Uniwersytet Gdański

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WNS - Architektura szczęścia, PG_00179118		
Kierunek studiów	Historia (O)		
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2025/2026
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć	
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji	na odległość (e-learning)
Rok studiów	1	Język wykładowy	polski Język polski
Semestr studiów	2	Liczba punktów ECTS	2.0
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia	zaliczenie
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Nauk Społecznych -> Instytut Psychologii		
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	dr hab. Katarzyna Skrzypińska, prof. UG	
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	dr hab. Katarzyna Skrzypińska, prof. UG	

Formy zajęć

Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
Liczba godzin zajęć	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30

W tym liczba godzin zajęć na odległość: 30.0

Adresy kursu na platformie eNauczanie:

Moodle ID: 13338 ATC-INNY-MIX-(2025/2026) Architektura szczęścia
https://mdl.ug.edu.pl/course/view.php?id=13338

Aktywność studenta i liczba godzin pracy

Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów	Udział w konsultacjach	Praca własna studenta	RAZEM
Liczba godzin pracy studenta	30	0.0	20.0	50

Cel przedmiotu

Celem wykładu jest analiza zjawiska szczęścia i poczucia sensu życia jako zjawisk wpływających na jakość egzystencji.

Efekty uczenia się przedmiotu

Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	Zaproponowany kurs z zakresu psychologii szczęścia i poczucia sensu życia pozwala na przyswojenie niezbędnej wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych umożliwiających w przyszłości pogłębioną eksplorację psychologii jakości życia. Przygotowuje grunt pod teoretyczne i praktyczne zgłębianie mechanizmów szczęścia, z uwzględnieniem najnowszej wiedzy w tej dziedzinie. K_W01, K_W05, K_W08, K_U02, K_K01, K_K03.	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SK5] realizacja zadania problemowego

Treści przedmiotu	Celem wykładu jest analiza zjawiska szczęścia oraz podobnych jemu fenomenów z punktu widzenia wielu teorii i badań na całym świecie. Treść prezentacji nawiązuje do wielkich teorii szczęścia jak i praktycznych rozwiązań w obrębie podnoszenia jakości życia. Obejmuje także rozumienie, genezę oraz funkcję poczucia sensu życia jako jednego z najistotniejszych korelatów zadowolenia z życia. Ilustruje konkretne ich treści i przejawy w działaniu. Szczególny akcent położony jest na sferę sensu jako siły motywacyjnej osobowości, będącej istotnym elementem rozwoju człowieka i źródłem homeostazy zarówno dla jednostki jak i grupy społecznej. Zaproponowane ujęcie szczególnie nawiązuje do continuum zdrowie-choroba, w celu wskazania praktycznego znaczenia poczucia sensu np. dla aplikacji terapeutycznej. Materiał, w podstawowym zakresie, przygotowuje słuchaczy do projektowania zadań związanych z poprawianiem jakości życia (np. w przypadku planowania procesu psychoedukacji, terapii czy wsparcia). Formalny aspekt celu obejmuje naukę prezentacji osiągnięć badawczych w sposób syntetyczny, twórczy, krytyczny i sprawny.
Wymagania wstępne i dodatkowe	
Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się	

Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
Udział w dyskusji	10.0%	5.0%
Test wiedzy z jednokrotnym wyborem	51.0%	95.0%

Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	**Wykaz literatury (część I: zadowolenie z życia)** A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu): Czapiński, J. (2012) (red.). Psychologia pozytywna. Warszawa, PWN. Czapiński, J. (2001). Szczęście - złudzenie czy konieczność? W: M. Kofta i H. Sękowa (red.), Złudzenia, które pozwalają żyć. Warszawa, PWN. Czapiński, J. (1994). Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej. Warszawa, Akademos. Headey, B. i Wearing, A. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), Subjective well-being - an interdisciplinary perspective. Oxford, Pergamon Press. Tatarkiewicz, W. (1990). O szczęściu. Warszawa, PWN. **Literatura podstawowa (część II: poczucie sensu życia):** Antonovsky, A. (1995). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Warszawa, Fundacja IPN. Baumeister, R. (2001). Meanings of life. New York: Guilford Press. Comte-Sponville, A. (2006/2009). LEsprit de latheisme [Duchowość ateistyczna - wyd. polskie]. Paris: Albin Michel. Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). Meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. Personality and Social Psychology Review, 10, 88-110. Frankl, V.E. (1978). Nieuświadomiony Bóg. Warszawa: PAX. Popielski, K. (1994), Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia. Lublin, Redakcja Wydawnictw KUL. Skrzypińska, K. (2002). Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia. Kraków: Impuls. Skrzypińska, K. (2022). I Believe, so I Am Reflections on the Psychology of Spirituality. Brill Research Perspectives: Religion and Psychology. Netherlands: BRILL. Socha, M. P. (2014). Duchowość jako przemiana. Kraków: Nomos.

	Uzupełniająca lista lektur	B. Literatura uzupełniająca Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, vol. 95, 3, s. 542-575. Diener, E. i Biswas-Diener, R. (2008). Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Oxford, Blackwell Publishing. Eid, M. i Larsen, R. J. (2008), The Science of Subjective Well-Being. New York, Guilford Press.
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	1. Pojęcie i relatywizm szczęścia. Perspektywa filozoficzna i psychologiczna. 2. Neurofizjologiczne podstawy szczęścia. 3. Mechanizm działania szczęścia teorie szczęścia. 4. Determinanty szczęścia. 5. Metody pomiaru szczęścia. 6. Indywidualne i społeczne korelaty szczęścia. 7. Poczucie szczęścia a funkcjonowanie i zdrowie. 8. Kliniczne techniki podnoszenia jakości życia. 9. Duchowość jako sfera sensotwórcza. 10. Kim jesteśmy i dokąd zmierzamy? Rola poczucia sensu w życiu człowieka. 11. Pokonywanie niemocy filozofia Viktora Frankla i Aarona Antonovskiego jako podstawa współczesnych teorii dotyczących sensu. 12. Znaczenie noogennej sfery w życiu współczesnego człowieka wartości i sens wg Kazimierza Popielskiego. 13. Poczucie sensu życia jako istotny element sfery osobowości (wg Roya Baumeistera i Crystal Park). 14. Rola duchowej przemiany wg Pawła Sochy w poczuciu sensu życia. Oblicza sytuacji egzystencjalnej. 15. Najnowsze trendy: Model Podtrzymywania Sensu wg Heinego, Vohs i Prolouxa oraz teoria Tatjany Schnell.	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.