

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2028

Rok akademicki 2026-2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Psychologia pozytywna
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Społecznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Pedagogiki
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

* -opcjonalnie, 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
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_W16
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_U12
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

A. 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 optymizmu. Pozytywny styl poznawczy M. Seligmana.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych

Treści merytoryczne
Szczęście – sposób pomiaru.

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

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 godzinna zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	30
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach)	2
Godziny niekontaktowe	
- przygotowanie do zajęć,	8
- przygotowanie do kolokwium,	5

- czytanie literatury	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:

Bedyńska, S., Cypriańska, M. (red.) (2013). *Statystyczny Drogowskaz. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Sedno.

Francuz, P., Mackiewicz, R. (2007). *Liczy nie wiedzę, skąd pochodzą. Przewodnik po metodologii i statystyce nie tylko dla psychologów*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Fronczyk, K. (red.) (2009). *Psychometria. Podstawowe zagadnienia*. Warszawa: VizjaPress& IT.

Hornowska, E. (2001). *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

King, B., Minium, E. (2009). *Statystyka dla psychologów i pedagogów*. Warszawa: PWN.

Literatura uzupełniająca:

Brzeziński, J. (2003). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: PWN.

Ferguson, G.A., Takane, Y. (1997). *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*. Warszawa: PWN.

Field A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage, London

Internetowy Podręcznik Statystyki, Statsoft: <https://www.statsoft.pl/textbook/stathome.html>.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej