

## KARTA KURSU

Nazwa	Psychologia pozytywna	
Nazwa w j. ang.	Positive psychology	
Koordynator	dr Grzegorz Kubiński	Zespół dydaktyczny
		dr Grzegorz Kubiński
Punktacja ECTS*	3	

### Opis kursu (cele kształcenia)

Celem kursu jest przekazanie studentom wiedzy na temat zagadnień związanych z psychologią pozytywną. Kurs prezentuje najważniejsze teorie i badania z zakresu psychologii pozytywnej – współczesnego, psychologicznego nurtu, którego ustalenia mają zastosowanie w wielu dziedzinach życia osobistego i kulturowo-społecznego. Zapoznając się z nimi, student zdobywa wiedzę na temat założeń, specyfiki i celów psychologii pozytywnej.

### Warunki wstępne

Wiedza	
Umiejętności	
Kursy	

## Efekty uczenia się

Wiedza	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
	<p><b>W01</b> Student zna podstawowe założenia, metody i cele psychologii pozytywnej.</p> <p><b>W02</b> Student zna i rozumie idee zdrowia psychicznego, dobrostanu, szczęścia i satysfakcji z życia prezentowane w ramach psychologii pozytywnej.</p> <p><b>W03</b> Student posiada wiedzę o oddziaływaniach interwencyjnych, terapeutycznych i doradczych zgodnych z nurtem psychologii pozytywnej.</p> <p><b>W04</b> Student zna i rozumie koncepcje emocji i motywacji oraz funkcjonowania psychospołecznego prezentowane w nurcie psychologii pozytywnej.</p>	<p>K_W02, K_W04, K_W07</p> <p>K_W05, K_W10</p> <p>K_W10</p> <p>K_W08, K_W11</p>

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	<b>U01</b> Student potrafi prezentować i dyskutować założenia, teoretyczne osiągnięcia oraz aplikacje psychologii pozytywnej.	K_U05
	<b>U02</b> Student opisuje i wyjaśnia problemy psychologiczne w kategoriach psychologii pozytywnej. Wykorzystuje te kategorie do poddawania refleksji wiedzy potocznej i medialnej.	K_U02, K_U07
	<b>U03</b> Student potrafi projektować procedury zmiany, mające na celu podniesienie jakości życia indywidualnego i społecznego.	K_U04, K_U06, K_U08

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	<b>K01</b> Student inicjuje i przeprowadza działania na rzecz poprawy jakości życia własnego oraz przedstawicieli zróżnicowanych grup wiekowych i problemowych.	K_K03, K_K06, K_K07
	<b>K02</b> Student aktywnie kształtuje swoje siły charakteru, wykorzystując je w celu poprawy jakości życia różnych grup społecznych.	K_K02, K_K04
	<b>K03</b> Student radzi sobie z problemami, rozwija siebie i wspiera rozwój innych osób, wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii pozytywnej.	K_K01, K_K07, K_K09

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A	K	L	S	P	E			
Liczba godzin	30									

--	--	--	--	--	--	--	--

### Opis metod prowadzenia zajęć

Wykłady, metody aktywizujące, dyskusje, prezentacje, referaty.

### Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								x	x			x	
W02								x	x			x	
W03								x	x			x	
W04								x	x			x	
U01								x	x			x	
U02								x	x			x	
U03								x	x			x	
K01								x	x			x	
K02								x	x			x	
K03								x	x			x	

Kryteria oceny	Zaliczenie kursu zależy w wersji podstawowej od obecności na wykładach i zaliczenia testu końcowego (test pytań zamkniętych, jednokrotnego wyboru, 20-30 pytań).
----------------	--

Uwagi	
-------	--

## Treści merytoryczne (wykaz tematów)

### Wykład:

1. Psychologia pozytywna: historia powstania, specyfika na tle innych nurtów psychologicznych.
2. Psychologia pozytywna wobec wymogów współczesności (analiza krytyczna).
3. Metody badań w psychologii pozytywnej (subiektywny dobrostan, korelaty szczęścia, bliskie związki, narzędzia pomiaru, strategie interpretacji).
4. Czym jest tzw. „dobre życie”? Nurty hedonistyczny v/s eudajmonistyczny w psychologii szczęścia: możliwości i ograniczenia procesu przekraczania w/w dychotomii.
5. Czynniki biologiczne, psychologiczne i kulturowo-społeczne warunkujące „dobre życie”
6. Czy *szczęścia* można się nauczyć? Osobowość, kompetencje i motywacje „człowieka szczęśliwego”.
7. Wybrane właściwości (tzw. „cnoty psychiczne” – *człowieczeństwo, sprawiedliwość, odwaga, powściągliwość, mądrość, transcendencja*): charakterystyka, możliwości kształtowania.
8. Cnoty (*samokontrola, sprężystość psychiczna, autowzmacnianie*): charakterystyka, możliwości kształtowania.
9. Psychologia pozytywna a zdrowie psychiczne (modele i diagnoza zdrowia psychicznego, dobrostan indywidualny i zbiorowy).
10. Kryzysy rozwojowe i sytuacyjne: załamanie, przekształcanie, akceptacja.
11. Duchowość, wiara, praktyki religijne we wzmacnianiu dobrostanu.
12. Pozytywne relacje międzyludzkie (miłość, przyjaźń, współpraca) a zwiększanie poczucia szczęścia i możliwość ciągłego doskonalenia cnót psychicznych.
13. Psychologia pozytywna w praktyce.

### Wykaz literatury podstawowej

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*. Warszawa: WAB.
- Czapiński, J. (2017). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Scholar.
- Czapiński, J. (red.) (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman, M. E. P. (1996). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie („Poszukiwanie”, s. 13-143)*. Poznań: Media Rodzina.
- Tokarska, U. (1996). Kategorie oceny własnego życia a „psychologia szczęścia”. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego, Prace Psychologiczne*, 13, 33-45.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Waters, M. (1999). *Słownik rozwoju osobistego. Pojęcia i teorie samodoskonalenia*. Warszawa: Wydawnictwo Medium.

### Wykaz literatury uzupełniającej

Lektury będą dodawane sukcesywnie w czasie zajęć.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	5
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	15
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	5
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	20
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	
Ogółem bilans czasu pracy		75
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3