

Emri i Lëndës : Hyrje në Psikologji							
Kodi	Tipi	Semestri	Leksione (orë/javë)	Seminare (orë/javë)	Lab (orë/javë)	Kredite	ECTS
PSY 101	A	Vjeshtë	3.00	1.00	0.00	3.50	5.00
Lektori		Ana Uka, PhD					
Asistenti							
Gjuha e kursit		Anglisht					
Niveli i lëndës		Bachelor					
Përshkrimi		Ky kurs është i dizenuar për të prezantuar studentët me studimin shkencor të natyrës njerëzore. Ata do të mësojnë se si psikologët bëjnë pyetje nga disa këndvështrime të ndryshme: pyetje në lidhje me marrëdhëniet e trurit dhe sjelljes, në lidhje me perceptimin, në lidhje me të mësuarit dhe të menduarit, rreth zhvillimit, rreth sjelljes sociale dhe personalitetit, dhe rreth psikopatologjisë dhe psikoterapisë. Ata gjithashtu do të mësojnë në lidhje me metodat që psikologët përdorin për të gjetur përgjigjet e këtyre pyetjeve dhe të përditësohen me shumë nga gjetjet e rëndësishme dhe qasjet teorike në fushën e psikologjisë. Në fund të këtij kursi, ata do të kenë mësuar të mendojnë në mënyrë kritike në lidhje me provat psikologjike, dhe të vlerësojnë vlefshmërinë dhe rëndësinë e saj për çështje të rëndësishme në jetën e njeriut.					
Objektivat							
Konceptet Kryesore		1. Ndikimet Biologjike 2. Ndikimet psikologjike 3. Ndikimet socio-kulturore 4. Elasticiteti 5. Zhvillimi njerëzor 6. Faktorët gjenetikë 7. Studimet e birësimi 8. Studime binjake 9. Trashëgimia kundrejt Ambjentit					
Programi i Lëndës							
Java	Tema						
1	Eksplorimi i psikologjisë: Të menduarit në mënyrë kritike me shkencën psikologjike: Njëherë e një kohë, në një planet në këtë lagje të universit, ekzistuan njerëz. Shpejt pas kësaj, këto krijesa u interesuan shumë për veten e tyre dhe për njëra-tjetrën: «Kush jemi ne? Çfarë i prodhon mendimet tona? Ndjenjat tona? Veprimet tona? Dhe si duhet t'i kuptojmë dhe menaxhojmë ata që na rrethojnë?"						
2	Psikologjia biologjike: Trupi i njeriut është kompleksitet i ndërtuar nga thjeshtësia. Pjesë e këtij kompleksiteti është sistemi ynë i mahnitshëm i komunikimit të brendshëm, i cili e bën internetin të duket i thjeshtë. Në të gjithë botën, studiuesit po zhbllokojnë misteret se si truri ynë përdor proceset elektrike dhe kimike për të marrë, organizuar, interpretuar, ruajtur dhe përdorur informacionin. Historia fillon me bllokun themelor të sistemit, neuronin ose qelizën nervore. Ne së pari do të shohim strukturën e saj dhe pastaj se si neuronet punojnë së bashku.						
3	Ndërgjegjia dhe perceptimi: Ndërgjegjia dhe mendja me dy drejtime: Çfarë është vetëdija? Çdo shkencë ka koncepte kaq themelore sa që është gati e pamundur të përcaktohen. Biologët bien dakord për atë që është e gjallë, por jo saktësisht çfarë është jeta. Në fizikë, materia dhe energjia i shmangen përkufizimit të thjeshtë. Për psikologët, vetëdija është në mënyrë të ngjashme një koncept themelor por rrëshqitës.						
4	Natyra, të ushqyerit dhe diversiteti njerëzor: Në mënyra të rëndësishme, ne jemi secili unik. Ne dukemi ndryshe. Ne tingëllojmë ndryshe. Ne kemi personalitete të ndryshme, interesa dhe prejardhje kulturore dhe familjare. Ne jemi gjithashtu gjethet e një peme. Familja jonë njerëzore ndan jo vetëm një trashëgimi të përbashkët biologjike - na preu dhe gjakderdhim - por edhe tendenca të zakonshme të sjelljes. Arkitektura jonë e përbashkët e trurit na predisponon të ndiejmë botën, të zhvillojmë gjuhë dhe të ndiejmë uri përmes mekanizmave identikë. Pavarësisht nëse jetojmë në Arktik ose tropik, preferojmë shijet e ëmbla sesa të thartat. Ne e ndajmë spektrin e ngjyrave në ngjyra të ngjashme. Dhe ne ndihemi të tërhequr nga sjelljet që prodhojnë dhe mbrojnë pasardhësit.						

5	Ndjesia dhe perceptimi: Për të shprehur pyetjen shkencërisht: Si i ndërtojmë përfaqësimet tona të botës së jashtme? Si aktivizojnë lidhjet nervore dridhja, kërcitja dhe aroma e tymosur e një zjarri kampi? Dhe si, nga kjo neurokimi e gjallë, ne krijojmë përvojën tonë të ndërgjegjshme të lëvizja dhe temperatura e zjarrit, aroma dhe bukuria e tij? Në kërkim të përgjigjeve për pyetje të tilla, le të shohim më nga afër atë që kanë mësuar psikologët për mënyrën se si ne i ndiejmë dhe i perceptojmë bota përreth nesh.
6	Zhvillimi gjatë jetës: Ndërsa udhëtojmë nëpër jetë - nga barku në varr - kur dhe si zhvillohemi? Pothuajse të gjithë ne filluam të ecim rreth moshës 1 vjeç dhe të flasim sipas moshës 2. Si fëmijë, ne u morëm me lojë shoqërore në përgatitje të punës së jetës. Si të rritur, të gjithë buzëqeshim dhe qajmë, duam dhe neveritemi dhe herë pas here meditojmë për faktin se një ditë do të vdesim. Psikologjia e zhvillimit shqyrton se si njerëzit janë në zhvillim të vazhdueshëm - fizikisht, njohës dhe shoqëror - që nga foshnjëria përmes pleqërisë.
7	Të mësuarit: Shumë nga ato që bëjmë ne i mësojmë nga përvoja. Megjithëse përpiqemi të gjejmë drejtimin e jetës me të cilin lind një salmon, të mësuarit tonë na jep më shumë fleksibilitet. Ne mund të mësojmë se si të ndërtojmë kasolle me bar ose strehimore bore, nëndetëse ose stacione hapësinore dhe në këtë mënyrë të përshtatemi me pothuajse çdo mjedis. Në të vërtetë, dhurata më e rëndësishme e natyrës për ne mund të jetë përshtatja jonë - aftësia jonë për të mësuar sjellje të reja që na ndihmoni të përballojmë ndryshimin e rrethanave.
8	Provim Gjysmëfinal
9	Kujtesa: Nëse është kujtesa jonë që llogarit kohën dhe përcakton jetën tonë. Kujtesa e kujtesës sonë është e mundur për të njohur familjen, për të flasim gjuhën tonë, për të mbrojtur një shtëpi dhe për të gjetur ushqim dhe ujë. Kujtimi që mund të shijojmë një përvojë dhe pastaj ta riluajmë mendërisht dhe ta shijojmë. Dhe është kujtesa jonë që herë pas here na vë në dukje ata, gjurmët e të cilëve nuk mund t'i harrojmë.
10	Të menduarit, gjuha dhe inteligjenca: Ne studiojmë trurin e njeriut - 3 paund ind të lagur me madhësinë e një lakre të vogël, por që përmban qarqe më komplekse se rrjetet telefonike të planetit. Ne mrekullohemi me kompetencën e të sapolindurve. Ne shijojmë sistemin tonë shqisor, i cili çmonton stimujt vizualë në të miliona impulse nervore, i shpërndan ato për përpunim paralel dhe më pas i mbledh përsëri në perceptime shumëngjyrëshe. Ne meditojmë për kapacitetin në dukje të pakufizuar të kujtesës sonë dhe lehtësinë me të cilën mendja jonë me dy drejtime përpunon informacionin, me vetëdije dhe pa vetëdije. Nuk është çudi që speciet tona kanë pasur gjenialitetin kolektiv për të shpikur kamerën, makinën dhe kompjuterin; për të zhblokuar atomin dhe për të thyer kodin gjenetik; për të udhëtuar në hapësirë dhe në thellësitë e oqeanëve.
11	Motivimi: "Cili është motivi im?" e pyet aktori regjisorin. Në bisedën tonë të përditshme, "Çfarë ju motivoi ta bëni atë?" është një mënyrë për të pyetur "Çfarë e shkaktoi sjelljen tuaj?" Psikologëve, motivimi është një nevojë ose dëshirë që i jep energji sjelljes dhe e drejton atë drejt një qëllimi.
12	Emocionet, stresi dhe shëndeti: Nga vijnë emocionet? Pse i kemi ato? Nga çfarë janë bërë? Emocionet janë përgjigja adaptive e trupit tonë. Ato ekzistojnë për të mos na dhënë përvoja interesante por për të rritur mbijetesën tonë. Kur përballemi me sfida, emocionet përqendrojnë vëmendjen tonë dhe energjizohen veprimin tonë. Zemra jonë çon. Ritmi ynë shpejtësohet. Të gjitha shqisat tona shkojnë në gatishmëri të lartë. Marrja një lajm i mirë i papritur, ne mund të gjejmë që sytë tanë po grisen. Ne ngremë duart triumfalisht. Ne ndiejmë bollëk dhe një besim të ri. Megjithatë, kur zgjatet dhe përjetohet si stresi, emocionet gjithashtu mund të kenë një efekt të dëmshëm në shëndetin tonë.
13	Personaliteti: Studiuesit bashkëkohorë të personalitetit studiojnë dimensionet themelore të personalitetit, rrënjët biologjike të këtyre dimensioneve themelore dhe bashkëveprimin e personave dhe mjediseve. Ata gjithashtu studiojnë vetëvlerësimin, paragjykimin e vetë-shërbimit dhe ndikimet kulturore në ndjenjën e vetvetes. Dhe ata studiojnë mendjen e pavetëdijshme - me gjetje që ndoshta do ta kishin befasuar Frojdit vetveten.

14	<p>Çrregullime psikologjike: Njerëzit magjepsen nga e jashtëzakonshmja, e pazakonta, anormalja. "Dielli shkëlqen dhe na ngroh dhe na ndriçon dhe nuk kemi kuriozitet të dimë pse është kështu", vërejtje Ralph Waldo Emerson, "por ne kërkojmë arsyen e çdo të keqeje, dhimbjeje, urie dhe njerëzve [të pazakontë]". Por pse magjepsje e tillë me njerëzit e shqetësuar? A shohim tek ata diçka nga vetja? Në momente të ndryshme, të gjithë ne ndiejmë, mendojmë ose veprojmë ashtu si njerëzit e shqetësuar bëjnë pjesën më të madhe të kohës. Ne, gjithashtu, shqetësohemi, depresionohemi, tërhiqemi, dyshojmë ose mashtrohemi, vetëm më pak intensivisht dhe më shkurtimisht. Nuk është çudi që studimi i çrregullimeve psikologjike ndonjëherë mund të shkaktojë një frikshëm ndjenjë e vetë-njohjes, një që ndriçon dinamikën e personalitetit tonë. "Te studiosh anormalja është mënyra më e mirë për të kuptuar normalen ", propozoi William James (1842-1910).</p>
15	<p>Terapitë: Midis dhjetra llojeve të psikoterapisë, ne do të shikojmë vetëm më me ndikimin. Secila është e ndërtuar mbi një ose më shumë nga teoritë kryesore të psikologjisë: psikoanalitike, humaniste, sjellje dhe njohëse. Shumica e këtyre teknikave mund të përdoren një për një ose në grupe. Në varësi të klientit dhe problemit, disa terapistë - veçanërisht ata që përdorin një qasje biopsikosociale - marrin nga një larmi teknikash. Shumë pacientë marrin terapi me ilaçe në kombinim me psikoterapi. Gjysma e të gjithë psikoterapistëve e përshkruajnë veten e tyre si duke ndjekur një qasje eklettike, duke përdorur një përzierje terapisht. Integrimi i psikoterapisë përfshijë të kombinojë një përzgjedhje të teknikave të ndryshme në një sistem të vetëm, koherent.</p>
16	Provim Final
Parakushtet	Studenti duhet të frekuentojë lëndën në masën minimale prej 75%.
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Myers, D. G. (2014). Exploring Psychology. 8th Ed. in modules. New York: Worth Publishers
Referenca të tjera	<ul style="list-style-type: none"> • Gray, P. (2012). Psychology. 5th Ed. New York: Worth Publishers
Rezultatet e Lëndës dhe Kompetencat	
1	Të kuptuarit e koncepteve bazë në fushën e psikologjisë
2	Kuptimi i psikologjisë si një fushë shkencore.
3	Kuptimi i metodologjisë shkencore dhe kërkimore në psikologji
4	Përshkrimi dhe aplikimi i teorive psikologjike në jetën e përditshme.

Mënyra e Vlerësimit të Lëndës			
Notat e Ndërmjetme	Sasia	Përqindja	
Gjysmë finale	1	40	
Kuize	0	0	
Projekte	0	0	
Projekte semestrare	0	0	
Punë laborator	0	0	
Pjesëmarrja në mësim	1	10	
Kontributi i notave të ndërmjetme mbi vlerësimin final		50	
Kontributi i provimit final mbi vlerësimin final		50	
Total		100	
Ngarkesa ECTS (Në Bazë të Ngarkesës së Studentit)			
Aktivitetet	Sasia	Kohëzgjatja (orë)	Ngarkesa Totale (orë)
Kohëzgjatja e kursit (Duke përfshirë edhe javën e provimeve : 16x Orët totale të kursit)	16	4	64
Orët e studimit jashtë klase (Parapërgatitje, Praktika etj)	14	2	28
Detyra	0	0	0
Gjysmë finale	1	10	10
Provimi final	1	20	20
Të tjera	1	3	3
Ngarkesa totale e orëve			125
Ngarkesa totale e orëve / 25 (orë)			5.00
ECTS			5.00