**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.F24.PPZ |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Pozytywna psychologia zdrowia***Positive Psychology of Health* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Psychologia |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne/niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Jednolite magisterskie |
| **1.4. Profil studiów\*** | Ogólnoakademicki |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | dr Justyna Mróz |
| **1.6. Kontakt**  | jmroz@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Język polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Pozytywna ocena z psychologii klinicznej |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | wykład, ćwiczenia,  |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK (w przypadku zajęć poza Uczelnią – wskazać, gdzie będą się one odbywały) |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Zaliczenie z oceną (wykład, ćwiczenia) |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | **Wykład** wykład informacyjny (WI); wykład problemowy (WP); **Ćwiczenia** dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), metoda inscenizacji (MIfilm (FL),  |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Heszen, I., Sęk, H. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
2. Łuszczyńska, A. (2004). Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Sheridan, Ch. L., Radmacher, S. A. (1998). Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
4. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). Handbook of positive psychology. Oxford university press.
 |
| **uzupełniająca** | 1. Bishop, G. D. (2000). Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Wrocław: Astrum.
2. Czapiński, J. (2004) (red.). Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
3. Fredrickson, B. L. (2011). Pozytywność. Poznań: Zysk i S-ka.
 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)**

WykładC1 - Dostarczenie wiedzy na temat specyfiki psychologii pozytywnej, jej teorii i możliwości wykorzystania w promocji zdrowia ; C2 - Rozwinięcie umiejętności w zakresie wykorzystania wiedzy teoretycznej w rozumieniu i analizowaniu psychologicznych zjawisk dotyczących zdrowia ;C3- kształtowanie prawidłowych postaw wobec zagadnień związanych ze zdrowiem;ĆwiczeniaC1 - Zapoznanie z koncepcjami wyjaśniającymi źródła, przebieg i konsekwencje psychologicznych aspektów zdrowia wykorzystując teorie psychologii pozytywnejC2- posiadanie umiejętności pomiaru wybranych zagadnień dotyczących pozytywnej psychologii zdrowia oraz tworzenia interwencji pozytywnych w obszarze zdrowiaC3-nabycie umiejętności rozpoznawania i podejmowanie próby prawidłowego interweniowania dla optymalizacji zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego |
| * 1. **Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**

Wykład1. Wprowadzenie w tematykę zajęć i zapoznanie się z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia.
2. Zdrowie – definicje i uwarunkowania
3. Uwarunkowania i korelaty zdrowia, poczucie szczęścia i satysfakcja z życia dla optymalnego poziomu zdrowia
4. Koncepcje i pojęcie zdrowia w psychologii. Modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia. Model biomedyczny, holistyczny. Model salutogenetyczny A. Antonovsky ‘ego i jego praktyczne implikacje.
5. „Pozytywne zdrowie” wg M. Seligmana – próba zdefiniowania zjawiska
6. Czynniki warunkujące odporność na choroby i zachowanie zdrowia
7. Behawioralne i poznawcze uwarunkowania zdrowia
8. Funkcje pozytywnych emocji dla utrzymania zdrowia
9. Psychologiczne aspekty przebaczenia sprzyjające zdrowiu
10. Psychologia zachowań zdrowotnych. Rola zachowań zdrowotnych i ich uwarunkowania

Ćwiczenia1. Wprowadzenie w tematykę zajęć i zapoznanie się z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Pozytywna psychologia – zakres oddziaływań, podstawowe teorie
3. Teoria cnót i sił charakteru M. Seligmana i jej wpływ na zdrowie
4. Narzędzia pomiaru w pozytywnej psychologii zdrowia:
* Narzędzia pomiaru prężności (np. SPP-25)
* Narzędzia pomiaru własnej skuteczności;
1. Interwencje pozytywne, ich konstruowanie i znaczenie dla utrzymania zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego;
2. Psychologia pozytywna w praktyce.
 |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | Ma pogłębioną wiedzę dotyczącą pozytywnych procesów psychicznych i ich wpływu na zdrowie człowieka | PSYCH\_W13 |
| W02 | Ma rozszerzoną wiedzę odnoszącą się do wpływu cech osobowości, czynników sytuacyjnych i innych na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka | PSYCH\_W06 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | Potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną do opisu pozytywnych aspektów zdrowia, zna i potrafi wykorzystać wybrane narzędzia do oceny aspektów pozytywnego zdrowia  | PSYCH\_U02 |
| U02 | Potrafi właściwie analizować przebieg procesów związanych z obszarem psychologii pozytywnej  | PSYCH\_U07 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | Potrafi współtworzyć projekty w obszarze psychologii pozytywna wspierające zachowania zdrowotne | PSYCH\_K06 |

|  |
| --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**
 |
| **Efekty przedmiotowe****(symbol)** | **Sposób weryfikacji (+/-)** |
| **Egzamin ustny/pisemny\*** | **Kolokwium\*** | **Projekt\*** | **Aktywność na zajęciach\*** | **Praca własna\*** | **Praca w grupie\*** | **Inne (jakie?)\*** |
| **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** |
| W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... |
| W01 |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W02 |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*niepotrzebne usunąć**

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **wykład (W)** | **3** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 51 % możliwych punktów |
| **3,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 62,5 % możliwych punktów |
| **4** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 75 % możliwych punktów |
| **4,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 82,5% możliwych punktów |
| **5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 90 % możliwych punktów |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym/podstawowym i uzyskał na kolokwium powyżej 51% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się podstawową aktywnością na zajęciach i przygotował projekt  |
| **3,5** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym i uzyskał na kolokwium powyżej 62,5% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się zadowalającym aktywnością na zajęciach na poziomie zadowalającym. |
| **4** | Opanował materiał w stopniu dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 75% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się aktywnością na zajęciach  |
| **4,5** | Opanował materiał w stopniu ponad dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 82,5% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się dużą aktywnością na zajęciach na poziomie ponad dobrym |
| **5** | Opanował materiał w stopniu bardzo dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 90% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się bardzo dobrą aktywnością na zajęciach  |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | **46** | **26** |
| Udział w wykładach\* | 30 | 15 |
| Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\* | 15 | 10 |
| Udział w kolokwium zaliczeniowym | 1 | 1 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | **54** | **74** |
| Przygotowanie do wykładu\* | 9 | 19 |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\* | 30 | 40 |
| Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\* | 15 | 15 |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **100** | **100** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **4** | **4** |

**\*niepotrzebne usunąć**

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

............................................................................................................................