

#### KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa w języku polskim: **Psychologia emocji i motywacji**  
 Nazwa w języku angielskim: **Psychology of emotions and motivation**  
 Karta przedmiotu ważna od roku akademickiego: **2023/2024**  
 Kierunek studiów: **Psychologia**  
 Poziom studiów: **Jednolite studia magisterskie**  
 Forma studiów: **Niestacjonarna**  
 Profil: **Praktyczny**  
 Specjalność: **Psychologia dziecka i rodziny**  
 Język wykładowy: **Polski**  
 Jednostka prowadząca: **Wydział Nauk Społecznych i Technicznych**  
 Prowadzący: **dr Renata Socha, mgr Natalia Skrzyczewska**

#### OBCIĄŻENIE STUDENTA

|                                                                 | Wykład         | Ćwiczenia                 | Konwersatorium | Projekt | Laboratorium |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|----------------|---------|--------------|
| Liczba godzin zajęć dydaktycznych organizowanych przez Uczelnię | <b>18</b>      | <b>12</b>                 |                |         |              |
| Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta                | <b>75</b>      | <b>50</b>                 |                |         |              |
| Forma zaliczenia                                                | <b>egzamin</b> | <b>zaliczenie z oceną</b> |                |         |              |
| Liczba punktów ECTS                                             | <b>3</b>       | <b>2</b>                  |                |         |              |

#### WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

| CELE PRZEDMIOTU |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1.             | Zrozumienie różnych mechanizmów indukowania procesów emocjonalnych, odróżnianie emocji podstawowych, pierwotnych, wtórnych, złożonych, rozróżnienie pomiędzy emocjami, uczuciami a afektami.                              |
| C2.             | Poznanie różnic indywidualnych w zakresie wzbudzania i doświadczania emocji oraz związku procesów emocjonalnych z zachowaniem a także przyczyn powstawania różnic indywidualnych w tym zakresie.                          |
| C3.             | Poznanie związków pomiędzy emocjami, procesami poznawczymi, procesami neurologicznymi, temperamentem, motywacją a zachowaniami. Omówienie podstawowych zagadnień związanych z zaburzeniami emocjonalnymi.                 |
| C4.             | Poznanie mechanizmów powstawania procesów motywacyjnych. Rozróżnianie motywów biologicznych i motywów społecznych oraz ich wpływu na funkcjonowanie człowieka. Rozwijanie umiejętności sprawowania kontroli nad emocjami. |

| PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ – PEU     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z zakresu wiedzy:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PEU_W01</b>                            | Ma uporządkowaną wiedzę na temat procesów emocjonalno-motywacyjnych człowieka oraz metod ich pomiaru, definiuje pojęcia i posługuje się terminologią z zakresu informacyjno-regulacyjnej funkcji emocji, objaśnia wybrane zagadnienia dotyczące dynamiki procesów emocjonalnych oraz zaburzeń w zakresie rozpoznawania i wykorzystywania informacyjnej roli emocji, opisuje procesy związane z możliwością kontroli emocji i potrafi je wytłumaczyć.                                                                                                                               |
| <b>PEU_W02</b>                            | Zna na poziomie rozszerzonym terminologię używaną w psychologii i dyscyplinach pokrewnych oraz związaną z praktyką pracy psychologa w różnych sferach działań, identyfikuje i charakteryzuje zagadnienia natury teoretycznej i praktycznej, charakteryzuje mechanizmy motywacji i objaśnia ich teoretyczne zaplecze, rozpoznaje i tłumaczy czynniki utrudniające i ułatwiające przebieg procesów motywacyjnych podczas działania.                                                                                                                                                  |
| <b>Z zakresu umiejętności:</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PEU_U01</b>                            | Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii i dyscyplin pokrewnych do opisu i analizowania przyczyn i przebiegu procesów psychicznych i zachowań posługując się normami i regułami w celu rozwiązywania wybranych problemów, wykorzystuje zdobytą wiedzę do planowania i skutecznego realizowania podjętych działań, stosując mechanizmy motywacyjne aktywnie i trwale podtrzymuje realizację obranych celów, postępuje w sposób mający na uwadze regulacyjną rolę emocji oraz wdraża działania ukierunkowane na rozwijanie zdolności ich kontroli |
| <b>PEU_U02</b>                            | Potrafi obserwować, diagnozować i poddawać racjonalnej ocenie przyczyny i przebieg procesów i zjawisk związanych z funkcjonowaniem ludzkiej psychiki, formułować własne opinie na ten temat oraz stawiać hipotezy badawcze, przyjmuje aktywną postawę wobec rozwijania świadomości funkcjonowania mechanizmów emocji.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>PEU_U03</b>                            | Potrafi sprawnie i precyzyjnie wyjaśnić w oparciu o wiedzę teoretyczną zjawiska związane z procesami emocjonalnymi i motywacyjnymi; W sposób twórczy i indywidualny podchodzi do procesów emocjonalnych i motywacyjnych opartych na podstawach teoretycznych i etycznych. Jest otwarty na nowe doświadczenia i metody związane z rozpoznawaniem i kontrolowaniem swej emocjonalności, przyjmuje postawę refleksyjną wobec doświadczeń i pracy z własną sferą emocjonalności i towarzyszących jej mechanizmów.                                                                      |
| <b>Z zakresu kompetencji społecznych:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PEU_K01</b>                            | Dokonuje samooceny własnych kompetencji, wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i dokształcania się zawodowego; potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób, kreatywnie rozwija działania umożliwiające mu sprawowanie kontroli nad emocjami, w świadomy i krytyczny sposób weryfikuje własne postawy i zachowania i bierze pod uwagę także ich aspekt etyczny.                                                                                                                                                                   |

| TREŚCI PROGRAMOWE    |                                                                                                                                                                                                               |               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Forma zajęć – WYKŁAD |                                                                                                                                                                                                               | Liczba godzin |
| <b>W1</b>            | Wprowadzenie w tematykę przedmiotu.                                                                                                                                                                           | <b>0,5</b>    |
|                      | Czym jest emocja. Interakcja mechanizmów biologicznych, psychologicznych i społecznych w powstawaniu emocji. Poznawcze mechanizmy wzbudzania emocji. Rola oceny poznawczej /R. Lazarus/ we wzbudzaniu emocji. | <b>1,5</b>    |
| <b>W2</b>            | Podejście integracyjne C. Izarda- cztery systemy aktywacji emocji. Wymiary (znak, intensywność, treść ) i klasyfikacje procesów emocjonalnych (nastój afekt, stan afektywny).                                 | <b>2</b>      |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                     | Wybrane teorie emocji : teoria Jamesa-Langego, Cannona – Barda, aktywacyjne teorie emocji, dwuczynnikowa teoria Schachtera i Singera;                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |
| <b>W3</b>                           | Funkcjonalna koncepcja emocji wg N. Frijdy; właściwości regulacyjne, prawa. Rola emocji. Wpływ emocji na procesy poznawcze i działanie. Rola ekspresji emocji w procesie komunikacji. Kulturowe uwarunkowania przekazu emocjonalnego                                                                                                                                                     | <b>2</b>             |
| <b>W4</b>                           | Mechanizmy regulacji emocji, dystraktory Podmiotowe i poza podmiotowe mechanizmy regulacji emocji. Konsekwencje somatyczne i interpersonalne hamowania ekspresji emocji. Aleksytymia jako deficyt emocjonalny; istota syndromu, przejawy i konsekwencje. Koncepcje wyjaśniające źródła aleksytymii. Wtórna aleksytymia jako mechanizm radzenia sobie z doświadczeniami traumatycznymi.   | <b>2</b>             |
| <b>W5</b>                           | Inteligencja emocjonalna i jej rola w funkcjonowaniu jednostki. Jakościowa analiza emocji. Złożona dynamika przebiegu emocji na przykładzie miłości. Emocje świadomego Ja (poczucie winy, duma, wstyd, pycha).                                                                                                                                                                           | <b>2</b>             |
| <b>W6</b>                           | Motywacja – wprowadzenie w tematykę zagadnienia. Motywacja jako czynnik pobudzający organizm do działania, wyboru kierunku i gotowości do reakcji. Motywacja w ujęciu psychodynamicznym, behawiorystycznym, w ujęciu psychologii humanistycznej, poznawczym. Wybrane koncepcje motywacyjne: koncepcja Berlyne’a, konflikt motywacyjny w ujęciu Millera.                                  | <b>2</b>             |
| <b>W7</b>                           | Koncepcja dysonansu poznawczego Festingera. Mechanizmy uruchamiające proces motywacyjny. Procesy afektywne: pobudzenie emocjonalne jako determinanta poziomu aktywacji, informacja i generator programu działania. Procesy poznawcze jako mechanizm motywacyjny.                                                                                                                         | <b>2</b>             |
| <b>W8</b>                           | Motywacja w przebiegu zachowania. Uruchomienie działania - komponent wartości, możliwości i afektu. Podtrzymanie działania- czynniki sprzyjające utrzymaniu aktywności i realizacji zamiaru. Koncepcja silnej woli w ujęciu Kuhla /intencja, zamiar, orientacja na stan i działanie/. Zaniechanie działania. Rola struktury Ja w inicjowaniu procesu motywacyjnego. Motywacja osiągnięć. | <b>2</b>             |
| <b>W9</b>                           | Inni ludzie w procesach motywacyjnych: facylitacja społeczna, rywalizacja, kooperacja, manipulacja.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>             |
| <b>Razem</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>18</b>            |
| <b>Forma zajęć – KONWERSATORIUM</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Liczba godzin</b> |
| <b>K1</b>                           | Wprowadzenie do przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>0,5</b>           |
|                                     | Psychologiczne i biologiczne podłoże mechanizmów wzbudzania emocji. Znaczenie systemów: neuronalnego, sensomotorycznego, motywacyjnego i poznawczego w aktywacji emocji. Rola świadomości w procesie wzbudzania emocji.                                                                                                                                                                  | <b>1,5</b>           |
| <b>K2</b>                           | Emocje podstawowe i pochodne. Problem powstawania emocji pochodnych. Ekspresja i identyfikacja emocji. Mimiczna ekspresja emocji. Kulturowe aspekty ekspresji emocji. Kontrola emocjonalna – formy, funkcje i konsekwencje. Emocje i poznanie – wzajemne zależności. Automatyczna regulacja przebiegu emocji i podmiotowa samokontrola emocji. Strategie poprawiania nastroju.           | <b>2</b>             |
| <b>K3</b>                           | Wybrane techniki diagnostyczne służące badaniu emocji. Emocje jako cecha i stan. Badania nad inteligencją emocjonalną. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>             |
| <b>K4</b>                           | Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna. Czynniki osłabiające motywację wewnętrzną. Rozwojowe i kulturowe aspekty motywacji osiągnięć. Motywacja osiągnięć w praktyce. Metody badania motywacji w praktyce psychologicznej.                                                                                                                                                                    | <b>2</b>             |
| <b>K5</b>                           | Motywacje związane z obrazem własnej osoby. Motywacje samoaktualizacji i samorozwoju. Motywacja oparta na przywracaniu i zaburzaniu istniejącej równowagi, motywacje: zadaniowa, symultaniczne i hierarchiczne. Konflikty motywacyjne.                                                                                                                                                   | <b>2</b>             |
| <b>K6</b>                           | Podsumowanie/ zaliczenie zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>             |
| <b>Razem</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>            |

### STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| 1. | Wykład prowadzony w oparciu o metody audiowizualne. |
| 2. | Praca w grupach, zadania problemowe                 |
| 3. | Dyskusja, analiza tekstów źródłowych                |
| 4. | Film, prezentacja                                   |
| 5. | Symulacje, inscenizacje, studium przypadku          |

### METODY I FORMY OCENY

#### OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

| Formy oceny (F lub P)* | Numer efektu uczenia się (przedmiotowego)            | Metody oceny osiągnięcia efektu uczenia się                                                               |
|------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F                      | PEU_W01, PEU_W02                                     | obserwacja aktywności studenta w czasie zajęć; ocena przygotowania i udziału w dyskusji, praca w grupach; |
| F                      | PEU_U01, PEU_U02, PEU_U03, PEU_K01                   | udział w dyskusji, praca w grupach, praktyczne zapoznanie się z narzędziami pomiaru emocji i motywacji.   |
| P                      | PEU_W01, PEU_W02, PEU_U01, PEU_U02, PEU_U03, PEU_K01 | Egzamin pisemny/ zaliczenie z oceną                                                                       |

\*F – ocena formująca (w trakcie semestru), P – ocena podsumowująca (na koniec semestru)

### KRYTERIA OCENY

#### OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

| Nr PEU  | Ocena dostateczna                                                                                                                                                                                                                                            | Ocena dobra                                                                                                                                                                                                                                                         | Ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PEU_W01 | Ma podstawową wiedzę na temat procesów emocjonalno-motywacyjnych człowieka oraz metod ich pomiaru, definiuje i opisuje procesy związane z możliwością kontroli emocji i potrafi je wytłumaczyć.                                                              | Ma uporządkowaną wiedzę na temat procesów emocjonalno-motywacyjnych człowieka oraz metod ich pomiaru, definiuje i opisuje procesy związane z możliwością kontroli emocji i potrafi je wytłumaczyć.                                                                  | Ma pogłębioną wiedzę na temat procesów emocjonalno-motywacyjnych człowieka oraz metod ich pomiaru, definiuje i opisuje procesy związane z możliwością kontroli emocji i potrafi je wytłumaczyć.                                                               |
| PEU_W02 | Zna na poziomie podstawowym terminologię używaną w psychologii emocji, charakteryzuje mechanizmy motywacji i objaśnia ich teoretyczne zaplecze, rozpoznaje i tłumaczy czynniki utrudniające i ułatwiające przebieg procesów motywacyjnych podczas działania. | Zna w stopniu dobrym, rozszerzonym terminologię używaną w psychologii emocji, charakteryzuje mechanizmy motywacji i objaśnia ich teoretyczne zaplecze, rozpoznaje i tłumaczy czynniki utrudniające i ułatwiające przebieg procesów motywacyjnych podczas działania. | Zna na poziomie rozszerzonym terminologię używaną w psychologii emocji, charakteryzuje mechanizmy motywacji i objaśnia ich teoretyczne zaplecze, rozpoznaje i tłumaczy czynniki utrudniające i ułatwiające przebieg procesów motywacyjnych podczas działania. |

|                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PEU_U01</b> | Umie na poziomie podstawowym wykorzystywać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii emocji i motywacji, wykorzystuje zdobytą wiedzę do planowania i realizowania podjętych działań.                                                       | Umie wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii emocji i motywacji, wykorzystuje zdobytą wiedzę do planowania i skutecznego realizowania podjętych działań, postępuje w sposób mający na uwadze regulacyjną rolę emocji.                                                                                                                                                                                     | Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii, wykorzystuje zdobytą wiedzę do planowania i skutecznego realizowania podjętych działań, stosując mechanizmy motywacyjne aktywnie i trwale podtrzymuje realizację obranych celów, postępuje w sposób mający na uwadze regulacyjną rolę emocji oraz wdraża działania ukierunkowane na rozwijanie zdolności ich kontroli.                                                                                                 |
| <b>PEU_U02</b> | Umie diagnozować i poddawać ocenie przyczyny i przebieg zjawisk związanych z funkcjonowaniem ludzkiej psychiki, formułować własne opinie na ten temat, rozwija świadomość funkcjonowania mechanizmów pracy z własną sferą emocjonalności. | Potrafi diagnozować i poddawać racjonalnej ocenie przyczyny i przebieg zjawisk związanych z funkcjonowaniem ludzkiej psychiki, formułować własne opinie na ten temat, przyjmuje aktywną postawę wobec rozwijania świadomości funkcjonowania mechanizmów pracy z własną sferą emocjonalności.                                                                                                                                          | Potrafi obserwować, diagnozować i poddawać racjonalnej ocenie przyczyny i przebieg procesów i zjawisk związanych z funkcjonowaniem ludzkiej psychiki, formułować własne opinie na ten temat oraz stawiać hipotezy badawcze, przyjmuje aktywną postawę wobec rozwijania świadomości funkcjonowania mechanizmów, przyjmuje postawę refleksyjną wobec doświadczeń i pracy z własną sferą emocjonalności i towarzyszących jej mechanizmów.                                                              |
| <b>PEU_U03</b> | Wyjaśnia zjawiska związane z procesami emocjonalnymi i motywacyjnymi; stosuje indywidualne podejście do procesów emocjonalnych i motywacyjnych oparte na podstawach teoretycznych i etycznych.                                            | Sprawnie wyjaśnia, w oparciu o wiedzę teoretyczną zjawiska związane z procesami emocjonalnymi i motywacyjnymi; w sposób twórczy i indywidualny podchodzi do procesów emocjonalnych i motywacyjnych, oparty na podstawach teoretycznych i etycznych; jest otwarty na nowe doświadczenia i metody związane z rozpoznawaniem swej emocjonalności, przyjmuje postawę refleksyjną wobec doświadczeń i pracy z własną sferą emocjonalności. | Sprawnie i precyzyjnie wyjaśnia w oparciu o wiedzę teoretyczną zjawiska związane z procesami emocjonalnymi i motywacyjnymi; w sposób twórczy i indywidualny podchodzi do procesów emocjonalnych i motywacyjnych, oparty na podstawach teoretycznych i etycznych; jest otwarty na nowe doświadczenia i metody związane z rozpoznawaniem i kontrolowaniem swej emocjonalności, przyjmuje postawę refleksyjną wobec doświadczeń i pracy z własną sferą emocjonalności i towarzyszących jej mechanizmów |
| <b>PEU_K01</b> | Dokonuje w stopniu podstawowym samooceny własnych kompetencji, wiedzy i umiejętności, potrafi organizować proces uczenia się innych osób, w krytyczny sposób weryfikuje własne postawy i zachowania.                                      | Dokonuje samooceny własnych kompetencji, wiedzy i umiejętności, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób, rozwija działania umożliwiające mu sprawowanie kontroli nad emocjami, w krytyczny sposób weryfikuje własne postawy i                                                                                                                                                                                 | Dokonuje samooceny własnych kompetencji, wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i kształcenia się zawodowego; kreatywnie rozwija działania umożliwiające mu sprawowanie kontroli nad emocjami, w świadomy i krytyczny sposób                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |  |             |                                                                                     |
|--|--|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | zachowania. | weryfikuje własne postawy i zachowania i bierze pod uwagę także ich aspekt etyczny. |
|--|--|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

| LITERATURA PODSTAWOWA                                            |
|------------------------------------------------------------------|
| Łosiak W., 2007, Psychologia emocji. Warszawa                    |
| Oatley K., Jenkins J. M. Keltner D., 2021, Zrozumieć emocje, PWN |
| LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA                                         |
| Ekman P., 2012, Emocje ujawnione. Gliwice                        |
| ŹRÓDŁA ELEKTRONICZNE                                             |
| Portale branżowe                                                 |

**MACIERZ POWIĄZANIA**  
**EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU PSYCHOLOGIA EMOCJI I MOTYWACJI**  
**Z EFEKTAMI UCZENIA SIĘ NA KIERUNKU PSYCHOLOGIA**

| Przedmiotowy efekt uczenia się | Odniesienie przedmiotowego efektu do efektów uczenia się zdefiniowanych dla kierunku studiów i specjalności | Cele przedmiotu | Treści programowe | Numer narzędzia dydaktycznego |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|
| PEU_W01                        | K_W07, K_W08, K_W13                                                                                         | C1              | W1, W2, W3, W4,   | 1-5                           |
| PEU_W02                        | K_W03, K_W12                                                                                                | C1, C2          | W5, W6, W7,       | 1-5                           |
| PEU_U01                        | K_U02, K_U05                                                                                                | C2, C3,         | W8, W9, K1,       | 1-5                           |
| PEU_U02                        | K_U09, K_U10                                                                                                | C3              | K2, K3            | 1-5                           |
| PEU_U03                        | K_U01, K_U03                                                                                                | C4              | K4                | 1-5                           |
| PEU_K01                        | K_K01, K_K05                                                                                                | C4              | K5, K6            | 1-5                           |