**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.F02.PPwRI |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Psychologia pozytywna w relacjach interpersonalnych***Positive Psychology in Interpersonal Relationships* |
| 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\*** | Zaliczenie Wprowadzenia do psychologii |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 |  Wykład, ćwiczenia, e-lerning |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Zaliczenie z oceną (w); zaliczenie z oceną (ćw), zaliczenie (e-lerning) |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | **Wykład:** wykład informacyjny (WI); wykład problemowy (WP); **Ćwiczenia:** dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), metoda inscenizacji (MI), film (FL)**E-learning:** zadania tematyczne testowe, quizy, gry, forum dyskusyjne |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Czapiński J. (2005 )(red.), Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Czapiński J. (2007)(red.), Psychologia pozytywna w praktyce. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Seligman, M. E. P. (1996). Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
4. Seligman, M. E. P. (2005). Prawdziwe szczęście. Poznań: Me - dia Rodzina.
5. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). Handbook of positive psychology. Oxford University Press
 |
| **uzupełniająca** | 1. Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (red.) (1999). Wellbeing: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation
2. Trzebińska E. (2008). Psychologia pozytywna. Warszawa: WAiP.
3. Jasielska D. (2014). Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Udane życie z perspektywy psychologicznej. Warszawa
4. Kasprzak E. (2013). Poczucie jakości życia pracowników realizujących różne wzory kariery zawodowej. Wydawnictwo UKW.
 |

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

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

**Wykład**C1. Dostarczenie i zdobycie wiedzy na temat podstaw psychologii pozytywnej i jej odniesienia do relacji społecznych i zawodowych C2. Nabywanie umiejętności dostrzegania aspektów związanych z psychologią pozytywną w podnoszenu jakości relacji interpersonalnych C3. Kształtowanie prawidłowych postaw wobec zagadnień związanych z emocjami i procesem motywacyjnym;**Ćwiczenia**C1. Zapoznanie z koncepcjami wyjaśniającymi źródła, przebieg i konsekwencje zjawisk związanych z pozytywnymi relacji interpersonalnymiC2. Posiadanie umiejętności analizowania i wspomagania w rozwoju pozytywnych aspektów relacji interpersonalnychC3. Nabycie umiejętności rozpoznawania i podejmowanie próby prawidłowego rozwiązywania dylematów powstających w obszarze pozytywnych relacji interpersonalnych  |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Wykłady**1. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Koncepcje teoretyczne w psychologii pozytywnej.
3. Pojęcie szczęścia w psychologii i doniesienie do relacji z innymi
4. Biologiczne i psychospołeczne uwarunkowania dobrostanu psychicznego
5. Zasoby i siły charakteru istotne dla relacji interpersonalnych
6. Przebaczenie w relacjach interpersonalnych
7. Miłość jako przykład pozytywnych relacji interpersonalnych
8. Psychologia pozytywna w organizacji
9. Psychologia uważności - mindfulness
10. Metodologia badań w psychologii pozytywnej

**Ćwiczenia**1. Wprowadzenie w tematykę zajęć. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Emocje pozytywne ich znaczenie dla funkcjonowania człowieka
3. Pozytywna psychologia w pracy (zaangażowanie w pracę, work-life balance)
4. Autoterapia pozytywna - jak zwiększyć własny potencjał w pracy i relacjach z innymi
5. Kształtowanie zasobów osobistych

***E-learning***1. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Interwencje pozytywne i ich skuteczność
3. Negatywna strona psychologii pozytywnej
 |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | ma rozszerzoną wiedzę dotyczącą psychologii pozytywnej, zasobów człowieka, znaczenia dobrostanu dla jednostki oraz mechanizmy kształtowania pozytywnych relacji międzyludzkich w kontekście kultury i społeczeństwa  | PSYCH\_W06 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | potrafi identyfikować dylematy powstające w obszarze pozytywnych relacji interpersonalnych, rozumie także konieczność dokształcania się aby w pełni rozumieć i w fachowy sposób prowadzić interwencje w obszarze psychologii pozytywnej | PSYCH\_U12 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | dba o przestrzeganie zasad etyki w obszarze stosowanych technik z obszaru psychologii pozytywnej | PSYCH\_K06 |
| K02 | Potrafi formułować opinie dotyczące stosowanych w praktyce teorii psychologii pozytywnej | PSYCH\_K02 |

|  |
| --- |
| * 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 *(wykonanie zadań tematycznych na e-platformie)*** |
| ***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* | *E* |
| W01 |  |  |  | ***+*** | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |
| U01 |  |  |  | ***+*** | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |
| K01 |  |  |  | ***+*** | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |
| K02 |  |  |  | ***+*** | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **wykład (W)** | **3** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 50 % możliwych punktów |
| **3,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 61% możliwych punktów |
| **4** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 71 % możliwych punktów |
| **4,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 81% możliwych punktów |
| **5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 91 % możliwych punktów |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym/podstawowym i uzyskał na kolokwium powyżej 50% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się podstawową aktywnością na zajęciach i przygotował projekt n poziomie zadowalającym. |
| **3,5** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym i uzyskał na kolokwium powyżej 61% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się zadowalającym aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie zadowalającym. |
| **4** | Opanował materiał w stopniu dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 71% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie dobrym. |
| **4,5** | Opanował materiał w stopniu ponad dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 81% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się dużą aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie ponad dobrym |
| **5** | Opanował materiał w stopniu bardzo dobrym i uzyskał na kolokwium powyżej 91% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się bardzo dobrą aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie bardzo dobrym |
| **e-learning** | **zaliczenie** | Uzyskanie z przynajmniej 50% możliwych punktów z wykonania wszystkich zadań tematycznych na e-platformie |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | **50** | **25** |
| *Udział w wykładach* | 30 | 15 |
| *Udział w ćwiczeniach* | 15 | 10 |
| *e-learning* | 5 | 0 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | **25** | **50** |
| *Przygotowanie do wykładu\** | 5 | 10 |
| *Przygotowanie do ćwiczeń\** | 5 | 10 |
| *Przygotowanie do kolokwium\** | 10 | 20 |
| *Zebranie materiałów do projektu,\** | 5 | 10 |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | **75** | **75** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **3** | **3** |

***\*niepotrzebne usunąć***

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

 *............................................................................................................................*