

KARTA KURSU

rok akademicki 2022/2023

Nazwa	Psychologia pozytywna	
Nazwa w j. ang.	<i>Positive psychology</i>	
Koordynator	dr Urszula Tokarska	Zespół dydaktyczny
		dr Urszula Tokarska
Punktacja ECTS*	3	

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 przedstawicieli różnych grup wiekowych i problemowych.

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_W02, K_W04, K_W07
	W02 Student zna i rozumie idee zdrowia psychicznego, dobrostanu, szczęścia i satysfakcji z życia prezentowane w ramach psychologii pozytywnej.	K_W05, K_W10
	W03 Student posiada wiedzę o oddziaływaniach interwencyjnych, terapeutycznych i doradczych zgodnych z nurtem psychologii pozytywnej.	K_W10
	W04 Student zna i rozumie koncepcje emocji i motywacji oraz funkcjonowania psychospołecznego prezentowane w nurcie psychologii pozytywnej.	K_W08, K_W11

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Student potrafi prezentować i dyskutować założenia, teoretyczne osiągnięcia oraz aplikacje psychologii pozytywnej.	K_U05
	U02 Student opisuje i wyjaśnia problemy psychologiczne w kategoriach psychologii pozytywnej. Wykorzystuje te kategorie do poddawania refleksji wiedzy potocznej i medialnej.	K_U02, K_U07
	U03 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	K01 Student inicjuje i przeprowadza działania na rzecz poprawy jakości życia własnego oraz przedstawicieli zróżnicowanych grup wiekowych i problemowych.	K_K03, K_K06, K_K07
	K02 Student aktywnie kształtuje swoje siły charakteru, wykorzystując je w celu poprawy jakości życia różnych grup społecznych.	K_K02, K_K04
	K03 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											
30												

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykłady odbywają się stacjonarnie – w formule interaktywnej z wykorzystaniem prezentacji PP

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				X
U03							X	X	X				X
K01							X	X	X				X
K02							X	X	X				X
K03							X	X	X				X

Kryteria oceny	Zaliczenie kursu zależy w wersji podstawowej (1) od obecności na wykładach (wszystkie obecności są obowiązkowe, każda nieobecność powinna być usprawiedliwiona, a jednocześnie zaliczona w formie wykonania konkretnego zadania, np. opracowania referatu na wskazany przez prowadzącego temat). Kolejnym warunkiem uzyskania zaliczenia (2) jest aktywny udział w opracowaniu projektu grupowego dotyczącego programu zwiększenia poczucia dobrostanu w wybranej grupie wiekowej i problemowej. Cykl spotkań zakończony zostaje (3) kolokwium zaliczeniowym (na ocenę: 20 pytań, punktacja: 0-12 nds; 13-14 dst; 15 dst+; 16-17 db; 18 db+ 19-20 bdb). Ocena końcowa stanowi wypadkową (1) + (2) + (3).
----------------	--

Uwagi

Przedmiot kierunkowy na studiach stacjonarnych I stopnia, licencjackich kierunek: *Filozofia rozwoju osobowego z elementami psychologii*

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Wykład (30 godzin):

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” (I)
6. Czynniki biologiczne, psychologiczne i kulturowo-społeczne warunkujące „dobre życie” (II)
7. Czy *szczęścia* można się nauczyć? Osobowość, kompetencje i motywacje „człowieka szczęśliwego” (I)
8. Czy *szczęścia* można się nauczyć? Osobowość, kompetencje i motywacje „człowieka szczęśliwego” (II)
9. Wybrane właściwości (tzw. „cnoty psychiczne” – *człowieczeństwo, sprawiedliwość, odwaga, powściągliwość, mądrość, transcendencja*): charakterystyka, możliwości kształtowania.
10. „Cnoty nadrzędne/ *master virtues*” (*samokontrola, sprężystość psychiczna, autowzmacnianie*): charakterystyka, możliwości kształtowania.
11. 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 (I): profilaktyka i całożyciowe wspomaganie rozwoju (*Bajkowa Szkoła Mądrości; Miłość jako Opowieść; Scenariusze Archetypowe; Dignity Therapy*).
14. Psychologia pozytywna w praktyce (II): treningi samoświadomości, warsztaty z zakresu samokontroli emocjonalnej, coaching drugiej generacji.
15. Psychologia pozytywna w praktyce (III): gry (auto)biograficzne, terapia narracyjna (kompetencje doby „płynnej nowoczesności”: *narrative agency, narrative wisdom*).

Wykaz literatury podstawowej

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.
- 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

- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Carr, A. (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*. Warszawa: WAB.
- Czapiński, J. (2017). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Scholar.
- Fredrickson, B. L. (2011). *Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomagają zmienić jakość życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Gulla, B., Tucholska, K. (2009). Psychologia pozytywna a zdrowie. *Sztuka Leczenia*, 3-4, 15-27.
- Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia z Psychologii w KUL*, 14, 133-152.
- Kwiatek, P., Wilczewska, S. K. (2015). Czym jest, a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu. *Seminare*, 36(4), 135-145.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds) (2007). *Psychologia pozytywna w praktyce*. Warszawa: PWN.
- Lyubomirsky, S. (2011). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: Laurum.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Poznań: Media Rodzina.

Scheich, G. (2000). *Myślenie pozytywne – czy może szkodzić?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Sloterdijk, P. (2016). *Musisz życie swe odmienić*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Tokarska, U. (2014). Przygotowanie do radzenia sobie z kryzysami życiowymi w perspektywie narracyjnej. W: D. Kubacka-Jasiecka, K. Mudyń (red.), *Problemy interwencji i pomocy psychologicznej* (s. 247-265). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Tucholska, K., Gulla, B. (2007). Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji. *Studia z Psychologii w KUL*, 14, 107-131.

Zohar, D., Marshall, I. (2001). *Inteligencja duchowa*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Literatura anglojęzyczna:

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

Brendtro, L. K., Brokenleg, M., & Van Bocker, S. (2005). The Circle of Courage and Positive Psychology. *Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-based Interventions*, 14(3), 130-136.

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.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder i S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.

Jacobsen, B. (2007). *Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Kaufmann, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., & Pekrun, R. (2019). Do positive illusions of control foster happiness? *Emotion*, 19(6), 1014-1022.

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.

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.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.

Snyder, C. R., & Lopez, Sh. (Eds) (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Literatura popularno-naukowa
(przydatna przy opracowaniu programów aplikacyjnych):

- Bednarek, S., Jastrzębski, J., Kocur, M. (1999). *Jak żyć? 265 sposobów na życie. Leksykon.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Breathnach, S. B. (2000). *Ścieżka Prostej Obfitości Dziennik otuchy i radości.* Poznań: Zysk i S-ka.
- Breathnach, S. B. (2002). *Coś więcej czyli w poszukiwaniu autentyczności.* Poznań: Zysk i S-ka.
- Brinkmann, S. (2019). *Poczuj grunt pod nogami. Jak uciec z pułapki samorozwoju.* Kraków: WAM.
- Burkhard, G. (1999). *Ujmij życie w swoje ręce. Praca nad własną biografią w oparciu o wiedzę duchową.* Gdynia: Wydawnictwo Genesis.
- Gilmartin, R., J. (2000). *Droga do pełni życia. Jak odnaleźć fizyczny, psychologiczny i duchowy dobrostan.* Kielce: Jedność.
- Fabjański, M. (2020). *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów.* Kraków: Znak-Litera Nowa.
- Fabjański, M. (2010). *Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje.* Kraków: Znak-Litera Nowa.
- Foley, E. (2000). *Zakochaj się w życiu. Podręcznik małych i dużych kroków dla poszukujących duszy.* Łódź: Wydawnictwo Ravi.
- Dolan, Y. (2004). *Jeden mały krok do szczęśliwego życia. Jak odnaleźć swoje prawdziwe Ja.* Warszawa: Jacek Santorski.
- Dziedziak-Wawro, M. (2018). *Alfabet szczęścia z coachingiem w tle.* Katowice: KOS.
- Irvine, W. (2020). *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną.* Kraków: Insignis Media.
- Kast, V. (2001). *Kryzys jest szansą. Czyli jak wykorzystać trudności.* Kielce: Jedność.
- Lesser, E. (2007). *Masz w sobie siłę. Życie pełne pasji i spełnienia.* Warszawa: Świat Książki.
- Moore, Th. (1992). *W trosce o duszę. Przewodnik.* Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Moore, Th. (1995). *Bratnie dusze. Tajemnica dobrych związków.* Warszawa: Jacek Santorski.
- Moran, V. (2000). *Zaczarowany świat.* Poznań: Rebis.
- Ruiz, D. M. (2001). *Cztery umowy. Księga Mądrości Tolteków.* Kraków: Wydawnictwo Helst.
- Silf, M. (2005). *W poszukiwaniu mądrości życia. 100 opowiadań z całego świata.* Poznań: Zysk i S-ka.
- Ustaborowicz, B. (1991). *Nie bójmy się zmian.* Warszawa: Wydawnictwo Antyk.
- Valles, C. G. (1995). *Odwaga bycia sobą.* Poznań: Zysk i S-ka.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	5
Ilość 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	
Ogółem bilans czasu pracy		75
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3