

Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FF UCM
Kód predmetu	KPSY/bcdPozPsy/22
Názov predmetu	Pozitívna psychológia
Rozsah	2S
Počet kreditov	3
Vyučujúci	prof. Dr. Ognen Spasovski, PhD. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Klasifikačný stupeň bude určený na základe stupnice (v %):

A (100 – 92), B (91 – 83), C (82 – 74), D (73 – 65), E (64 – 56), Fx (55 a menej).

Priebežné hodnotenie

a) seminárna práca (50% - počas semestra)

Záverečné hodnotenie

b) Test (50% v skúškovom období)

Výsledky vzdelávania

Výsledky vzdelávania:

1. vedomosti: získať znalosti o základných pojmoch, prístupoch a intervenciách v oblasti pozitívnej psychológie;
2. zručnosti: aplikovať základné princípy pozitívnej psychológie pri zlepšovaní individuálnych psychologických stavov a vlastností, medzil'udských a skupinových vzťahov a komunit/spoločnosti;
3. profesijne kompetencie: jednotlivo alebo v tíme - identifikovať, skúmať a riešiť problémy psychologickej povahy na osobnej, medzil'udskej a kolektívnej úrovni;
4. prenositeľné kompetencie: používať kritické a kreatívne myslenie pri identifikácii psychologických problémov, úspešne spolupracovať a komunikovať pomocou psychologických znalostí a zručností.

Stručná osnova predmetu

Stručná osnova predmetu

1. úvod do pozitívnej psychológie: korene pozitívnej psychológie; podobnosti a rozdiely s humanistickou psychológiou; ciele a výzvy pozitívnej psychológie.
2. pozitívne emócie a skúsenosti: funkcia pozitívnych emócií; pozitívne emócie ako vnútorné signály v interakcii s prostredím; neurofyzologické procesy pozitívnych emócií.
3. rozširovanie a budovanie teórie (Barbara Fredrickson) pozitívnych emócií: o rozšírení „myšlienkového repertoáru“ jednotlivca a budovaní jeho osobných zdrojov
4. peak-end theory (Kahneman): úlohy prežívania seba a zapamätávania si seba; dôležitosť vrcholových a konečných skúseností v pamäti a rozhodovaní.
5. psychická/subjektívna pohoda: rozvoj pozitívnych a udržateľných vlastností, ktoré umožňujú

jednotlivcom (a organizáciám) prosperovať a prekvitať; prvky a faktory pohody.

6. pozitívna motivácia: Teória sebaurčenia; koncepty základných psychologických potrieb, vnútorné a vonkajšie životné ciele; motivácia a pohoda.

7. pozitívny jedinec - rozvíjanie osobnostných predností charakteru: VIA klasifikácia silných stránok a predností charakteru; pozitívny charakter.

8. pozitívne myslenie a jeho úloha v osobnom rozvoji; rozvoj konštruktívneho, realistického pozitívneho myslenia.

9. optimizmus/pesimizmus ako vysvetľujúci štýl: vnútorné vs. vonkajšie miesto faktorov životných výsledkov, dočasnosť a špecifický vs. globálny vplyv faktorov na osobnosť.

10. odolnosť: prevencia zostupnej špirály depresie a modelu psychologických reakcií ABC (protivenstvá-presvedčenia-dôsledky).

11. paradox voľby - keď viac je menej: vplyvy množstva a rozmanitosti možností na rozhodovanie; obmedzenia v racionálnom rozhodovaní; očakávaná ľútosť a spokojnosť s výberom.

12. pozitívne zásahy do spoločnosti a vzdelávania: Podpora blaha detí a mladistvých v škole; prevencia problémov duševného zdravia v školách; implementácia programov založených na dôkazoch.

Sylabus predmetu

Stručná osnova predmetu

1. úvod do pozitívnej psychológie: korene pozitívnej psychológie; podobnosti a rozdiely s humanistickou psychológiou; ciele a výzvy pozitívnej psychológie.

2. pozitívne emócie a skúsenosti: funkcia pozitívnych emócií; pozitívne emócie ako vnútorné signály v interakcii s prostredím; neurofyziológické procesy pozitívnych emócií.

3. rozširovanie a budovanie teórie (Barbara Fredrickson) pozitívnych emócií: o rozšírení „myšlienkového akčného repertoáru“ jednotlivca a budovaní jeho osobných zdrojov

4. peak-end theory (Kahneman): úlohy prežívania seba a zapamätávania si seba; dôležitosť vrcholových a konečných skúseností v pamäti a rozhodovaní.

5. psychická/subjektívna pohoda: rozvoj pozitívnych a udržateľných vlastností, ktoré umožňujú jednotlivcom (a organizáciám) prosperovať a prekvitať; prvky a faktory pohody.

6. pozitívna motivácia: Teória sebaurčenia; koncepty základných psychologických potrieb, vnútorné a vonkajšie životné ciele; motivácia a pohoda.

7. pozitívny jedinec - rozvíjanie osobnostných predností charakteru: VIA klasifikácia silných stránok a predností charakteru; pozitívny charakter.

8. pozitívne myslenie a jeho úloha v osobnom rozvoji; rozvoj konštruktívneho, realistického pozitívneho myslenia.

9. optimizmus/pesimizmus ako vysvetľujúci štýl: vnútorné vs. vonkajšie miesto faktorov životných výsledkov, dočasnosť a špecifický vs. globálny vplyv faktorov na osobnosť.

10. odolnosť: prevencia zostupnej špirály depresie a modelu psychologických reakcií ABC (protivenstvá-presvedčenia-dôsledky).

11. paradox voľby - keď viac je menej: vplyvy množstva a rozmanitosti možností na rozhodovanie; obmedzenia v racionálnom rozhodovaní; očakávaná ľútosť a spokojnosť s výberom.

12. pozitívne zásahy do spoločnosti a vzdelávania: Podpora blaha detí a mladistvých v škole; prevencia problémov duševného zdravia v školách; implementácia programov založených na dôkazoch.

Odporúčaná literatúra

Odporúčaná literatúra:

DECI, E. L. AND R. M. RYAN. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry 11: 227-268. ISSN: 1047-840X.

GROUZET, F. M., T. KASSER, ET AL. 2005. The structure of goal contents across 15 cultures. J Pers Soc Psychol 89(5): 800-16.

FREDRICKSON, B. 2009. Positivity. New York: Crown Books. ISBN 9780307393746

FREDRICKSON, B. & JOINER, T. 2000. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175. DOI: 10.1111/1467-9280.00431.

KASSER, T. AND R. M. RYAN. 1993. A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *J Pers Soc Psychol* 65(2): 410-22. DOI: 10.1037//0022-3514.65.2.410.

KASSER, T. AND R. M. RYAN. 1996. Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Pers Soc Psychol Bull* 22(3): 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>

KASSER, T. AND A. AHUVIA (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology* 32(1): 137-146. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2002_KasserAhuvia_EJSP.pdf

LAPIERRE, S., L. BOUFFARD, a kol. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *Int J Aging Hum Dev* 45(4): 287-303. DOI: 10.2190/HU3J-QDHE-LT1J-WUBN.

RYAN, R. M. AND E. L. DECI. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* 55(1): 68-78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

REIS, H. T., K. M. SHELDON, a kol. 2000. Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness. *Pers Soc Psychol Bull* 26(4): 419-435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

SCHMUCK, P., T. KASSER, a kol. 2000. Intrinsic and extrinsic goals: their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research* 50(2): 225-241.

SELIGMAN, M. E. P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. DOI: 10.1007/978-94-017-9088-8_18

SHELDON, K. M. 2005. Positive value change during college: normative trends and individual differences. *J Res Personal* 39(2): 209-223.

VANSTEENKISTE, M., J. SIMONS, a kol. 2004. Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents & autonomy-supportive contexts. *J Pers Soc Psychol* 87(2): 246-60. DOI: 10.1037/0022-3514.87.2.246

+ študijné materiály z MS Teams a Moodle UCM

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský, anglický

Poznámky

Poznámky: - časová záťaž študenta: 120hodín, z toho:

Kombinované štúdium (S): 26 hodín

samoštúdium: 94 hodín

iné: -