*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 7/2023*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2024-2029**

Rok akademicki 2027-2028

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Psychologia pozytywna |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Psychologii |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Poziom studiów | Studia jednolite magisterskie |
| Profil | Praktyczny |
| Forma studiów | Stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | IV rok, semestr 7 |
| Rodzaj przedmiotu | przedmiot kształcenia kierunkowego |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Anna Wołpiuk-Ochocińska |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Anna Wołpiuk-Ochocińska |

\* *-opcjonalni*e,*zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 7 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku): zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Wiedza z zakresu psychologii ogólnej. |

3.cele, efekty uczenia się, treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Poznanie terminologii, teoretycznych koncepcji psychologii pozytywnej, biologicznych podstaw dobrostanu psychicznego uwarunkowań i korelatów szczęśliwego życia. |
| C2 | Poznanie metodologii badań prowadzonych w psychologii pozytywnej. |
| C3 | Uwrażliwienie na istotność jakości życia i czynników ją determinujących w zdrowiu psychicznym i fizycznym. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych[[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu psychologii pozytywnej. Umie w sposób pogłębiony scharakteryzować biologiczne, demograficzne i psychiczne podstawy dobrego życia  i określić wpływ czynników psychospołecznych na dobrostan człowieka w aspekcie mechanizmów psychologicznych. | K\_W02  K\_W06 |
| EK\_02 | Wykazuje szczególną aktywność w samodzielnym poszukiwaniu odpowiedzi na pytania dotyczące różnych aspektów psychologii pozytywnej. Potrafi zebrać i zweryfikować umiejętności obserwowania, diagnozowania i racjonalnego oceniania złożonych sytuacji psychologicznych w ramach czynników dobrostanu psychicznego. | K\_U02  K\_U06  K\_U11 |
| EK\_03 | Rozumie specyfikę kontaktu z drugim człowiekiem i jest wrażliwy na znaczenie relacji interpersonalnej i jakości życia w kontakcie psychologicznym, np. w ramach psychoterapii pozytywnej. | K\_K02  K\_K04 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Co to jest psychologia pozytywna i co ją odróżnia od tradycyjnego podejścia w psychologii |
| Szczęście – definicje, koncepcje, sposób pomiaru. |
| Związek dobrostanu psychicznego z wybranymi czynnikami psychospołecznymi. |
| Poznawczy i emocjonalny wymiar dobrostanu. Integralna perspektywa dobrostanu –hedonistyczne i eudajmonistyczne ujęcia w badaniach empirycznych. |
| Koncepcja dobrostanu psychicznego C. Ryff. |
| Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy). |
| Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński). |
| Psychologia optymalnego doświadczenia – warunki dla przepływu M. Csikszentmihalyi. |
| Elementy higieny psychicznej; świadomość ciała, oddech, relaksacja, śmiech. Znaczenie nadziei i optymizmu. Pozytywny styl poznawczy M. Seligmana. |

1. Problematyka ćwiczeń

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Szczęście – sposób pomiaru. |
| Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia Argyle’a. |
| Kwestionariusz Dobrostanu Psychicznego C. Ryff. |
| Optymizm i nadzieja – analiza dostępnych narzędzi pomiaru. |
| Emocje pozytywne i negatywne – narzędzia pomiaru. |
| Optymalne doświadczenie i przepływ. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną.

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), praca indywidualna, studium przypadków, zastosowanie narzędzi diagnostycznych w praktyce.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK­\_01 | kolokwium i zaliczenie pisemne | w, ćw |
| EK\_02 | Kolokwium | w, ćw |
| EK\_03 | obserwacja i ocena efektów pracy na zajęciach, kolokwium, ćwiczenia praktyczne na zajęciach | Ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Zaliczenie wykładu: obecność na zajęciach i pozytywna ocena z ćwiczeń  Zaliczenie ćwiczeń:  Ocena ostateczna jako efekt napisania kolokwium oraz realizacji zadań wyznaczonych na ćwiczeniach związanych z przeprowadzoną diagnozą i analizą badań z zakresu psychologii pozytywnej.  Studenci w trakcie roku akademickiego są zapoznawani z przykładowymi pytaniami testowymi.  Na ocenę niedostateczną (2): student opanował mniej niż 60% wiedzy i umiejętności, objętych programem nauczania. Podawane przez niego definicje są błędne lub niekompletne, nie potrafi wykorzystać wiedzy w pytaniach sprawdzających umiejętności.  Na ocenę dostateczną (3): student opanował minimum 60% wiedzy i umiejętności, objętych programem nauczania. Operuje wiedzą ze zrozumieniem i potrafi ją wykorzystać w pytaniach sprawdzających umiejętności.  Na ocenę dobrą (4): student operuje ze zrozumieniem minimum 80% wiedzy, objętej tokiem nauczania. Potrafi wykorzystać tę wiedzę w pytaniach sprawdzających umiejętności.  Na ocenę bardzo dobrą (5): student dysponuje w zasadzie pełnym zakresem wiedzy i umiejętności, objętych tokiem nauczania. |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach) | 2 |
| Godziny niekontaktowe  - przygotowanie do zajęć,  - przygotowanie do kolokwium,  - czytanie literatury | 8  5  5 |
| SUMA GODZIN | 50 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | nie dotyczy |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Linley P.A., Joseph S. (2007). "Psychologia pozytywna w praktyce". Warszawa: PWN.  Trzebińska E., (2008). Psychologia pozytywna. Wyd. Akademickie i Profesjonalne z.o.o. |
| Literatura uzupełniająca:  Tatiana K. (2015). Uwarunkowania szczęścia. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.  Kolber M. (2014). Zastosowanie psychologii pozytywnej w edukacji. Przegląd Pedagogiczny, nr 2.  Czapiński J. (red.) (2004). Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)