1999.

#### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp.	Pozycja
1.	Sek H. (red) Społeczna psychologia kliniczna, , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
2.	Johnson D. W., Umiejętności interpersonalne i samorealizacja, PTP, Warszawa 1986
3.	Cooper P. J., Sprawne porozumiewanie się - 114 scenariuszy ćwiczeń z mówienia i słuchania, Wyd. CODN, Warszawa 1994

### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

<b>Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych</b>	Brak
--	------