

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
<b>Lektori</b>		Gesjana Kaba, Msc					
<b>Asistenti</b>							
<b>Gjuha e kursit</b>		Anglisht					
<b>Niveli i lëndës</b>		Bachelor					
<b>Përshkrimi</b>		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					
<b>Objektivat</b>		Përfundimi me sukses i këtij kursi do të përcaktohet nga sa mirë studenti demonstroi një kuptim të objektivave të kursit. Pas përfundimit të këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të: - të kuptojë fjalorin dhe konceptet e psikologjisë - të kuptojë kërkimin mbi të cilin bazohet njohuria e mendimit dhe sjelljes njerëzore - të kuptojë se si zhvillohen aftësitë e të menduarit kritik - të jetë një konsumator i kujdesshëm dhe analitik i informacionit që shpallet si shkencor ose i bazuar në kërkime - të ketë një mirëkuptim dhe pranim më të madh të tij/saj dhe të tjerëve - të përshkruajë zhvillimet kritike që çuan në disiplinën aktuale të psikologjisë - të përshkruajë dhe të zbatojë teorinë psikologjike në disa fusha të jetës së tij/saj					
<b>Konceptet Kryesore</b>		1. Ndikimet biologjike 2. Ndikimet psikologjike 3. Ndikimet socio-kulturore 4. Elasticiteti 5. Zhvillimi njerëzor 6. Faktorët gjenetikë 7. Studimet e birësimit 8. Studime binjake 9. Trashëgimia kundrejt ambientit					
Programi i Lëndës							
Java	Tema						
1	Eksplorimi i psikologjisë: Të menduarit në mënyrë kritike me shkencën e psikologjisë: 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 njëri-tjetrin: "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 e mendjes: 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 saqë 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, tingëllojmë ndryshe, kemi personalitete të ndryshme, interesa dhe prejardhje kulturore dhe familjare të ndryshme. Ne jemi gjithashtu gjethet e një peme. Familja jonë njerëzore ndan jo vetëm një trashëgimi të përbashkët biologjike, por edhe tendenca të zakonshme të sjelljes. Arkitektura jonë e përbashkët e trurit n'a predispozon të ndiejmë botën, të zhvillojmë gjuhë dhe të ndiejmë uri përmes mekanizmave identikë. Pavarësisht nëse jetojmë në Arktik ose tropik, preferojmë shijet e ëmbla mbi të thartat. Ne e ndajmë spektrin e ngjyrave në ngjyra të ngjashme dhe 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 ndiejmë dhe perceptojmë botën përreth nesh.
6	Zhvillimi gjatë jetës: Ndërsa udhëtojmë nëpër jetë - nga barku në varr - kur dhe si zhvillohemi? Pothuajse të gjithë filluam të ecim rreth moshës 1 vjeç dhe të flasim sipas moshës 2. Si fëmijë, angazhohemi 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, mendërisht dhe shoqërisht - që nga foshnjëria deri në pleqëri.
7	Të mësuarit: Shumë nga ato që bëjmë ne i mësojmë nga përvoja. Megjithatë 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 përshtatem 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 n'a ndihmojnë të përballojmë ndryshimin e rrethanave.
8	Provim gjysmëfinal
9	Kujtesa: Është kujtesa jonë që llogarit kohën dhe përcakton jetën tonë. Kujtesa jonë bën të mundur njohjen e familjes, të flasim gjuhën tonë, të mbrojmë shtëpinë dhe të gjejmë ushqim. Është kujtesa jonë ajo që n'a mundëson ne të shijojmë një përvojë dhe pastaj ta riluajmë në mendje dhe t'a shijojmë sërish. Dhe është po kujtesa jonë që herë pas here n'a vë në dukje gjëra, gjurmët e të cilave nuk mund t'i harrojmë.
10	Të menduarit, gjuha dhe inteligjenca: Ne studiojmë trurin e njeriut, ind i lagur me madhësinë e një lakre të vogël, por që përmban qarqe më komplekse se rrjetet telefonike të planetit. Ne mrekullohemi me aftësinë e të sapolindurve. Shijojmë sistemin tonë shqisor, i cili çmonton stimujt vizualë në miliona impulse nervore, i shpërndan ato për përpunim paralel dhe më pas i mbledh përsëri në perceptime shumëngjyrëshe. 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 specia jonë ka 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?". Për psikologët, motivimi është një nevojë, ose dëshirë që i jep energji sjelljes dhe e drejton atë drejt një qëllimi.
12	Emocionet, stresi dhe shendetit: Nga vijne emocionet? Pse i kemi ato? Nga çfarë janë bërë? Emocionet janë përgjigja përshtatëse e trupit tonë. Ato ekzistojnë për të mos n'a dhënë përvoja interesante, por për të rritur mbijetesën tonë. Kur përballemi me sfida, emocionet përqendrojnë vëmendjen tonë dhe energjizojnë veprimin tonë. Zemra jonë garon, ritmi ynë shpejtësohet, të gjitha shqisat tona shkojnë në gatishmëri të lartë, marrja e një lajmi të mirë të papritur, bën që sytë tanë të lotojnë, ngremë duart triumfalisht, 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 dhe ndikimet kulturore në ndjenjën e vetvetes. Dhe ata studiojnë mendjen e pavetëdijshme - me gjetje që ndoshta do të kishin befusuar edhe vetë Frojdin.

<b>14</b>	<p>Çrregullime psikologjike: Njerëzit magjepsen nga e jashtëzakonshmja, e pazakonta, anormalja. "Dielli shkëlqen, n'a ngroh, n'a 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 një magjepsje e tillë me njerëzit me çrregullime? 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 se më pak intensivisht dhe më shkurtimisht. Nuk është çudi që studimi i çrregullimeve psikologjike ndonjëherë mund të shkaktojë një ndjenjë të frikshme të vetë-njohjes, që ndriçon dinamikën e personalitetit tonë. "Te studiosh anormalen është mënyra më e mirë për të kuptuar normalen", propozoi William James (1842-1910).</p>
<b>15</b>	<p>Terapitë: Midis dhjetra llojeve të psikoterapisë, ne do të shikojmë vetëm atë me më shumë ndikim. 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 eklektike, duke përdorur një përzierje terapistësh. Integrimi i psikoterapisë përpillet të kombinojë një përzgjedhje të teknikave të ndryshme në një sistem të vetëm, sistem koherent.</p>
<b>16</b>	Provim Final
<b>Parakushtet</b>	Studenti duhet të frekuentojë lëndën në masën minimale prej 75%.
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Myers, D. G. &amp; DeWall, C. N. (2022). Exploring Psychology. 12th Ed. New York: Worth Publishers.</li> </ul>
<b>Referenca të tjera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gray, P. (2012). Psychology. 5th Ed. New York: Worth Publishers</li> </ul>
<b>Rezultatet e Lëndës dhe Kompetencat</b>	
<b>1</b>	Të kuptuarit e koncepteve bazë në fushën e psikologjisë
<b>2</b>	Kuptimi i psikologjisë si një fushë shkencore
<b>3</b>	Kuptimi i metodologjisë shkencore dhe kërkimore në psikologji
<b>4</b>	Përshkrimi dhe aplikimi i teorive psikologjike në jetën e përditshme.

<b>Mënyra e Vlerësimit të Lëndës</b>			
<b>Notat e Ndërmjetme</b>	<b>Sasia</b>	<b>Përqindja</b>	
Gjysmë finale	1	40	
Kuize	0	0	
Projekte	0	0	
Projekte semestrare	0	0	
Punë laborator	0	0	
Pjesëmarrja në mësim	1	10	
<b>Kontributi i notave të ndërmjetme mbi vlerësimin final</b>		<b>50</b>	
<b>Kontributi i provimit final mbi vlerësimin final</b>		<b>50</b>	
<b>Total</b>		<b>100</b>	
<b>Ngarkesa ECTS (Në Bazë të Ngarkesës së Studentit)</b>			
<b>Aktivitetet</b>	<b>Sasia</b>	<b>Kohëzgjatja (orë)</b>	<b>Ngarkesa Totale (orë)</b>
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	4	56
Detyra	0	0	0
Gjysmë finale	1	3	3
Provimi final	1	3	3
Të tjera	0	0	0
<b>Ngarkesa totale e orëve</b>			<b>126</b>
<b>Ngarkesa totale e orëve / 25 (orë)</b>			<b>5.04</b>
<b>ECTS</b>			<b>5.00</b>