

Kaczmarek, Ł. D. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka. [s. 51-78]

Zajęcia 3. Biologiczne podstawy dobrostanu psychicznego.

Literatura podstawowa:

Lykken, D. (2012). Wrodzony potencjał szczęścia: Jak i dlaczego ludzie różnią się pod względem odczuwanego dobrostanu. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 257-283). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura dodatkowa:

Isen, A. M. (2012). Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 284-302). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 57-64]

Zajęcia 4. Procesy dobrego życia: Cnoty i siły charakteru.

Literatura podstawowa:

Pereson, Ch. i Park, N. (2008). Klasyfikacja i pomiar sił charakteru: implikacja dla praktyki. W: P. A. Linlay i S. Joseph (red), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 263-283). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura dodatkowa:

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 66-73]

Zajęcia 5. Procesy dobrego życia: Mądrość.

Literatura podstawowa:

Baltes, P. B., Glück, J. i Kunzmann, U. (2012). Mądrość. Jej struktura i funkcja w kierowaniu pomyślnym rozwojem w okresie całego życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 117-146). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kunzmann, U. (2008). Różne podejścia do dobrego życia: emocjonalno-motywacyjny wymiar mądrości. W: P. A. Linlay i S. Joseph (red), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 284-301). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura dodatkowa:

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 82-83]

Zajęcia 6. Procesy dobrego życia: Miłość.

Literatura podstawowa:

Wojciszke, B. (2014). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Literatura dodatkowa:

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 83-87]

Zajęcia 7. Procesy dobrego życia: Inteligencja i kreatywność emocjonalna.

Literatura podstawowa:

Salovey, P., Mayer, J. D. i Caruso, D. (2012). Pozytywna psychologia inteligencji emocjonalnej. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 380-398). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura dodatkowa:

Śmieja, M. i Orzechowski, J. (2008). *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 87-90]

Zajęcia 8. Procesy dobrego życia: Przebaczenie i wdzięczność.

Literatura podstawowa:

Fincham, F. D. i Kashdan, T. B. (2008). Sztuka wybaczenia: rozwój programów grupowych i społecznych interwencji. W: P. A. Linlay i S. Joseph (red), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 363-388). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura dodatkowa:

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 74-78]

Zajęcia 9. Procesy dobrego życia: Poczucie własnej wartości, poczucie własnej skuteczności, poczucie kontroli, poczucie sensu.

Literatura podstawowa:

Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar [rozdział 7. Samoocena]

Literatura dodatkowa:

Szpitalak, M. i Polczyk, R. (2015). *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 100-106]

Zajęcia 10. Pozytywne interwencje.

Literatura podstawowa:

Kaczmarek, Ł. D. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka. [s. 117-161]

Literatura dodatkowa:

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 123-134]

Zajęcia 11. Pozytywna psychologia kliniczna.

Literatura podstawowa:

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. [s. 135-169]

Literatura dodatkowa:

Tedeschi, R. G. i Calhoun, L. G. (2008). Podejście kliniczne do wzrostu po doświadczeniach traumatycznych. W: P. A. Linlay i S. Joseph (red), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 230-248). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zajęcia 12. Pozytywna psychologia czasu: perspektywy temporalne.

Literatura podstawowa:

Boniwell, I. i Zimbardo, Ph. (2008). Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania. W: P. A. Linlay i S. Joseph (red), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 112-131). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura dodatkowa:

Zimbardo, Ph. i Boyd, J. (2017). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zajęcia 13. Pozytywna psychologia organizacji i zarządzania.

Literatura podstawowa:

Sivanathan, N., Arnold, K. A., Turner, N. i Barling, J. (2008). Jak być dobrym liderem: przywództwo transformacyjne a dobrostan. W: P. A. Linlay i S. Joseph (red), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 153-169). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura dodatkowa:

Henry, J. (2008). Pozytywna i kreatywna organizacja. W: P. A. Linlay i S. Joseph (red), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 170-193). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zajęcia 14. Na rozdrożach psychologii pozytywnej.

Literatura podstawowa:

Kaczmarek, Ł. D. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka. [s. 181-196]

Zajęcia 15. Podsumowanie zajęć. Zaliczenia.
