

AKADEMIA WSB										
Kierunek studiów: Psychologia										
Przedmiot: Psychologia pozytywna										
Profil kształcenia: praktyczny										
Poziom kształcenia: studia jednolite magisterskie										
Liczba godzin w semestrze	1		2		3		4		5	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Studia stacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)*							30w, 30ćw			
Studia niestacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)							20w, 20ćw			
JĘZYK PROWADZENIA PRZEDMIOTU	Polski									
WYKŁADOWCA	Dr Anna Syrek – Kossowska									
FORMA ZAJĘĆ	Wykład, ćwiczenia									
CELE PRZEDMIOTU	Zajęcia są wprowadzeniem w dyscyplinę psychologia pozytywna. Prezentuje przegląd jej głównych zagadnień takich jak: dobrostan, poczucie szczęścia, stan przepływu, zasoby osobiste., model PERMA. Ponadto w ramach ćwiczeń studenci będą w sposób praktyczny przygotowywali interwencje w oparciu o psychologię pozytywną (programy rozwojowe, szkolenia i in.) z uwzględnieniem specyfiki odbiorcy np.: organizacje biznesowe, placówki edukacyjne, instytucje związane z promocją zdrowia.									
Odniesienie do efektów uczenia się		Opis efektów uczenia się					Sposób weryfikacji efektu uczenia się			
Efekt kierunkowy	PRK									
WIEDZA										
Ps_W01 Ps_W11	P7S_WG P7S_WG	Student/tka <ul style="list-style-type: none"> Zna definicję psychologia pozytywna, rozumie jej genezę Charakteryzuje pojęcia: dobrostan, stan przepływu (flow), model PERMA, poczucie szczęścia zna w pogłębionym stopniu zasady praktycznego zaaplikowania koncepcji psychologii zdrowia w wybrane obszary funkcjonowania człowieka 					Test końcowy Kolokwium Zadanie zaliczeniowe Dyskusje grupowe			
Ps_W02	P7S_WG	Student/tka zna w pogłębionym stopniu : <ul style="list-style-type: none"> Źródła historyczno-kulturowe psychologii pozytywnej 					Test końcowy Kolokwium			
Ps_W04	P7S_WG	Student/tka <ul style="list-style-type: none"> Wskazuje różnorodne przykłady zastosowania psychologii pozytywnej w kontekście programów adresowanych do uczniów, pracowników organizacji biznesowych, pacjentów, 					Test końcowy Dyskusja grupowa Prezentacja case study			
Ps_W01 Ps_W06 Ps_W15	P7S_WG	Student/tka <ul style="list-style-type: none"> Zna i rozumie w pogłębionym stopniu możliwości i ograniczenia praktycznego wykorzystania koncepcji psychologii pozytywnej 					Obserwacja studentów w trakcie ćwiczeń			

UMIEJĘTNOŚCI			
Ps_U12 Ps_U14	P7S_UW	Student/ka <ul style="list-style-type: none"> Potrafi zaproponować działania o charakterze interwencyjnym ale także rozwojowym z obszaru psychologii pozytywnej Tworzy programy szkoleniowe w oparciu o praktyki rozwojowe psychologii pozytywnej z uwzględnieniem specyfiki odbiorcy np.: organizacja biznesowa, placówka oświatowa, praca kliniczna itp. 	Zadanie praktyczne – przygotowania programu szkoleniowego w wybranym obszarze zastosowania psychologii pozytywnej
Ps_U05 Ps_U08 Ps_U12	P7S_UW P7S_UW P7S_UW	Student/ka <ul style="list-style-type: none"> potrafi ocenić korzyści ze związku między postulatami psychologii pozytywnej a celami biznesowymi organizacji; w obszarze edukacji i wychowaniu 	Zadanie praktyczne – przygotowania programu szkoleniowego w wybranym obszarze zastosowania psychologii pozytywnej Prezentacja case study
Ps_U12 Ps_U14	P7S_UW P7S_UW	Student/ka <ul style="list-style-type: none"> właściwie adaptuje koncepcję psychologii pozytywnej i jej zastosowanie w organizacji, edukacji, 	Zadanie praktyczne – przygotowania programu szkoleniowego w wybranym obszarze zastosowania psychologii pozytywnej
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
Ps_K05	P7S_KO	Student/ka <ul style="list-style-type: none"> Rozwija postawą opartą na mocnych stronach osobowości, akcentującą wartość nadziei, optymizmu, wdzięczności optymalnego doświadczenia 	Ćwiczenia w trakcie zajęć Dyskusja grupowa Esej refleksyjny
Ps_K08	P7S_KR	Student/ka <ul style="list-style-type: none"> Jest gotów/a do ciągłego rozwoju dorobku zawodowego poprzez odkrywanie nowych metod oddziaływań psychologicznych 	Obserwacja, Autorefleksja studenta Refleksja na temat treningu wdzięczności
Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**			
Stacjonarne udział w wykładach = 30h udział w ćwiczeniach = 30h przygotowanie do ćwiczeń = 27h przygotowanie do wykładu = 26h przygotowanie do zaliczenia/egzaminu = 27h realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = 2h inne (określ jakie) = 8h (konsultacje) RAZEM: 150 Liczba punktów ECTS: 6 w tym w ramach zajęć praktycznych: 3		Niestacjonarne udział w wykładach = 20h udział w ćwiczeniach = 20h przygotowanie do ćwiczeń = 15h przygotowanie do wykładu = 15h przygotowanie do zaliczenia/egzaminu = 74h realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = 2h inne (określ jakie) = 4h (konsultacje) RAZEM: 150 Liczba punktów ECTS: 6 w tym w ramach zajęć praktycznych: 3	
WARUNKI WSTĘPNE	Zaliczenie podstawowych przedmiotów z zakresu psychologii.		

TREŚCI PRZEDMIOTU (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przegląd obszarów zainteresowań psychologii pozytywnej. Przegląd obszarów zainteresowań psychologii pozytywnej 2. Źródła historyczno-kulturowe psychologii pozytywnej 3. Cele aplikacyjne psychologii pozytywnej 4. Obraz jednostki w psychologii pozytywnej - życie przyjemne, życie pełne sensu i życie zaangażowane 5. Koncepcja PERMA M. Seligmana 6. Klasyfikacja cnót i sił charakteru 7. Psychologia optymalnego doświadczenia – warunki dla przepływu M. Csikszentmihalyi 8. Zagadnienia dobrostanu i poczucia szczęścia. Cebulowa Teoria Szczęścia, J. Czapiński 9. Pomiar szczęścia - Skala Satysfakcji Życiowej (Satisfaction with Life Scale R.Dienera) Kwestionariusz do pomiaru mocnych stron charakteru (Values in Action) Peterson/Seligman. 10. Koncepcja nastawienia na rozwój Carol Dweck 11. Krytyczna analiza koncepcji i sposobu jej prezentacji 12. Zastosowanie psychologii pozytywnej w poradnictwie, psychologii klinicznej, w biznesie 13. Psychologia pozytywna w edukacji 14. Warsztaty rozwojowe – pozytywne interwencje
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czapiński J. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. PWN, 2022. 2. Dweck. C. Nowa psychologia sukcesu, Warszawa, Muza 2014 3. Blum R. Psychologia pozytywna w praktyce. KDC.2009. 4. Csikszentmihalyi M. Przepływ. Jak poprawić jakość życia. Studio Emka.1996 5. Tucholska, K., & Gulla, B. (2007). Psychologia pozytywna–krytyczna analiza koncepcji. Studia z psychologii w KUL, 14, 107-131. 6. Seligman M. Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia, Warszawa, Media Rodzina, 2011
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (w tym min. 2 pozycje w języku angielskim; publikacje książkowe lub artykuły)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carr A. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach. Zysk i Ska.2009. 2. Majewicz, P.. (2019). Rehabilitacja osób z niepełnosprawnością z perspektywy psychologii pozytywnej. Człowiek–Niepełnosprawność–Społeczeństwo, 44(2), 29-49. 3. Kwiatek, P., & Wilczewska, K. (2015). Czym jest a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu. Seminare. Poszukiwania naukowe, 36(4), 135-145. 4. Seligman M. E. P. (1993). Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Media Rodzina 5. https://positivepsychology.com/ 6. Dudek D. (2003). Trening Pozytywnych Doznań – nowa propozycja terapeutyczna w kompleksowym leczeniu depresji. Psychoterapia, 4, 47-66. 7. Foster S. L., Lloyd P. J. (2007). Positive psychology principles applied to consulting psychology at the individual and group level. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 59(1), 30-40. 8. Seligman M. E. P. (2005). Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia. Poznań: Media Rodzina
PUBLIKACJE NAUKOWE OSÓB PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA ZWIĄZANE Z TEMATYKĄ MODUŁU	<p>S. Ratajczak, Pozytywna edukacja zastosowanie idei psychologii pozytywnej w edukacji, przykłady dobrych praktyk [w:] Dacko-Pikiewicz, Z., & Małecka-Tomala, M. (Eds.). (2017). Edukacja ekologiczna we współczesnej szkole. Wyższa Szkoła Biznesu.</p>
METODY NAUCZANIA (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<p>W formie bezpośredniej: wykład, praca indywidualna jak i grupowa, praca z case studies, burza mózgów, odwrócona klasa</p>
POMOCE NAUKOWE	<p>Prezentacja PP, opisy case studies, filmy video</p>
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)	<p>Nie dotyczy</p>
FORMA I WARUNKI ZALICZENIA (z podziałem na	<p>Zaliczenia wykładu w postaci testu końcowego. Student/ka w ramach ćwiczeń przygotowuje także esej refleksyjny, który nie podlega ocenie sumatywnej, jednakże jego przygotowanie jest warunkiem uzyskania pozytywnej oceny końcowej.</p>

zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<p>Esej prezentuje refleksje studenta/teki na temat tego, w jaki sposób może wcielić wybrane aspekty psychologii rozwojowej w swoim życiu oraz refleksje dotyczące praktyki wdzięczności trwającej przez cały okres realizacji zajęć.</p> <p>Zaliczenie ćwiczeń wymaga uzyskania pozytywnych ocen częściowych obejmujących następujące elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kolokwium • Prezentacja indywidualne pokazująca wybrany przykład case study, prezentujący wykorzystanie w Polsce lub na świecie koncepcji psychologii pozytywnej. • Przygotowanie programu szkoleniowego lub projektu rozwojowego obejmującego działania rozwojowe oparte na koncepcjach psychologii pozytywnej. Program powinien uwzględniać specyfikę odbiorców np.: projekt dla organizacji biznesowej, program dla szkoły, dla przedszkola, dla klubu seniora, dla rodziców itp.
--	---

* *W-wykład, ćw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning*