

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C5.PO	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologia ogólna <i>General Psychology</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>Studia stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>Studia pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr Anna Ozga, mgr Aleksandra Karyś</i>
1.6. Kontakt	<i>anna.ozga@ujk.edu.pl aleksandra.karys@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>Język polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Wykład, ćwiczenia, projekt własny zintegrowany z praktyką zawodową psychologiczno - pedagogiczną</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Pomieszczenia dydaktyczne UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>Wykład – egzamin, ćwiczenia – zaliczenie z oceną, projekt własny – zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: <i>informacyjny, problemowy i konwersatoryjny z prezentacją multimedialną</i> Ćwiczenia: <i>dyskusja grupowa, metaplan, burza mózgów,</i> Projekt własny: <i>studium przypadku</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Mietzel G., <i>Wprowadzenie do psychologii</i> . GWP, Sopot 2014. 2. Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B., Wichary, S., <i>Psychologia poznawcza</i> , PWN, Warszawa 2020 3. Pilecka W., Rudkowska G., Wrona L.(red.), <i>Podstawy psychologii</i> , Wydawnictwo Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004. 4. Taraszkiewicz M., Plewka C., <i>Uczymy się uczyć</i> , Towarzystwo Wiedzy Powszechnej, Warszawa 2010. 5. Zimbardo P.G., Johnson R. L., McCann V., <i>Psychologia. Kluczowe koncepcje. Tom 2. Motywacja i uczenie się</i> . PWN, Warszawa 2017
	uzupełniająca	1. Filipiak E. <i>Rozwijanie zdolności uczenia się. Z Wygotskim i Brunerem w tle</i> , GWP, Gdańsk 2014 2. Sternberg R., <i>Jak nauczyć dzieci myślenia</i> , GWP, Gdańsk, 2010. 3. Sternberg, R. J., <i>Psychologia poznawcza</i> . PWN, Warszawa 2018

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Zapoznanie z różnymi koncepcjami psychologicznymi człowieka, ujęciami osobowości i psychologii różnic indywidualnych. C2. Omówienie procesów poznawczych uwarunkowanych pracą mózgu. C3. Zwrócenie uwagi na złożoność procesów psychicznych i konieczność ciągłego doskonalenia się nauczyciela. Ćwiczenia: C1. Zapoznanie z procesami poznawczymi i emocjonalno-motywacyjnymi oraz ich wpływem na naukę szkolną. C2. Rozwijanie umiejętności dynamizowania rozwoju różnych procesów psychicznych. C3. Kształtowanie postawy odpowiedzialnego przygotowywania się do pracy nauczyciela. Projekt własny: C1. Rozwijanie umiejętności poznawania procesów poznawczych i emocjonalno – motywacyjnych uczniów	4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: 1. Współczesne kierunki w psychologii i koncepcje psychologiczne człowieka. 2. Jak pracuje i uczy się mózg? Znaczenie procesów uwagi. 3. Psychologia różnic indywidualnych: rodzaje temperamentu, różne style poznawcze i wybrane teorie inteligencji. 4. Pojęcie i struktura osobowości według wybranych autorów. 5. Rozwój zasobów własnych nauczyciela. Poszukiwanie skutecznych strategii profilaktyki wypalenia zawodowego.
---	--

Ćwiczenia:

1. Zapoznanie z kartą przedmiotu, planowanym przebiegiem zajęć i warunkami zaliczenia.
2. Proces uczenia się: metody i techniki skutecznego uczenia się, style uczenia się. Uczenie się przez przyswajanie, odkrywanie, działanie, przeżywanie. Strategie metapoznawcze.
3. Charakterystyka warunkowania klasycznego, instrumentalnego i społecznego uczenia się – wnioski dla praktyki pedagogicznej.
4. Pamięć jako aktywny system utrwalania informacji: zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie informacji, typy pamięci, cechy pamięci, koncepcje zapomniania informacji. Możliwości rozwijania zdolności pamięciowych - mnemotechniki.
5. Myślenie. Spostrzeżenia, wyobrażenia i pojęcia jako materiał myślenia. Różne rodzaje myślenia (krytyczne, analityczne, syntetyczne, twórcze, dedukcyjne, indukcyjne) i operacji myślowych. Myślenie jako zdolność rozwiązywania problemów - rodzaje problemów i fazy ich rozwiązywania. Jak uczyć dzieci myślenia w procesie edukacji?
6. Procesy emocjonalno - motywacyjne i ich znaczenie dla funkcjonowania człowieka. Inteligencja emocjonalna - strategie zarządzania emocjami. Motywacja – jej rodzaje i mechanizmy powstawania. Prawa motywacji i udzielanie prawidłowych informacji zwrotnych uczniom. Jak budować motywację wewnętrzną u uczniów?
7. Metody i techniki identyfikacji oraz wspomagania rozwoju uzdolnień i zainteresowań uczniów. Uczeń zdolny a uczeń twórczy.
8. Zaliczenie ćwiczeń.

Projekt własny:

Procesy poznawcze i emocjonalno – motywacyjne ucznia z trudnościami w uczeniu się lub ucznia zdolnego – praca pisemna przygotowana na podstawie obserwacji ucznia przeprowadzonej podczas praktyki psychologiczno - pedagogicznej

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01 B.1.W1	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, psychologię różnic indywidualnych – różnice w zakresie inteligencji, temperamentu i stylu poznawczego; osobowość człowieka	NAU1_W02 NAU1_W03
W02 B.1.W4	proces 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,	NAU1_W02 NAU1_W14 NAU1_W15
W03 B.1.W5	zagadnienia autorefleksji i samorozwoju: zasoby własne w pracy nauczyciela – identyfikacja i rozwój, indywidualne strategie radzenia sobie z trudnościami, nauczycielskie wypalenie zawodowe.	NAU1_W02
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01 B1.U5	rozpoznawać bariery i trudności uczniów w procesie uczenia się;	NAU1_U03
U02 B1.U6	identyfikować potrzeby uczniów w rozwoju uzdolnień i zainteresowań	NAU1_U03 NAU1_U07
U03 B1.U8	zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych	NAU1_U18
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01 B.1.K1.	autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym	NAU1_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin pisemny			Kolokwium			Projekt			Aktywność na zajęciach			Praca własna			Praca w grupie			Praca – autorefleksja studenta		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	P	W	C	...	W	C	P	W	C	...	W	C	...
W01	+				+				+		+			+			+				
W02	+				+				+		+			+			+				
W03	+																				
U01					+				+		+										
U02									+												
U03														+					+		
K01														+					+		

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	rezultat 51-60% zadań stawianych studentowi
	3,5	rezultat 61-70% zadań stawianych studentowi
	4	rezultat 71-80% zadań stawianych studentowi
	4,5	rezultat 81-90% zadań stawianych studentowi
	5	rezultat 91-100% zadań stawianych studentowi
	Do zadań stawianych studentowi na wykładzie należy: 1) złożenie egzaminu, 2) złożenie pracy pisemnej „Ja w roli nauczyciela – moje mocne i słabe strony.”	
Ćwiczenia (Ćw)	3	rezultat 51-60% zadań stawianych studentowi
	3,5	rezultat 61-70% zadań stawianych studentowi
	4	rezultat 71-80% zadań stawianych studentowi
	4,5	rezultat 81-90% zadań stawianych studentowi
	5	rezultat 91-100% zadań stawianych studentowi
	Do zadań stawianych studentowi na ćwiczeniach należy: 1) przygotowanie do zajęć, 2) aktywność na ćwiczeniach, 3) kolokwium zaliczeniowe	
Projekt (P)	3	51-60% punktów maksymalnego wyniku z projektu własnego
	3,5	61-70% punktów maksymalnego wyniku z projektu własnego
	4	71-80% punktów maksymalnego wyniku z projektu własnego
	4,5	81-90% punktów maksymalnego wyniku z projektu własnego
	5	91-100% punktów maksymalnego wyniku z projektu własnego

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	30
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach i kolokwium zaliczeniowym	15	15
Udział w prezentacji projektu własnego zintegrowanego z praktyką zawodową psychologiczno –pedagogiczną i jego zaliczeniu	5	5
Udział w egzaminie	(1)	(1)
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	20
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Przygotowanie do egzaminu	5	5
Przygotowanie do kolokwium	5	5
Przygotowanie projektu własnego zintegrowanego z praktyką zawodową psychologiczno - pedagogiczną	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....