

KARTA KURSU

rok akademicki 2020/2021

Kierunek: Psychologia

Specjalność: -

Forma prowadzenia zajęć: niestacjonarne

Stopień: jednolite magisterskie

Rok: V

Semestr: zimowy

Nazwa	Psychologia pozytywna
Nazwa w j. ang.	Positive psychology

Koordinator	dr Malwina Dankiewicz	Zespół dydaktyczny
		mgr Jakub Wasiewicz
Punktacja ECTS*	5	

Opis kursu (cele kształcenia)

Wiedza: 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.

Umiejętności: Student rozwija umiejętność myślenia w kategoriach psychologii pozytywnej, a także wykorzystywania jej osiągnięć do projektowania i wdrażania działań na rzecz podnoszenia jakości ludzkiego życia.

Kompetencje społeczne: Student poznaje narzędzia, dzięki którym pomaga innym lepiej poznać siebie i zwiększyć poziom dobrostanu psychicznego różnych grup społecznych.

Warunki wstępne

Wiedza	
Umiejętności	
Kursy	

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Student zna podstawowe założenia, metody i cele psychologii pozytywnej.	K_W01
	W02 Student zna i rozumie idee zdrowia psychicznego, dobrostanu, szczęścia i satysfakcji z życia prezentowane w ramach psychologii pozytywnej.	K_W11
	W03 Student posiada wiedzę o oddziaływaniach interwencyjnych, terapeutycznych i doradczych zgodnych z nurtem psychologii pozytywnej.	K_W12
	W04 Student zna i rozumie koncepcje emocji i motywacji oraz funkcjonowania psychospołecznego prezentowane w nurcie psychologii pozytywnej.	K_W16

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Student potrafi prezentować i dyskutować założenia, teoretyczne osiągnięcia oraz aplikacje psychologii pozytywnej.	K_U10
	U02 Student opisuje i wyjaśnia problemy psychologiczne w kategoriach psychologii pozytywnej. Wykorzystuje te kategorie do poddawania refleksji wiedzy potocznej i medialnej.	K_U11
	U03 Student potrafi projektować procedury zmiany, mające na celu podniesienie jakości życia indywidualnego i społecznego.	K_U18, K_U19

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Student inicjuje i przeprowadza działania na rzecz poprawy jakości życia.	K_K08, K_K13
	K02 Student aktywnie kształtuje swoje siły charakteru, wykorzystując je w celu poprawy jakości życia różnych grup społecznych.	K_K05, K_K14
	K03 Student radzi sobie z problemami, rozwija siebie i wspiera rozwój innych osób, wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii pozytywnej.	K_K03, K_K04

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A		K		L		S		P
Liczba godzin	20			10						
30										

Opis metod prowadzenia zajęć

Kurs odbywa się zdalnie w trybie synchronicznym za pomocą platformy MS Teams.

Wykład interaktywny, prezentacje multimedialne, objaśnienie, dyskusja grupowa, studia przypadków, ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty indywidualne i grupowe, samoobserwacja i obserwacja, wizualizacja, gry dydaktyczne, burza mózgów

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	Kolokwium zaliczeniowe
W01						X	X	X					X
W02						X	X	X					X
W03						X	X	X					X
W04						X	X	X					X
U01						X	X	X					X
U02						X	X	X					
U03						X	X	X					
K01						X	X	X					
K02						X		X					
K03						X	X	X					

Kryteria oceny

Zaliczenie kursu zależy od obecności na wykładach oraz uzyskania zaliczenia z ćwiczeń. Zaliczenie z ćwiczeń student otrzymuje na podstawie obecności (wszystkie obecności są obowiązkowe) i aktywności na zajęciach, w tym pracy w grupach oraz udziału w dyskusjach na forum grupy. Ponadto konieczne jest zdobycie wystarczającej liczby punktów z kolokwium zaliczeniowego (próg zaliczenia: 50% + 1 pkt.).

Uwagi

Przedmiot kierunkowy na studiach niestacjonarnych jednolitych magisterskich
kierunek: Psychologia

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Wykład (20h):

1. Czym jest psychologia pozytywna? Wprowadzenie
2. Czym jest dobre życie? Dwa nurty: hedonizm i eudajmonizm
3. Osobowość człowieka szczęśliwego, cz. I
4. Osobowość człowieka szczęśliwego, cz. II
5. Osobowość człowieka szczęśliwego, cz. III
6. Czynniki warunkujące dobre życie: biologiczne, psychologiczne i kulturowo-społeczne; metody badań w psychologii pozytywnej
7. Psychologia pozytywna a zdrowie; kryzysy, trauma, wiara, duchowość i praktyki religijne
8. Miłość, pozytywne relacje i szczęście rodzicielskie
9. Psychologia pozytywna w praktyce, cz. I
10. Psychologia pozytywna w praktyce, cz. II

Ćwiczenia (10 h):

1. Pojęcie szczęścia
2. Osobowość człowieka szczęśliwego – podejścia badawcze w psychologii pozytywnej
3. Coping w świetle psychologii pozytywnej
4. Jakość życia; pokochać siebie: kreatywność, poczucie humoru i „myślenie magiczne”
5. Wady, cnoty kardynalne i dobre życie – podejście hedonistyczne i eudajmonistyczne; czy szczęścia i optymizmu można się nauczyć? – studium przypadku

Wykaz literatury podstawowej

1. Czapiński, J. (2017). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Scholar, część I, str. 17-28, 36-80, część II, str. 84-101, 115-146, 158-202, 259-273, 311-318.
2. Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 133-152.

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna*. Poznań: Zysk i S-ka.
2. Czapiński, J. (2004) (red.). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: PWN.
3. Fredrickson, B.L. (2011). *Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
4. Gulla, B., Tucholska, K. (2009). Psychologia pozytywna a zdrowie. *Sztuka Leczenia*, 3-4, 15-27.
5. Kwiatek, P., Wilczewska, S. K. (2015). Czym jest, a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu. *Seminare*, 36(4), 135-145.
6. Linley, P. A., Joseph, S. (2007) (red.). *Psychologia pozytywna w praktyce*. Warszawa: PWN.
7. Lyubomirsky, S. (2011). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: Laurum.
8. Seligman, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
9. Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Poznań: Media Rodzina.
10. Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
11. Tucholska, K., Gulla, B. (2007). Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 107-131.

Literatura anglojęzyczna:

1. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco-London: Jossey-Bass Publishers.
2. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
3. Baggini, J. (2004). *What's it all about? Philosophy and the meaning of life*. New York: Granta Books.
4. Binder, M., Coad, A. (2011). From average Joe's happiness to miserable Jane and cheerful John: Using quantile regressions to analyze the full subjective well-being distribution. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 79(3), 275-290.
5. Deng, J., Li, T., Wang, J., Zhang, R. (2020). Optimistically accepting suffering boosts happiness: Associations between buddhism patience, selflessness, and subjective authentic-durable happiness. *Journal of Happiness Studies*, 21, 223–240.
6. Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. W: D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
7. Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. W: C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). Oxford: OUP.
8. Kaufmann, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., Pekrun, R. (2019). Do positive illusions of control foster happiness? *Emotion*, 19(6), 1014-1022.
9. Lambert, L., Passmore, H., Joshanloo, M. A. (2019). Positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1141-1162.
10. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
11. Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	20
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	10
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	1
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	20
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	30
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	30
	Przygotowanie do egzaminu	14
Ogółem bilans czasu pracy		125
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		5