

Spis treści

WPROWADZENIE

I. POJĘCIE I DZIAŁY PSYCHOLOGII JAKO NAUKI - PSYCHOLOGIA

W REKREACJI I TURYSTYCE

1. Przedmiot i kierunki współczesnej psychologii
2. Pojęcie psychologii jako nauki
 - 2.1. Neuropsychiczne podstawy zachowania człowieka
3. Działy współczesnej psychologii
4. Teoria czynności - sytuacji a aktywność rekreacyjno-turystyczna
5. Przedmiot psychologii stosowanej na użytek rekreacji i turystyki
6. Psychospołeczne aspekty powiązań między pracą a rekreacją i turystyką
7. Wybrane psychologiczne uwarunkowania sukcesu zawodowego w rekreacji i turystyce

II. PERCEPCJA I ORIENTACJA W OTOCZENIU JAKO PRZEJAWY ZACHOWANIA

1. Procesy zapewniające elementarną orientację w otoczeniu
 - 1.1. Odbiór i różnicowanie bodźców
 - 1.2. Spostrzeganie wzrokowe
 - 1.3. Wrażliwość mięśniowo-ruchowa
2. Procesy i operacje myślowe
3. Procesy pamięciowe - uczenie się czynności ruchowych
 - 3.1. Kształtowanie nawyków ruchowych w aktywności rekreacyjno- turystycznej i sportowej

III. ZAGADNIENIE OSOBOWOŚCI

1. Ogólne koncepcje pojmowania osobowości
2. Wybrane teorie osobowości
3. Rozwój osobowości
4. Jak zdefiniować osobowość

IV. PSYCHOLOGICZNE RÓŻNICE INDYWIDUALNE A PRACA I WYPOCZYNEK

1. Zagadnienie zdolności i uzdolnień
2. Problematyka temperamentu
 - 2.1. Typologia temperamentu według J. P. Pawłowa
 - 2.2. Koncepcja temperamentu według J. Strelaua
3. Problematyka zainteresowań
4. Samoocena i jej znaczenie w zachowaniu człowieka
 - 4.1. Pojęcie i struktura samooceny
 - 4.2. Kształtowanie się samooceny a zachowanie
5. Znaczenie różnic indywidualnych w procesie pracy i wypoczynku

V. POTRZEBY I ICH ZASPOKAJANIE W PRACY I WYPOCZYNKU

- 3 1. Pojęcie, klasyfikacja oraz cechy ogólne potrzeb
2. Koncepcja potrzeb według A. H. Masłowa
3. Znaczenie potrzeb w pracy i wypoczynku
 - 3.1. Praca a zaspokajanie potrzeb
 - 3.2. Znaczenie wypoczynku dla osiągnięcia równowagi psychicznej człowieka

VI. PROCESY MOTYWACYJNE A AKTYWNOŚĆ REKREACYJNO-TURYSTYCZNA

1. Pojęcie procesu motywacyjnego i motywu

2. Źródła, kierunek i siła motywacji
3. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
4. Natężenie motywacji a sprawność działania
5. Motywy aktywności rekreacyjno-turystycznej .

VII. REKREACJA I TURYSTYKA JAKO SPOSÓB PRZECIWDZIAŁANIA

STRESOM - EMOCJE I STRES

1. Pojęcie i cechy emocji
2. Charakterystyka fizjologiczna i zewnętrzny wyraz emocji
3. Stany emocjonalne jako czynnik przystosowawczy lub zakłócający
4. Problematyka stresu
- 4.1. Pojęcie i przyczyny (źródła) stresu
- 4.2. Jak radzić sobie ze stresem
- 4.3. Odporność na stres

VIII. ZMĘCZENIE PRACĄ A WYPOCZYNEK

1. Zmęczenie, znużenie, przemęczenie i wyczerpanie
2. Monotonia i automatyzacja

3. Wypadki przy pracy
4. Psychologiczna analiza procesu pracy a wypoczynek
- 4.1. Metody analizy pracy
- 4.2. Rola i cechy organizatora rekreacji i turystyki w zakładzie pracy
- 4.3. Wypoczynek a efektywność pracy, charakter pracy a formy wypoczynku
5. Przeciwdziałanie zmęczeniu a wypoczynek

IX. PSYCHOFIZJOLOGICZNE SKUTKI RUCHOWEJ AKTYWNOŚCI

REKREACYJNO-TURYSTYCZNEJ

1. Wybrane fizjologiczne aspekty w aktywności ruchowej
2. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia
3. Kwestionariusz oceny sprawności psychofizycznej

X. POSTAWY I ICH KSZTAŁTOWANIE W REKREACJI I TURYSTYCE

1. Charakterystyka pojęcia postawy - komponenty postawy
2. Cechy postaw w dziedzinie rekreacji i turystyki
3. Rodzaje postaw i ich przejawy w aktywności rekreacyjno-turystycznej
4. Zmiany i kształtowanie postaw w rekreacji i turystyce
5. Skale do badania postaw w rekreacji i turystyce
6. Kształtowanie postaw pro zdrowotnych i rekreacyjno-turystycznych w szkole
7. Dodatkowe czynniki warunkujące rodzaj postawy wobec rekreacji i turystyki

XI. WYBRANE ZAGADNIENIA SPOŁECZNEJ PSYCHOLOGII

REKREACJI I TURYSTYKI

1. Społeczne reguły zachowania jednostki podejmującej aktywność rekreacyjno-turystyczną
2. Zagadnienie komunikacji niewerbalnej w aktywności rekreacyjno-turystycznej
3. Możliwości zastosowania gier społecznych w rekreacji i turystyce
4. O sztuce porozumiewania się
- 4.1. O czym należałoby wiedzieć prowadząc rozmowę
- 4.2. Jak rozpocząć i kontynuować rozmowę

- 4.3. Prowadzenie wywiadu selekcyjnego
- 4.4. Psychologiczne podstawy negocjacji
- 4.5. Obserwacja zachowania się rozmówcy
- 5. Psychospołeczne uwarunkowania czasu wolnego dzieci i młodzieży
- 6. Psychologiczne aspekty czasu wolnego ludzi starszych wiekiem

XII. BARIERY I UTRUDNIENIA W PODEJMOWANIU AKTYWNOŚCI

REKREACYJNO-TURYSTYCZNEJ

- 1. Wiedza o psychospołecznych problemach rekreacji i turystyki - wybrane aspekty
- 2. Przebyte koncepcje systemowo-społeczne odnoszące się do aktywności rekreacyjnej i turystycznej
- 3. Bariery bezpośredniego zasięgu w uprawianiu rekreacji i turystyki
- 4. Pozaindywidualne, zewnętrzne utrudnienia w podejmowaniu aktywności rekreacyjnej i turystycznej
- 5. Indywidualne, wewnętrzne utrudnienia w aktywności rekreacyjnej i turystycznej
- 6. Sposoby usuwania barier utrudniających aktywność rekreacyjno-turystyczną

PIŚMIENNICTWO