Karta modułu/przedmiotu

Wypełnia Zespół Kierunku							
	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY KIERUNKOWE**					Kod modułu: C	
	Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOTY FAKULTATYWNE - PSYCHOLOGIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ (RESILIENCE)**					Kod przedmiotu: C/34.2	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT PEDAGOGICZNO-JĘZYKOWY**						
	Nazwa kierunku: **PSYCHOLOGIA**						
	Moduł: **psychologia wychowawczo-edukacyjna/ psychologia kliniczna i zdrowia**						
	Forma studiów: **STACJONARNE**		Profil kształcenia: **PRAKTYCZNY**			Poziom studiów: **JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE**	
	Rok / semestr**: III/5-6**		Status przedmiotu /modułu: **FAKULTATYWNY**			Język przedmiotu / modułu: **POLSKI**	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)		**30**				

Koordynator przedmiotu / modułu*	dr Anna Zdolska-Wawrzkiewicz
Prowadzący zajęcia*	mgr Ewelina Wojciechowska
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	Przedmiot wprowadza studentów w zaawansowaną problematykę odporności psychicznej definiowanej jako proces dynamicznej adaptacji do niesprzyjających warunków życiowych (resilience). Celem jest zapoznanie studentów z historycznymi i współczesnymi modelami teoretycznymi resilience. Wykształcenie umiejętności krytycznej oceny i doboru narzędzi diagnostycznych do pomiaru odporności psychicznej. Praktyczne przygotowanie do projektowania programów wsparcia i interwencji wzmacniających odporność psychiczną u dzieci, dorosłych oraz w organizacjach.
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej, psychologii rozwoju człowieka oraz psychologii emocji i motywacji. Umiejętność czytania tekstów naukowych w języku angielskim.

** Zmiany koordynatora przedmiotu oraz prowadzącego zajęcia dokonuje Dyrektor Instytutu po akceptacji Prorektora ds. Kształcenia. Nowy koordynator przedmiotu oraz prowadzący przedmiot potwierdza zapoznanie się z treściami zawartymi w karcie przedmiotu.*

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
01	Student zna i rozumie w pogłębionym stopniu kluczowe pojęcia, modele teoretyczne oraz neurobiologiczne podstawy konstruktu *resilience*.	PS_W01 PS_W04
02	Student potrafi identyfikować czynniki ryzyka oraz czynniki chroniące na poziomie jednostki, rodziny i społeczności.	PS_W05
03	Student potrafi samodzielnie dobrać i zastosować kwestionariusze do pomiaru odporności psychicznej.	PS_U02 PS_U07

04	Student potrafi zaprojektować warsztat lub program interwencyjny oparty na dowodach (EBP) wzmacniający odporność psychiczną.	PS_U10
05	Student jest gotów wykazywać wrażliwość etyczną w pracy diagnostycznej i pomocowej oraz promować podejście oparte na zasobach.	PS_K02

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
Ćwiczenia
• **Diagnoza odporności psychicznej:** Analiza psychometryczna i praktyczna nauka stosowania narzędzi (m.in. Skala Pomiaru Prężności SPP-25, Skala Odporności Psychicznej KOP-26, CD-RISC). • **Stres i strategie radzenia sobie (coping):** Elastyczność radzenia sobie jako kluczowy komponent resilience. Trening uważności (Mindfulness) i samowspółczucia (Self-Compassion). • **Restrukturyzacja poznawcza:** Praca na przekonaniach kluczowych (model ABC/SRE). Rozwijanie optymizmu elastycznego (według Martina Seligmana). • **Zasoby osobiste:** Rola poczucia własnej skuteczności (Bandura), poczucia koherencji (Antonovsky) i poczucia humoru w budowaniu odporności. • **Projektowanie interwencji (Projekt grupowy):** Tworzenie autorskiego scenariusza warsztatów rozwijających wybrane komponenty resilience dla wybranej grupy docelowej (np. menedżerowie, nauczyciele, pacjenci onkologiczni). • **Prezentacja i superwizja projektów studenckich:** Obrona projektów interwencyjnych, informacja zwrotna.
Laboratorium
Projekt
Seminarium
Inne

Literatura podstawowa*	Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). *Prężność psychiczna a zdrowie człowieka*. Łódź: Wydawnictwo Humanistica. Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu. Korzyści i koszty radzenia sobie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Seligman, M. E. P. (2011). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i życie*. Poznań: Media Rodzina. Southwick, S. M., Charney, D. S. (2018). *Resilience. Tajemnica odporności psychicznej*. Sopot: GWP.
Literatura uzupełniająca*	Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press. Clough, P., Strycharczyk, D. (2017). *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*. Gdańsk: GWP. Luthar, S. S. (Red.). (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge University Press.
Metody kształcenia stacjonarnego	Zajęcia z elementami prezentacji multimedialnej, analiza tekstów z dyskusją, analiza studium przypadku, praca grupowa, praca pisemna (referat, studium przypadku). Warsztat umiejętności praktycznych (analiza testów psychologicznych, odgrywanie ról).

Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Metoda projektów z wykorzystaniem zdalnych technik audiowizualnych.

** Literatura może być zmieniona po akceptacji Dyrektora Instytutu*

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Aktywne uczestnictwo, wypowiedzi w trakcie zajęć, praca indywidualna i grupowa		01-05
Analiza sytuacji problemowej i analiza studiów przypadków		01-05
Formy i warunki zaliczenia	Kolokwium pisemne – 50% Projekt grupowy (ćwiczenia): scenariusz warsztatu profilaktycznego/edukacyjnego wraz z prezentacją (40% oceny końcowej). Aktywność na zajęciach**:** udział w dyskusjach i bieżących zadaniach warsztatowych (10% oceny końcowej).	

NAKŁAD PRACY STUDENTA			
Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin		
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	W tym udział w zajęciach przeprowadzanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
Udział w wykładach	-	-	
Samodzielne studiowanie	-	-	
Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach	30	15	
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń	14		
Przygotowanie projektu / eseju / itp.	20	20	
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10		8
Udział w konsultacjach	1		
Inne			
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	75	35	
Liczba punktów ECTS za przedmiot	**3**		
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	**1,4**		
Liczba punktów ECTS związana z kształceniem na odległość (kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)[1]	**0,3**		
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	**2**		

[1] W przypadku zajęć kształtujących umiejętności praktyczne metody i techniki kształcenia na odległość mogą być wykorzystywane pomocniczo