**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.F09.PPwEiW |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Psychologia pozytywna w edukacji i wychowaniu***Positive psychology in education and upbringing* |
| 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, psychologii wychowawczej |

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 i ćwiczenia),  |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | **Wykład:** wykład informacyjny (WI); wykład problemowy (WP); **Ćwiczenia:** dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), metoda inscenizacji (MI), film (FL) |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Czapiński J. (2005 )(red.). Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Seligman, M. E. P. (1996). Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
3. Seligman, M. E. P. (2005). Prawdziwe szczęście. Poznań: Me - dia Rodzina.
4. Czapiński J. (2007)(red.). Psychologia pozytywna w praktyce. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (Eds.). (2009). Handbook of positive psychology in schools. Routledge.
 |
| **uzupełniająca** | 1. Trzebińska E. (2008). Psychologia pozytywna. Warszawa: WAiP.
2. Jasielska D. (2014). Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Udane życie z perspektywy psychologicznej. Warszawa
3. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, 35(3), 293-311.
 |

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 edukacji i środowiska szkolnegoC2 – Nabywanie umiejętności dostrzegania aspektów związanych z psychologią pozytywną w podnoszenu jakości relacji rówieśniczych i edukacjiC3- 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 i edukacją C2- posiadanie umiejętności analizowania i wspomagania w rozwoju pozytywnych aspektów relacji rówieśniczych i procesu edukacjiC3– nabycie umiejętności rozpoznawania i podejmowanie próby prawidłowego rozwiązywania dylematów powstających w obszarze pozytywnych relacji rówieśniczych **E-learning**C - nabycie umiejętności podejmowanie próby prawidłowego rozwiązywania dylematów powstających w obszarze relacji rówieśniczych |
| * 1. **Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**

Wykłady1. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Koncepcje teoretyczne w psychologii pozytywnej.
3. Pojęcie szczęścia w psychologii i doniesienie do edukacji
4. Biologiczne i psychospołeczne uwarunkowania dobrostanu psychicznego
5. Zasoby i siły charakteru istotne w procesie edukacji
6. Pozytywne relacje rówieśnicze na przykładzie programów kształcących przebaczenie
7. Psychologia uważności – mindfulness
8. Szkolny klimat – definicja i odniesienie do pozytywnych aspektów
9. Pozytywna psychologia i dyscyplina w szkole
10. Psychologia pozytywna a zapobieganie zaburzeniom afektywnym wśród dzieci i młodzieży
11. Metodologia badań w psychologii pozytywnej

ćwiczenia1. Wprowadzenie w tematykę zajęć. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Optymizm – teoria i znaczenie w kontekście szkolnym
3. Empatia, zachowania prospołeczne i pozytywny rozwój
4. Regulacja emocji – konsekwencje dla pozytywnego rozwoju dzieci i młodzieży
5. Pozytywna motywacja
6. Doświadczenie flow i optymalne środowiska uczenia się
7. Resilience- budowanie interwencji wzmacniających odporność psychiczną
8. Pozytywna psychologia w pracy (zaangażowanie w pracę, work-life balance)
9. Autoterapia pozytywna - jak zwiększyć własny potencjał w pracy i relacjach z innymi
10. Kształtowanie zasobów osobistych
 |

* 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 (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 |  |  |  | **X** | **X** |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  | **X** | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  | **X** | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  | **X** | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*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 n poziomie zadowalającym. |
| **3,5** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym i uzyskał na kolokwium powyżej 62,5% 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 75% 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 82,5% 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 90% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się bardzo dobrą aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie bardzo dobrym |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | **60** | **30** |
| Udział w wykładach\* | 30 | 15 |
| Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\* | 30 | 15 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | **65** | **95** |
| Przygotowanie do wykładu\* | 5 | 15 |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\* | 20 | 35 |
| Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\* | 20 | 25 |
| Zebranie materiałów do projektu\* | 20 | 20 |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **125** | **125** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **5** | **5** |

**\*niepotrzebne usunąć**

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

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