|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PSYCHOLOGIA POZYTYWNA** | | | | | | | | | |
| Koordynator zajęć: | | **dr Urszula Łopuszańska/mgr Magdalena Rozmus** | | | | | | | |
| Dane uczelni: | | **AKADEMIA NAUK SPOŁECZNYCH**  **I MEDYCZNYCH**  **W LUBLINIE**  **AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH**  WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH | | Liczba punktów ECTS: | | **5** | | | |
| Rok : | | **5** | | | |
| Forma zaliczenia: | | **zaliczenie z oceną** | | | |
| Stopień studiów: | | **Jednolite magisterskie** | | Nazwa kierunku: | | **Psychologia** | | | |
| Specjalność: | |  | | Semestr: | | **9** | | | |
|  | | | | Wymiar godzin: | | stacjonarne: | | | niestacjonarne: |
|  | | | | **wykład** | |  | | | **10** |
|  | | | | **ćwiczenia** | |  | | | **20** |
| Język przedmiotu / modułu: | | | **polski** | Razem godzin: | | **0** | | | **30** |
| **A. Wymagania wstępne** | | | | | | | | | |
| **Podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej, rozwojowej, osobowości oraz motywacji i emocji.** | | | | | | | | | |
| **B. Treści programowe (szczegółowy program zajęć)** | | | | | | | | | |
| Lp. | Treści programowe | | | | Liczba godzin kontaktowych | | | Liczba godzin samokształcenia kontrolowanego | |
| **Forma zajęć: wykład** | | | | | | | | | |
| W1. | **Teoretyczne podstawy psychologii pozytywnej.**  Założenia, cele i metody psychologii pozytywnej. | | | | **2** | | | **7** | |
| W2. | **Koncepcje dobrego i szczęśliwego życia.**  Krytyczna analiza wybranych koncepcji dobrego i szczęśliwego życia. | | | | **3** | | | **6** | |
| W3. | **Uwarunkowania dobrego życia.**  Biologiczne, psychologiczne, kulturowo-społeczne uwarunkowania dobrego życia. Osobowość człowieka szczęśliwego. | | | | **3** | | | **6** | |
| W4. | **Psychologia pozytywna wobec cierpienia i kryzysu.**  Model zdrowia psychicznego. Diagnoza zdrowia psychicznego. Metody psychoterapii i rehabilitacji psychicznej. | | | | **1** | | | **7** | |
| W5. | **Pozytywne starzenie się.**  Predyktory zdrowego starzenia się. Czynniki związane z pozytywnym starzeniem się. | | | | **1** | | | **7** | |
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | | | | | | | | |
| Ćw1. | **Cnoty i siły charakteru człowieka.**  Rozwijanie cnót i sił charakteru, możliwości i ograniczenia. | | | | **3** | | | **8** | |
| Ćw2. | **Zastosowanie psychologii pozytywnej w poradnictwie. indywidualnym i praktyce klinicznej.**  Techniki psychologii pozytywnej w poradnictwie indywidualnym. | | | | **3** | | | **10** | |
| Ćw3. | **Zastosowanie psychologii pozytywnej w poradnictwie, indywidualnym i praktyce klinicznej.**  Techniki oddziaływania terapeutycznego w praktyce klinicznej. | | | | **4** | | | **9** | |
| Ćw4. | **Funkcjonowanie człowieka zgodne z „modelem pozytywnym”.**  Założenia | | | | **4** | | | **9** | |
| Ćw5. | **Społeczeństwo wobec szczęścia jednostki.**  Osobiste szczęście jednostki - korzyść czy strata dla innych? | | | | **3** | | | **8** | |
| Ćw6. | **Edukacja dla mądrości.**  Pojęcie mądrości. Metody wspierania rozwoju mądrości. | | | | **3** | | | **10** | |
| **C. Efekty kształcenia, ich weryfikacja oraz odniesienie do efektów kierunkowych** | | | | | | | | | |
| Numer i opis przedmiotowych efektów kształcenia dla przedmiotu/modułu | | | | Forma zajęć | | Sposoby/metody weryfikacji | | | Odniesienie efektu przedmiotowego do efektu kierunkowego |
| Wiedza | | | | | | | | | |
| **P\_W01 Student zna podstawowe założenia, metody i cele psychologii pozytywnej.** | | | | **wykład** | | **projekt** | | | **K\_W01** |
| **P\_W02 Student zna i rozumie idee zdrowia psychicznego, funkcjonalności, harmonii, dobrostanu i szczęścia prezentowane w ramach psychologii pozytywnej.** | | | | **wykład** | | **projekt** | | | **K\_W11** |
| Umiejętności | | | | | | | | | |
| **P\_U01 Student potrafi opisać i wyjaśnić problemy psychologiczne w kategoriach psychologii pozytywnej.** | | | | **ćwiczenia** | | **projekt** | | | **K\_U07** |
| **P\_U02 Student potrafi projektować procedury mające na celu podnoszenie jakości życia indywidualnego i społecznego.** | | | | **ćwiczenia** | | **projekt** | | | **K\_U18** |
| Kompetencje społeczne | | | | | | | | | |
| **P\_K01 Student wpiera innych ludzi w radzeniu sobie z problemami.** | | | | **ćwiczenia** | | **projekt** | | | **K\_K14** |
| **D. Praca indywidualna studenta** | | | | | | | | | |
| Opis pracy indywidualnej studenta | | | | **Przygotowanie i prezentacja projektu indywidualnego lub grupowego. Praca indywidualna studenta stanowi 3,5 ECTS.** | | | | | |
| **E. Nakład pracy studenta – wymiar godzin i bilans punktów ECTS** | | | | | | | | | |
| Rodzaj aktywności | | | | | | | Obciążenie studenta | | |
| St. niestacjonarne | | |
| Udział w zajęciach dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) | | | | | | | 30 h | | |
| Egzaminy/zaliczenia | | | | | | | 2 h | | |
| Udział w konsultacjach | | | | | | | 6 h | | |
| Praca indywidualna studenta (studiowanie literatury przedmiotu, przygotowanie się do zajęć dydaktycznych, przygotowanie się do zaliczenia) | | | | | | | 87 h | | |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin/ECTS** | | | | | | | **125 h / 5 ECTS** | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem | | | | | | | 38 h / 1,5 ECTS | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym | | | | | | | 100 h / 4 ECTS | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć do wyboru | | | | | | |  | | |
| **F. Literatura** | | | | | | | | | |
| A) Podstawowa | | | **Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka, (red.) Czapiński J., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.**  **Trzebińska E., Psychologia pozytywna, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.**  **Carr A., Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach, Wydawnictwo Zysk i Ska,** **Poznań 2009.**  **Psychologia pozytywna w praktyce, (red.). Linley P. A., Joseph S., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.** | | | | | | |
| B) Uzupełniająca | | | **Seligman M.E.P., Pełnia szczęścia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. Media Rodzina, Poznań 2011. Fredrikson B., Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011.** | | | | | | |