

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

Psychologia pozytywna

Tok studiów 2022/2023-2024/2025

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Uczelnia Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia” w Warszawie Filia w Rzeszowie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Psychologia - Jednolite studia magisterskie
Liczba punktów ECTS	5
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	-
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ specjalnościowy /obowiązkowy/ fakultatywny / <u>praktyczny</u>
Rok / Semestr:	5/9
Osoba koordynująca przedmiot:	Dr Anna Mazur
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej, rozwojowej, osobowości oraz motywacji i emocji.

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Praktyki	Egzamin / zaliczenie	Konsultacje	Suma godzin	Ogółem ECTS
Studia stacjonarne	20	30						2	6	58	5
Studia niestacjonarne	10	20						2	6	38	5

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
Wykład/Ćwiczenia	Wykład z dyskusją ukierunkowaną <u>wykład z prezentacją multimedialną</u> <u>case study,</u> metoda sytuacyjna, metoda projektów, dyskusja dydaktyczna. Ćwiczenia rachunkowe Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych - edukacyjna gra <u>Gra symulacyjna</u> <u>Drama</u> <u>Inne</u>

IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU		
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
Wiedza: w pogłębionym stopniu		
P_W01	Wykazuje znajomość podstawowych założeń, metod i celów psychologii pozytywnej.	K_W01
P_W02	Posiada widzę i rozumie idee zdrowia psychicznego, funkcjonalności, harmonii, dobrostanu i szczęścia prezentowane w ramach psychologii pozytywnej.	K_W11
Umiejętności:		
P_U01	Potrafi opisać i wyjaśnić problemy psychologiczne w kategoriach psychologii pozytywnej.	K_U07
P_U02	Potrafi projektować procedury mające na celu podnoszenie jakości życia indywidualnego i społecznego.	K_U18
Kompetencje społeczne:		
P_K01	Wykazuje wsparcie dla innych ludzi w radzeniu sobie z problemami.	K_K02
V. TREŚCI KSZTAŁCENIA		
Lp.	Wykład:	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
W1	Teoretyczne podstawy psychologii pozytywnej. Założenia, cele i metody psychologii pozytywnej.	P_W01 P_W02
W2	Koncepcje dobrego i szczęśliwego życia. Krytyczna analiza wybranych koncepcji dobrego i szczęśliwego życia.	
W3	Uwarunkowania dobrego życia. Biologiczne, psychologiczne, kulturowo-społeczne uwarunkowania dobrego życia. Osobowość człowieka szczęśliwego.	
W4	Psychologia pozytywna wobec cierpienia i kryzysu. Model zdrowia psychicznego. Diagnoza zdrowia psychicznego. Metody psychoterapii i rehabilitacji psychicznej.	
W5	Pozytywne starzenie się. Predyktory zdrowego starzenia się. Czynniki związane z pozytywnym starzeniem się.	
Lp.	Ćwiczenia	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
T1	Cnoty i siły charakteru człowieka. Wartości i potrzeby Rozwijanie cnót i sił charakteru, możliwości i ograniczenia. Wartości i potrzeby w życiu człowieka.	P_U01 P_U02
T2	Zastosowanie psychologii pozytywnej w poradnictwie indywidualnym i praktyce klinicznej. Techniki psychologii pozytywnej w poradnictwie indywidualnym.	P_K01

T3	Społeczeństwo wobec szczęścia jednostki. Osobiste szczęście jednostki - korzyść czy strata dla innych? Empatia, otwartość, przebaczenie i życzliwość. Uczucia jakich nie znamy Dobrostan osobisty	
T4	Edukacja dla mądrości. Pojęcie mądrości. Metody wspierania rozwoju mądrości.	

VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU	Metoda weryfikacji –WŁAŚCIWE WYBRAĆ <u>Egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium, projekt, prezentacja, referat, esej, inne</u>	Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się : <u>wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne</u> WŁAŚCIWE WYBRAĆ
Wykład	Kolokwium pisemne (zaliczenie z oceną)	Wiedza
Ćwiczenia	Prezentacja, aktywność studenta w czasie dyskusji, referat	Umiejętności, kompetencje społeczne

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe

Zaliczenie wszystkich form zajęć przedmiotu (wykłady, ćwiczenia) na podstawie kolokwium pisemnego oraz pozytywnej oceny z prezentacji lub referatu i udziału w dyskusji podczas zajęć

VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Ocena kształtująca:

a) w zakresie wykładów:

- na podstawie odpowiedzi na pytania dotyczące materiału omówionego na poprzednich wykładach;

b) w zakresie ćwiczeń:

- na podstawie oceny bieżącego postępu realizacji zadań.

1. Określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięcia celów (określenie i wyjaśnienie studentom oczekiwań: nauczyciel wyjaśnia studentom, co będzie podlegało ocenie i tego od nich wymaga).

2. Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów.

3. Udzielanie studentom informacji zwrotnej, która umożliwi im widoczny postęp w nauce i będzie zawierała odpowiedź na pytania: Co student zrobił dobrze? Co i jak student ma poprawić? Jak student ma się dalej uczyć, aby się rozwijać i robić postępy?

4. Umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską).

5. Wspomaganie studentów, by stali się autorami procesu swojego uczenia się (rozwijanie u studentów wiary w swoje możliwości, motywacji do nauki i zaangażowania, odpowiedzialności za swój proces uczenia się).

Ocena podsumowująca:

Wykład: ocena wiedzy wykazanej na kolokwium pisemnym o charakterze problemowym.

Liczba punktów wymagana do zaliczenia (51% maksymalnej liczby punktów możliwych do uzyskania).

Punktacja/oceny:

91%-100% - bdb.

81%-90% - db. plus

71%-80% - db.

61%-70% - dst. plus

51%-60% - dst.

50% – ndst.

Ćwiczenia:

Na ocenę podsumowującą składają się oceny cząstkowe zdobyte w trakcie ćwiczeń: ocena przygotowanej przez studenta prezentacji/referatu, ocena zaprezentowanej przez studenta prezentacji/referatu, ocena dyskusji w trakcie zajęć, ocena efektów indywidualnej i grupowej pracy studenta, stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności oraz osiągnięcia kompetencji zakładanych w przedmiotowych efektach uczenia się.

Ocena z ćwiczeń: zaliczony/niezaliczony

VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS

Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – SUMA godzin – z punktu II	58	38
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	50	30
1.2..Egzaminy/zaliczenia -liczba godzin	2	2
1.3..Udział w konsultacjach -liczba godzin	6	6
2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne ,samodzielne przygotowanie się do zajęć ,egzaminów, zaliczeń	67	87
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS	125 h = 5 ECTS	125 h = 5 ECTS

IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Literatura podstawowa przedmiotu:

Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka, (red.) Czapiński J., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

Trzebińska E., Psychologia pozytywna, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

Carr A., Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach, Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań 2009.

Psychologia pozytywna w praktyce, (red.). Linley P. A., Joseph S., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Bachim.S, Psychologia pozytywna. 100 prostych technik na każdą sytuację, Vital, Białystok 2023.

Literatura uzupełniająca przedmiotu:

Seligman M. E. P., Pełnia szczęścia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. Media Rodzina, Poznań 2011.

Seligman M. E. P., Optymizmu można się nauczyć. Media Rodzina, Poznań 2002.

Fredrikson B., Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011.

Fortuna P., Pozytywna psychologia porażki. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017.

Inne materiały dydaktyczne: