

Sylabus modułu zajęć na studiach wyższych

Nazwa jednostki prowadzącej moduł	<i>Szkoła Doktorska Nauk Społecznych UJ</i>
Nazwa modułu	Jakość życia i dobrostan z perspektywy nauk psychologicznych
Język kształcenia	polski
Cele kształcenia	Zajęcia mają na celu prezentację nowych koncepcji i badań w zakresie psychologii pozytywnej oraz wyposażenie studentów w wiedzę, terminologię i metody badawcze dotyczące poczucia szczęścia, dobrostanu i doświadczeń hedonicznych.
Efekty kształcenia dla modułu	<p>W1 – zna i rozumie – w stopniu umożliwiającym rewizję istniejących paradygmatów – światowy dorobek nauk społecznych obejmujący podstawy teoretyczne i zagadnienia ogólne oraz wybrane zagadnienia szczegółowe właściwe dla dyscypliny realizowanej w ramach szkoły;</p> <p>W2 – zna i rozumie główne tendencje rozwojowe właściwe dla dyscypliny realizowanej w ramach szkoły;</p> <p>U1 – potrafi wykorzystywać wiedzę z różnych dziedzin nauki, w tym przede wszystkim z obszaru nauk społecznych, do twórczego identyfikowania, formułowania i innowacyjnego rozwiązywania złożonych problemów lub wykonywania zadań o charakterze badawczym;</p> <p>U2 – potrafi wykorzystywać w pracy badawczej wiedzę metodologiczną a w szczególności definiować cel i przedmiot badań, formułować hipotezę badawczą, rozwijać metody, techniki i narzędzia badawcze oraz twórczo je stosować, wnioskować na podstawie wyników badań;</p> <p>K1 – jest gotów do krytycznej oceny dorobku właściwej dyscypliny realizowanej w ramach szkoły oraz własnego wkładu w jej rozwój;</p> <p>K2 – jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów teoretycznych i praktycznych.</p>
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Potwierdzenie efektów kształcenia na zasadach określonych w kursie – ocena ciągła na podstawie aktywnego udziału w zajęciach.
Typ modułu	fakultatywny
Rok studiów	I
Semestr	letni

Imię i nazwisko koordynatora modułu i/lub osoby/osób prowadzących moduł	dr hab. Halszka Kontrymowicz-Ogińska, prof. UJ, dr Kinga Tucholska, dr Konrad Banicki
Imię i nazwisko osoby/osób egzaminującej/egzaminujących bądź udzielającej zaliczenia, w przypadku gdy nie jest to osoba prowadząca dany moduł	
Sposób realizacji	wykład konwersatoryjny
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	30
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	2
Bilans punktów ECTS	Udział w zajęciach: - wykład – 30 h Praca własna studenta: - przygotowanie do zajęć – 15 h - lektura wskazanych publikacji – 15 h W sumie: 60 h = 2 pkt ECTS
Stosowane metody dydaktyczne	- metody podające (wykład informacyjny) - metody problemowe (wykład konwersatoryjny) - metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna) - metody eksponujące (film, pokaz)
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	Zaliczenie na ocenę. Warunki: udział w zajęciach, zaliczenie testu wiedzy i okazanie dwóch krótkich prac pisemnych.
Treści modułu (z podziałem na formy realizacji zajęć)	Tematy: 1.1. Psychologia pozytywna – ujęcie krytyczne. 1.2. Jakość życia, dobrostan i szczęście w czasach kultury terapeutycznej. 1.3. Podstawowe założenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej – ujęcie krytyczne. 1.4. Marsha Linehan, czyli między buddyzmem zen a terapią dialektyczno-behawioralną (DBT). 1.5. Czytać, aby żyć – literatura i sztuka życia.

	<p>2.1. Czego człowiek potrzebuje do szczęścia? Poza piramidą Maslowa – koncepcja potrzeb według R. Santandreu. Koncepcja VIA – wartości w działaniu.</p> <p>2.2. Siły i wartości: Nadzieja/optymizm – jak nimi żyć? Perspektywa naukowo-badawcza i jej implikacje praktyczne.</p> <p>2.3. Siły i wartości: Wdzięczność – forma szczęścia? Perspektywa naukowo-badawcza i jej implikacje praktyczne.</p> <p>2.4. Rzeczy pierwsze: potrzeba ciszy i nie-działania a dobrostan.</p> <p>2.5. Rzeczy pierwsze: potrzeba dotyku i kontaktu z naturą a dobrostan.</p> <p>3.1. Doświadczenie hedoniczne, hedonia/anhedonia, hedonomia.</p> <p>3.2. Neuronalne podstawy odczuwania przyjemności.</p> <p>3.3. Przyjemności zmysłowe i przyjemności społeczne.</p> <p>3.4. Muzyka – „zasłuchany mózg”.</p> <p>3.5. Piękno i satysfakcja intelektualna.</p>
<p>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej obowiązującej do zaliczenia danego modułu</p>	<p>Literatura podstawowa</p> <p>Bloom P. <i>Przyjemność – dlaczego lubimy to, co lubimy</i>. Wyd. Smak Słowa, 2018.</p> <p>Hayes S.C., Follette, V.M., & Linehan, M. (Eds.). <i>Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition</i>. Guilford Press, 2004.</p> <p>Kringelbach M., Berridge K. The joyful mind. <i>Scientific American</i>, August 2012. http://www.kringelbach.org/papers/sciam_Kringelbach2012.pdf</p> <p>Peterson C., Seligman M.E.P. <i>Character strengths and virtues: A handbook and classification</i>. Washington, DC: American Psychological Association, 2004.</p> <p>Scioli A., Biller H.B. <i>The power of hope: overcoming your most daunting life difficulties – no matter what</i>. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2010.</p> <p>Woolfolk R.L. <i>The cure of souls: Science, values, and psychotherapy</i>. Jossey- Bass, 1998.</p> <p>Woolfolk R.L. <i>The value of psychotherapy: The talking cure in an age of clinical science</i>. Guilford Publications, 2015.</p> <p>Literatura uzupełniająca</p> <p>Głąb A. Filozofia moralna i literatura. <i>Znak</i>, 2006, 611, s. 151-159.</p> <p>Held B. <i>Stop smiling, start kvetching: A 5-step guide to creative complaining</i>. Macmillan, 2001.</p> <p>Ishizu T., Zeki S. Toward a brain-based theory of beauty. <i>PLoS One</i>, 2011, 6 (7): e21852.</p>

Larsson L. *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2011.

Nussbaum M.C. *Love's knowledge: Essays on philosophy and literature*. Oxford University Press, 1992.

Nussbaum M. Czytać, aby żyć. *Teksty Drugie*, 2002, (1-2), 7-24.

Peterson C. The Values in Action (VIA) Classification of Strengths. In: M. Csikszentmihalyi, I. Selega (Eds.). *Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 29-48). Oxford: Oxford University Press, 2006.

Ratnayake S. & Merry D. Forgetting ourselves: epistemic costs and ethical concerns in mindfulness exercises. *Journal of medical ethics*, 2018, 44(8), 567-574.

Rieff P. *The triumph of the therapeutic: Uses of faith after Freud*. University of Chicago Press, 1987.

Robins C.J., Schmidt H. III, & Linehan M.M. Dialectical Behavior Therapy: Synthesizing Radical Acceptance with Skillful Means. In: S.C. Hayes, V.M. Follette, & M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 30-44). Guilford Press, 2004.

Santandreu R. *Twój umysł na detoksie*. Warszawa: Muza SA, 2015.

Schwartz B. & Sharpe K.E. Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology. *Journal of happiness studies*, 2006, 7(3), 377-395

Zatorre R., Salimpoor V. From perception to pleasure: Music and its neural substrates. *PNAS*, 2013, vol. 110, suppl. 2, 10430-10437.