

Rok akademicki: 2019/2020

ID zajęć: 509497

ETAP: Semestr zimowy

Informacje ogólne:

Prowadzący: dr Emilia Mielniczuk

Organizator: Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii

Liczba godzin tygodni / semestr: 2 / 30

Jezyk wykładowy: Język polski

Kierunek studiów:

Lokalizacja w planach rocznych: Rok - Semestr

Punkty ECTS:

Forma zaliczenia: Nie sklasyfikowany

Cele przedmiotu:

C1 Wyposażenie w wiedzę z zakresu podstawowych idei, osiągnięć naukowych oraz kluczowych przedstawicieli psychologii pozytywnej. Znajomość głównych konstruktów psychologii pozytywnej np. nadzieja, optymizm, szczęście.

C2 Kształtowanie umiejętności identyfikowania metod stosowanych do pomiaru konstruktów wywodzących się z nurtu psychologii pozytywnej. Kształtowanie umiejętności analizowania, interpretowania oraz opracowywania interwencji z zakresu psychologii pozytywnej

C3 Kształtowanie krytycznej postawy wobec metod oraz wyników badań z obszaru psychologii pozytywnej

Wymagania wstępne:

podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej

Efekty kształcenia dla przedmiotu:

WIEDZA

Zna i rozumie terminologię używaną na gruncie psychologii pozytywnej. K_W01

Posiada wiedzę o historii psychologii pozytywnej, jej podstawowych koncepcjach oraz głównych osiągnięciach naukowych . K_W01

Zna różne formy udzielania pomocy psychologicznej oparte na interwencjach z zakresu psychologii pozytywnej K_W13

UMIEJĘTNOŚCI

Potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii pozytywnej do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań K_U01

Potrafi przygotować prezentację multimedialną i wystąpienie ustne z zakresu psychologii pozytywnej K_U03

wskazuje i proponuje kierunki i sposoby podnoszenia jakości życia jednostki, optymalizacji oraz opracowywania interwencji opartych na psychologii pozytywnej K_U06

Umie rozpoznać metody służące do pomiaru konstruktów wywodzących się z psychologii pozytywnej oraz główne osiągnięcia naukowe tego nurtu K_U10

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)

Wykazuje krytyczną postawę wobec stosowanych w psychologii pozytywnej metod badawczych i uzyskanych dzięki nim wyników K_K07

Potrafi współpracować w grupie realizując zadania dydaktyczne K_K08

Metody dydaktyczne:

Prezentacja multimedialna, wykład informacyjny (wyjaśnienia, klaryfikacje), materiały audiowizualne, testy, dyskusje

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:

1. obecność i aktywność – zaangażowanie w dyskusję
2. przygotowanie pracy pisemnej (opis przypadku wraz z opracowaniem interwencji opartych na psychologii pozytywnej)
3. przygotowanie prezentacji multimedialnej na temat wybranego konstruktów z psychologii pozytywnej
3. wejściówki na każdych zajęciach sprawdzające znajomość podstawowej literatury

Brak zaliczenia przedmiotu

1. brak zaliczenia co najmniej trzech wejściówek
2. nieobecność na zajęciach
3. brak zaliczenia pracy pisemnej

Treści programowe przedmiotu:

Wprowadzenie – historia psychologii pozytywnej, główne idee, przedstawiciele, związek z różnymi koncepcjami, aktualne dyskusje, krytyka
Szczęście - definicje, hedonistyczny i eudajmonistyczny nurt w podejściu do badania szczęścia, metody pomiaru, pokrewne konstrukty, główne koncepcje szczęścia (np. Cebulowa teoria szczęścia Czapińskiego, teorie rozbieżności, obiektywne szczęście Daniela Khanemana)
Mądrość i sens życia – koncepcje intuicyjne i wyartykułowane mądrości, metody pomiaru mądrości, Berliński Paradygmat Mądrości, badania empiryczne, definicje i źródła sensu życia, związek sensu życia z innymi konstruktami, metody pomiaru sensu życia
Pozytywne emocje – znaczenie emocji pozytywnych, teoria pozytywnej emocjonalności Fredrickson, metody pomiaru, badania empiryczne
Optymizm – definicje, teorie optymizmu wg. Scheiera i Carvera oraz Seligmana, metody pomiaru, empiryczne badania bazujące na teoriach, zastosowanie
Wdzięczność – wybrane koncepcje psychologiczno-społeczne dotyczące wdzięczności, metody pomiaru i, związek wdzięczności z innymi konstruktami
Altruizm –, altruizm w koncepcji socjobiologicznej, altruizm a zasada wzajemności, metody pomiaru altruizmu oraz wyniki badań empirycznych
Nadzieja – koncepcja nadziei wg Snyder'a, koncepcja nadziei podstawowej wg. Trzebińskiego i Zięby, metody pomiaru, badania empiryczne
Pozytywna orientacja – teoria pozytywnej orientacji wg. Caprara, metody pomiaru, badania empiryczne, pokrewne konstrukty
Przekonanie o własnej skuteczności - koncepcja Bandury dotycząca przekonania o własnej skuteczności, ogólna i specyficzna skuteczność, metody mierzenia, badania empiryczne, pokrewne konstrukty
Mindfulness – definicja i cechy mindfulness, koncepcja mindfulness (Ryan i Deci oraz McCullough) metody pomiaru mindfulness oraz badania empiryczne, trening mindfulness w praktyce psychologicznej
Flow- koncepcja flow wg Csikszentmihalyi'a, metody pomiaru, empiryczne badania bazujące na teorii, cechy osoby autotelicznej
Eustres i zwalczanie irracjonalnych myśli – pojęcie i znaczenie eustresu, wskaźniki eustresu, związek ze zdrowiem, pojęcie irracjonalnych myśli, metody redukcji irracjonalnych myśli
Pozytywne interwencje – przykłady pozytywnych interwencji, wyniki badań dotyczące ich efektywności, główne założenia psychoterapii pozytywnej, podstawowe zasady coachingu oraz wywiadu motywującego,
Podsumowanie i ocena

Literatura:

LITERATURA PODSTAWOWA

Carr, A. (2009). Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu i ludzkich siłach. Zysk i S-ka Wydawnictwo.
Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
Huflejt-Lukasik, M., Peczek, B. (2012) Coaching W: L. Grzesiuk, H. Suszek Psychoterapia Pogranicza, Warszawa: Eenteia (s.389-410)
Jaraczewska, J.M. (2012) Wywiad motywujący/ terapia motywująca W: L. Grzesiuk, H. Suszek Psychoterapia Pogranicza, Warszawa: Eenteia (s.527-551)
Juczyński, Z. (2000) Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar. *Acta Universitatis Lodzianensis*, 4, 11-24
Kossakowska, M., Kwiatek, P. & Stefaniak, T. (2013). Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ [Meaning in life. Polish version of questionnaire MLQ]. *Psychologia Jakości Życia*, 12(2), 111–131
Łaguna, M., Oleś, P., & Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: polska adaptacja Skali Orientacji Pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, (49), 47–54.
Porczyńska-Ciszewska, A. (2013). Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia. Katowice: Uniwersytet Śląski.
Suszek, H., Krawczyk, K., Wegner, E. (2012) Trening mindfulness, W: L. Grzesiuk, H. Suszek Psychoterapia Pogranicza, Warszawa: Eenteia (s. 515-531)
Szcześniak, M. (2007). Wdzięczność w świetle wybranych koncepcji psychologiczno-społecznych. *Roczniki Psychologiczne*, 10, 1, 93-111
Śliwak, J. (1999) altruizm w koncepcji socjobiologicznej, *Roczniki Psychologiczne*, 2, 111-123
Ogińska-Bulik, N. (2009). Czy doświadczanie stresu może służyć zdrowiu? *Polskie Forum Psychologiczne*, 14, 1, 33-45

LITERATURA DODATKOWA

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L. L. C., & Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277–284.
Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14 (1), 1-26
McCullough, M. E. (2002). Savoring life, past and present: explaining what hope and gratitude share in common. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 302-304.
Najderska, M. Ciecuch, J. (2013) Polska adaptacja kwestionariusza do pomiaru mocnych stron charakteru International Personality Item Pool-Values in Action (IPIP-VIA). Wyniki wstępne. *Studia Psychologica* 13, 1, 65-83
Radoń, S. (2014). Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności: Polska adaptacja. *Roczniki Psychologiczne*, 17(4), 711–758.
Snyder, C. R. (2002). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 249-275.
Studen, S., Brudek, P., & Izdebski, P. (2016). Polska adaptacja trzymiarowej skali mądrości (3D-WS) M. Ardełt. *Roczniki Psychologiczne*, 19(4), 745–792.
Styśko-Kunkowska, M., Grzesiak-Feldman, M. (2012) Warsztaty umiejętności psychospołecznych W: L. Grzesiuk, H. Suszek Psychoterapia Pogranicza, Warszawa: Eenteia (s.413-487)
Trzebiński, J., Zięba, M. (2004). Basic hope as a world-view: an outline of a concept. *Polish Psychological Bulletin*, 35 (3), 173-182.