

Rok akademicki: 2019/2020	ID zajęć: 510325
ETAP: Semestr letni	

Informacje ogólne:	
Prowadzący:	dr Andrzej Januszewski
Organizator:	Wydział Nauk Społecznych Instytut Psychologii
Liczba godzin tygodni / semestr:	1 / 15
Jezyk wykładowy:	Język polski

Kierunek studiów:	
Lokalizacja w planach rocznych:	Rok - Semestr
Punkty ECTS:	
Forma zaliczenia:	Nie sklasyfikowany

Cele przedmiotu:	
C1 - Uzyskanie wiedzy na temat znaczenia zasobów osobistych i środowiskowych człowieka w sytuacji codziennego funkcjonowania oraz występowania trudności, wyzwań i ograniczeń.	
C2 - Kształtowanie świadomości konieczności rozwijania zasobów podmiotowych w ciągu życia.	

Wymagania wstępne:	
W1 - Znajomość podstawowych pojęć i terminów psychologicznych.	
W2 - Podstawowa wiedza psychologiczna z zakresu procesów poznawczych, emocjonalnych i motywacyjnych.	

Efekty kształcenia dla przedmiotu:	
WIEDZA	
Zna najważniejsze filozoficzne i psychologiczne koncepcje człowieka, a szerzej nt. personalizmu i kultury chrześcijańskiej; posiada wiedzę o powiązaniu psychologii z innymi pokrewnymi dyscyplinami naukowymi; posiada wiedzę nt. znaczenia religijności i duchowości oraz systemów wartości dla funkcjonowania człowieka; zna psychologiczne koncepcje zdrowia i choroby, rozumie rolę czynników wspierających jakość życia. K_W02, K_W03, K_W07, K_W10	
UMIĘJĘTNOŚCI	
Potrafi analizować przyczyny i źródła zachowań człowieka oraz przewiduje ich konsekwencje zdrowotne i społeczne. K_U07	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)	
Ma świadomość znaczenia: sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania we wszystkich obszarach życia; dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, identyfikując różne zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego; wykazuje gotowość współpracy z profesjonalistami, których działalność koncentruje się na wspieraniu jakości życia w różnych warunkach społecznych i środowiskowych. K_K04, K_K09, K_K10	

Metody dydaktyczne:	
Analiza tekstów z dyskusją.	
Analiza przypadków.	
Metody warsztatowe.	

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:	
Udział w zajęciach.	
Przygotowanie do zajęć, aktywność podczas zajęć, udział w dyskusji.	
Kolokwium pisemne z zakresu omawianego materiału.	
Ustne zaliczenie na koniec semestru.	
Ocena ndst (2)	
Student nie zna terminów z zakresu omawianych zagadnień.	
Student nie potrafi wskazać podstawowych założeń czynników warunkujących odporność podmiotową.	
Student nie realizuje w grupie wyznaczonych zadań i nie uczestniczy w dyskusji.	
Ocena dst (3)	
Student zna wybrane terminy z zakresu czynników warunkujących odporność podmiotową. Wie jakie czynniki (zewnętrzne i wewnętrzne) predysponują do wystąpienia (rozwijania i wspierania) odporności.	
Student potrafi definiować czym jest odporność.	
Student rozumie potrzebę pogłębiania wiedzy i angażowania się we współpracę w grupie ale nie potrafi tego skutecznie zrealizować	
Ocena db (4)	
Student zna większość terminów i założeń z zakresu omawianych zagadnień. Zna charakterystykę psychologiczną osób o wysokiej odporności i	

Opis zajęć: Zasoby osobiste i środowiskowe w funkcjonowaniu człowieka (ćwiczenia)

rozpoznaje zachowania wskazujące na umiejętność przystosowania i adekwatnego funkcjonowania osoby w jej otoczeniu.

Student rozumie znaczenie czynników mogących zwiększać poziom odporności u danej osoby.

Student potrafi precyzyjnie komunikować posiadaną wiedzę i podejmować dyskusję w jej zakresie biorąc pod uwagę możliwości osoby zaangażowanej w nawiązany kontakt.

Ocena bdb (5)

Student zna wszystkie terminy i założenia z zakresu omawianych zagadnień. Jest w stanie rozpoznać sygnały ostrzegawcze wskazujące na problemy w radzeniu sobie osoby z wyzwaniami i trudnościami wynikające z niskiej odporności, zna rolę zrównoważonej perspektywy czasowej w optymalnym funkcjonowaniu człowieka na płaszczyźnie życia społecznego oraz wie jaką rolę w kształtowaniu odporności odgrywają bliskie związki z ludźmi i prawidłowo zaspokojona w relacjach interpersonalnych potrzeba bezpieczeństwa.

Student potrafi przeanalizować sytuację życiową danej osoby w aspekcie doświadczanych przez nią trudności i zdiagnozować ich przyczyny w odniesieniu do psychologicznego rozumienia odporności.

Student posiada kompetencje do posługiwania się metodami służącymi do diagnozowania zasobów odporności osobowej. Rozumie potrzebę rozwijania siebie, uczenia się przez całe życie oraz ma świadomość wykonywania zawodu wymagającego ciągłego doskonalenia siebie

Treści programowe przedmiotu:

Wewnętrzne (osobowe) i zewnętrzne (środowiskowe) czynniki służące wspieraniu rozwoju człowieka.

Bliskie związki (relacje) z innymi jako źródło prawidłowego zaspokojenia potrzeb.

Znaczenie zrównoważonej perspektywy czasowej w optymalnym funkcjonowaniu człowieka na płaszczyźnie życia społecznego.

Pozytywność i sposoby jej zwiększania w ujęciu B. Fredrickson.

Prężność psychologiczna jako cecha (resiliency) i jako proces skutecznego przezwyciężania negatywnych zjawisk i wydarzeń życiowych (resilience) – prezentacja metod.

Kształtowanie pozytywnego Ja czyli uczenie się akceptacji siebie (znaczenie nadziei i optymizmu).

Literatura:

LITERATURA PODSTAWOWA

Fredrickson B.L. (2011). Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomagają zmienić jakość życia. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Iskra, J. (2011). Wybrane osobowościowe uwarunkowania trudności doświadczanych przez studentów pierwszego roku. W: D. Borecka-Biernat (red.), Zaburzenia w zachowaniu dzieci i młodzieży w kontekście trudnych sytuacji szkolnych i pozaszkolnych (s. 99-119). Kraków: Impuls.

Iskra J. (2015). Sposoby radzenia sobie z trudnościami przez studentów. Warszawa: Difin.

Iskra J. (2016). Psychologia przyjaźni. Doświadczenia kobiet i mężczyzn. Warszawa: Difin.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, J. (2008). Skala pomiaru prężności – SPP-25. Nowiny Psychologiczne, 3, 39-56.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, J. (2010). Osobowość stres a zdrowie. Warszawa: Difin.

Seligman M. (1993). Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Media Rodzina.

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

Uchnast, Z. (1997). Prężność osobowa. Empiryczna typologia i metoda pomiaru. Roczniki Filozoficzne, 4, 27- 50.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

Carr A. (2009). Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Iskra, J., Artymiak, M. (2013). (red.). Doświadczenia człowieka. Kraków: Wydawnictwo Petrus.

Kaja B.M. (2010). Psychologia wspomaganie rozwoju. Zrozumieć świat życia człowieka. Sopot: GWP.

Klinkosz, W., Iskra, J., Dawidowicz, M. (2017). Kwestionariusz Kompetencji Interpersonalnych ICQ-R D. Buhrmester, W. Furman, M.T. Wittenberg i H.T. Reis. Podręcznik. Gdańsk: Pracownia Testów Psychologicznych i Pedagogicznych.

Reivich, K, Shatte, A. (2003). The Resilience Factor. New York: Broadway Books.

Seligman M. (2000). Co możesz zmienić a czego nie możesz. Poznań: Media Rodzina.

Uchnast, Z. (1998). Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania. Roczniki Psychologiczne, 1, 7- 27.