

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa w języku polskim: **Psychologia pozytywna**

Nazwa w języku angielskim: **Positive psychology**

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: **mgr Agnieszka Jastrzębska**

OBCIĄŻENIE STUDENTA

	Wykład	Ćwiczenia	Konwersatorium	Projekt	Laboratorium
Liczba godzin zajęć dydaktycznych organizowanych przez Uczelnię	18				
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta	50				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę				
Liczba punktów ECTS	2				

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

Brak wymagań

CELE PRZEDMIOTU

C1.	Nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu psychologii pozytywnej oraz charakteryzowania biologicznych, demograficznych i psychicznych podstawy dobrego życia
C2.	Nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie obserwacji zjawisk społecznych w oparciu o wiedzę z zakresu zaawansowanej psychologii społecznej. Nabycie umiejętności samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na pytania dotyczące różnych aspektów psychologii pozytywnej
C3.	Nabycie gotowości przyjmowania odpowiedzialności za realizowane zadania dydaktyczne - przygotowanie zespołowej prezentacji, współpraca w zespole

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ – PEU

Z zakresu wiedzy:

PEU_W01	Student ma wiedzę w zakresie podstawowych zagadnień psychologii pozytywnej; rozumie czym są zasoby osobiste. Zna różne pojęcia jakości życia, różnicuje pojęcia bliskoznaczne. Zna koncepcje szczęścia.
PEU_W02	Zna podstawowe modele jakości życia. Rozumie znaczenie jakości życia dla funkcjonowania człowieka. Zna i rozumie pojęcie jakości życia związanej ze zdrowiem. Wie, na czym polega koncepcja rezyliencji jako sprężystość vs. twardość psychiczna.

Z zakresu umiejętności:

PEU_U01	Potrafi wyjaśnić czym jest eustres, co składa się na poczucie dobrostanu i szczęścia. Wyjaśnia różne uwarunkowania jakości życia, zna kryteria i uwarunkowania jakości życia w różnym wieku.
PEU_U02	Potrafi opisać różne obszary badań nad jakością życia i zna narzędzia pomiaru. Potrafi samodzielnie rozwijać zasoby osobiste, dbać o higienę życia, stymuluje związki interpersonalne.
PEU_U03	Potrafi krytycznie ustosunkować się do teorii i metod badań stosowanych w psychologii pozytywnej. Potrafi dokonać analizy stylu poznawczego i budować zasoby wewnętrzne.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEU_K01	Potrafi wpływać na relacje terapeuta-klient. Buduje postawę egzystencjalną opartą na mocnych stronach osobowości, uwzględniającą potrzebę rozwoju, zmian oraz akcentującą wartość nadziei, mądrości, optymizmu oraz optymalnego doświadczenia.
---------	--

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć – WYKŁAD		Liczba godzin
W1	Wprowadzenie do przedmiotu.	0,5
	Terminologia, teoretyczne koncepcje psychologii pozytywnej, biologicznych podstaw dobrostanu psychicznego, uwarunkowań i korelatów szczęśliwego życia oraz metodologii badań prowadzonych w psychologii pozytywnej.	1,5
W2	Psychologia optymalnego doświadczenia – warunki dla przepływu M. Csikszentmihalyi; Zagadnienia dobrostanu i poczucia szczęścia. Cebulowa Teoria Szczęścia, J. Czapiński.	2
W3	Wieloznaczność pojęcia jakości życia; pojęcie i kryteria jakości życia: dobrostan psychiczny, satysfakcja.	2
W4	Wieloznaczność pojęcia jakości życia; pojęcie i kryteria jakości życia: zadowolenie z życia, poczucie szczęścia a jakość życia.	2
W5	Rozwijanie zasobów osobistych; koncepcje zasobów – A.Antonovsky, R.Lazarus;	2
W6	Inteligencje wielorakie – H.Gardner, zdolności jako zasoby. Uwarunkowania jakości życia. Jakość życia w różnym wieku. Badania nad jakością życia – Polska na tle innych krajów europejskich.	2
W7	Elementy higieny psychicznej; świadomość ciała, oddech, relaksacja, śmiech. Znaczenie nadziei i optymizmu. Pozytywny styl poznawczy M.Seligmana.	2
W8	Stymulowanie bliskich związków interpersonalnych, umiejętne wykorzystanie wewnętrznych zasobów osobowościowych, uczenie się optymizmu by zwiększyć dobrostan jednostki oraz dostrzeganie indywidualnych korzyści wynikających z doświadczania trudności życiowych w sytuacji stresu, choroby, kryzysu lub katastrofy.	2
W9	Zaliczenie przedmiotu.	2
Razem		18

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1.	Prezentacja treści z wykorzystaniem multimedialnych
2.	Dyskusja, film, grafiki, prezentacja
3.	Praca własna, opracowywanie tematów, przygotowanie prezentacji
4.	Konsultacje

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, PEU_K01	obserwacja aktywności studenta w czasie zajęć; ocena przygotowania i udziału w dyskusji
F	PEU_U01, PEU_U02, PEU_U03, PEU_K01	udział w dyskusji
P	PEU_W01, PEU_W02, PEU_U01, PEU_U02, PEU_U03, PEU_K01	zaliczenie z oceną w formie pisemnej lub ustnej, z wykorzystaniem form audiowizualnych

*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	W stopniu podstawowym zna zagadnienia z obszaru psychologii pozytywnej. Wie czym są zasoby osobiste. Zna różne pojęcia jakości życia, Zna niektóre koncepcje szczęścia.	Zna podstawowe zagadnienia psychologii pozytywnej; Wie i potrafi wskazać czym są zasoby osobiste. Zna różne pojęcia jakości życia, różnicuje pojęcia bliskoznaczne. Zna koncepcje szczęścia.	Zna i potrafi omówić podstawowe zagadnienia psychologii pozytywnej; Wie i potrafi wskazać czym są zasoby osobiste oraz jak je budować. Zna różne pojęcia jakości życia, różnicuje pojęcia bliskoznaczne i potrafi odnieść je do jakości własnego życia. Zna omawiane koncepcje szczęścia.
PEU_W02	Zna podstawowe modele jakości życia. Wie, że jakość życia ma znaczenie dla funkcjonowania człowieka. Wie, na czym polega koncepcja rezyliencji.	Zna podstawowe modele jakości życia. Rozumie znaczenie jakości życia dla funkcjonowania człowieka. Zna i rozumie pojęcie jakości życia związanej ze zdrowiem. Wie, na czym polega koncepcja rezyliencji jako sprężystość vs. twardość psychiczna.	Zna i potrafi omówić podstawowe modele jakości życia. Rozumie znaczenie jakości życia dla funkcjonowania człowieka, potrafi wskazać istotne elementy. Zna i rozumie pojęcie jakości życia związanej ze zdrowiem. Wie, na czym polega koncepcja rezyliencji jako sprężystość vs. twardość psychiczna i wskazuje przykłady zastosowania.

PEU_U01	Potrafi wyjaśnić czym jest eustres, co składa się na poczucie dobrostanu.. Wyjaśnia różne uwarunkowania jakości życia.	Potrafi wyjaśnić czym jest eustres, co składa się na poczucie dobrostanu i szczęścia. Wyjaśnia różne uwarunkowania jakości życia, zna kryteria i uwarunkowania jakości życia w różnym wieku.	Potrafi wyjaśnić czym jest eustres, co składa się na poczucie dobrostanu i poczucia szczęścia. W sposób wyczerpujący wyjaśnia różne uwarunkowania jakości życia, potrafi wymienić i omówić kryteria i uwarunkowania jakości życia w różnym wieku.
PEU_U02	Potrafi opisać różne obszary badań nad jakością życia. Potrafi zastosować ćwiczenia omawiane na zajęciach	Potrafi opisać różne obszary badań nad jakością życia i zna narzędzia pomiaru. Potrafi samodzielnie zastosować ćwiczenia omawiane na zajęciach	Potrafi szczegółowo opisać różne obszary badań nad jakością życia i zna oraz potrafi omówić narzędzia pomiaru. Potrafi samodzielnie zastosować ćwiczenia omawiane na zajęciach.
PEU_U03	Potrafi ustosunkować się do teorii i metod badań stosowanych w psychologii pozytywnej. Potrafi dokonać analizy stylu poznawczego.	Potrafi krytycznie ustosunkować się do teorii i metod badań stosowanych w psychologii pozytywnej. Potrafi dokonać analizy stylu poznawczego i budować zasoby wewnętrzne	Potrafi w sposób wyczerpujący krytycznie ustosunkować się do teorii i metod badań stosowanych w psychologii pozytywnej. Potrafi dokonać pogłębionej analizy stylu poznawczego i budować zasoby wewnętrzne
PEU_K01	Jest gotów wpływać na relacje terapeuta-klient. Buduje postawę egzystencjalną opartą na mocnych stronach osobowości.	Jest gotów wpływać na relacje terapeuta-klient. Buduje postawę egzystencjalną opartą na mocnych stronach osobowości, uwzględniając potrzebę rozwoju, zmian oraz akcentującą wartość nadziei, mądrości, optymizmu oraz optymalnego doświadczenia.	Jest gotów skutecznie wpływać na relacje terapeuta-klient. Buduje pozytywną postawę egzystencjalną opartą na mocnych stronach osobowości, uwzględniając potrzebę rozwoju, zmian oraz akcentującą wartość nadziei, mądrości, optymizmu oraz optymalnego doświadczenia.

LITERATURA PODSTAWOWA
Csikszentmihalyi, M. Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia, Warszawa, Feeria, 2022 Duckworth, A., Upór. Potęga pasji i wytrwałości, Łódź, Galaktyka, 2016
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA
Czapiński J. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka, PWN, 2012
ŹRÓDŁA ELEKTRONICZNE
Portale branżowe

**MACIERZ POWIĄZANIA
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU PSYCHOLOGIA POZYTYWNA
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_WI03, K_WI04	C1-C3	W1-W9	1-4
PEU_W02	K_WI12	C1-C3	W1-W9	1-4
PEU_U01	K_U01	C1-C3	W1-W9	1-4
PEU_U02	K_U05, K_U07	C1-C3	W1-W9	1-4

PEU_U03	K_U08	C1-C3	W5	1-4
PEU_K01	K_K02	C1-C3	W6	1-4