Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026-2031

Rok akademicki 2028/2029

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**Psychologia pozytywna**
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra 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 Katarzyna Tomaszek
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Katarzyna Tomaszek

** -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_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

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 i optymizmu. Pozytywny styl poznawczy M. Seligmana.

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

B. 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.
Wołpiuk-Ochocińska, A. (2021). Jak się komunikują i jakie aktywności w Sieci podejmują zadowoleni z życia internauci? – doniesienie z badań, Communication and online activities undertaken by Internet users satisfied with their lives - research report. Fides et Ratio, 46(2), s.64-76
Wołpiuk-Ochocińska, A., Wańczyk-Welc, A. (2021). Poziom poczucia szczęścia i jego uwarunkowania u wychowanków domów dziecka i rodzin zastępczych na przykładzie dzieci i młodzieży z okolic Rzeszowa, [W:] S. Koziej (red.) Problemy, wyzwania i perspektywy współczesnej edukacji, Kielce, s. 127-140

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