

SPIS TREŚCI

Wstęp (<i>Aldona Andrzejczak</i>)	7
Rozdział 1. Uczelnie jako miejsce zdobywania wiedzy i doświadczeń – kultura studiowania (<i>Aldona Andrzejczak</i>)	11
Wprowadzenie	11
1.1. Różnice pomiędzy dotychczasową edukacją szkolną a studiowaniem	12
1.2. Uczelnie jako instytucja ukształtowana historycznie	14
1.3. Ramy prawne funkcjonowania uczelni	16
1.4. Władze i sposób zarządzania uczelnią	18
1.5. Organizacja procesu kształcenia	20
1.6. Inne formy aktywności na uczelni	24
1.7. Kultura uczelni, kultura studiowania	26
Podsumowanie	28
Ćwiczenia	28
Literatura uzupełniająca	28
Rozdział 2. Proces uczenia się oraz cechy indywidualne warunkujące jego przebieg (<i>Anna Wach-Kąkolowicz, Joanna Schmidt</i>)	29
Wprowadzenie	29
2.1. Koncepcje psychologiczne i pedagogiczne uczenia się	30
2.2. Podstawowe założenia współczesnej teorii uczenia się	34
2.3. Różnice indywidualne w procesie uczenia się – cykl uczenia się Davida Kolba	36
2.4. Style uczenia się	42
2.5. Preferencje sensoryczne	46
2.6. Różnice w zakresie typów inteligencji	49
Podsumowanie	56
Ćwiczenia	56
Literatura uzupełniająca	57
Rozdział 3. Motywacja do studiowania i sposoby jej podtrzymywania (<i>Anna Wach-Kąkolowicz, Joanna Schmidt</i>)	58
Wprowadzenie	58
3.1. Motywacja w świetle paradygmatów psychologicznych	59
3.2. Mechanizmy leżące u podstaw motywacji do uczenia się	63

3.3. Uruchomienie zachowania – podjęcie aktywności uczenia się	67
3.4. Podtrzymywanie aktywności uczenia się i wytrwałości w dążeniu do celu	70
3.5. Zaniechanie aktywności uczenia się i jej zakończenie	73
Podsumowanie	75
Ćwiczenia	76
Literatura uzupełniająca	76
Rozdział 4. Funkcjonowanie pamięci (Bartosz Sławecki)	77
Wprowadzenie	77
4.1. Pojęcie pamięci	78
4.2. Fazy procesu zapamiętywania	79
4.3. Model magazynowy pamięci: pamięć krótkotrwała i długotrwała	82
4.4. Mechanizmy przenoszenia informacji do pamięci długotrwałej	83
4.5. Krzywa uczenia się	86
4.6. Zapobieganie zapomnianiu	91
4.7. Koncepcja poziomów przetwarzania	94
4.8. Rola własnej aktywności w konstruowaniu wiedzy i umiejętności	95
Podsumowanie	97
Ćwiczenia	99
Literatura uzupełniająca	99
Rozdział 5. Sposoby notowania (Anna Wach-Kąkolewicz, Bartosz Sławecki)	100
Wprowadzenie	100
5.1. Zalety samodzielnego sporządzania notatek	101
5.2. Forma notatek	104
5.3. Notowanie na podstawie lektury tekstu i na podstawie wykładu	106
5.4. Mapy myśli jako alternatywna metoda tworzenia notatek	108
Podsumowanie	110
Ćwiczenia	111
Literatura uzupełniająca	111
Rozdział 6. Wystąpienia publiczne (Anna Dąbrowska)	112
Wprowadzenie	112
6.1. Komunikacja werbalna i niewerbalna	113
6.2. Wystąpienia publiczne, ich rodzaje i sposoby wygłoszenia	125
6.3. Programy multimedialne	132
Podsumowanie	134
Ćwiczenia	134
Literatura uzupełniająca	134
Rozdział 7. Przygotowywanie prac pisemnych (Piotr Świtalski)	135
Wprowadzenie	135
7.1. Prace pisemne	136
7.2. Metodyka wykonywania pracy pisemnej	137

7.3. Struktura pracy	138
7.4. Wybór problematyki pracy dyplomowej i sformułowanie jej tematu	138
7.5. Technika pisania pracy (kwestie redakcyjne)	143
Podsumowanie	144
Ćwiczenia	145
Literatura uzupełniająca	145
 Rozdział 8. Praca w grupie (Katarzyna Helpa-Liszkowska)	146
Wprowadzenie	146
8.1. Pojęcie grupy w świetle nauk społecznych	147
8.2. Zespół jako szczególny typ grupy	148
8.3. Dynamika grupy i zespołu	149
8.4. Rola w zespole	150
8.5. Umiejętność definiowania celów w pracy zespołowej	153
8.6. Działania indywidualne a grupowe	154
8.7. Wady i zalety pracy w grupie	155
Podsumowanie	157
Ćwiczenia	157
Literatura uzupełniająca	158
 Rozdział 9. Radzenie sobie ze stresem (Grażyna Bartkowiak)	159
Wprowadzenie	159
9.1. Procesy i funkcje radzenia sobie ze stresem	159
9.2. Strategie radzenia sobie ze stresem	161
9.3. Rola zasobów osobistych, społecznych i środowiskowych	164
9.4. Znaczenie zasobów osobistych w przeciwdziałaniu negatywnym skut- kom stresu	166
Podsumowanie	173
Ćwiczenia	173
Literatura uzupełniająca	174
 Literatura	175