

## KARTA KURSU

rok akademicki 2024/2025

**Kierunek:** Psychologia

**Tryb prowadzenia studiów:** studia stacjonarne

**Stopień:** studia jednolite magisterskie

**Rok:** V

**Semestr:** IX (zimowy)

Nazwa	Psychologia pozytywna
Nazwa w j. ang.	Positive psychology

Koordynator	dr Malwina Dankiewicz	Zespół dydaktyczny
		dr Malwina Dankiewicz
Punktacja ECTS*	5	

### 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 różnych grup społecznych.

### Warunki wstępne

Wiedza	Wiedza z zakresu psychologii ogólnej, w szczególności psychologii osobowości oraz emocji i motywacji. Znajomość prawidłowości rozwoju człowieka w dorosłości. Znajomość różnorodnych koncepcji zdrowia psychicznego oraz ich założeń.
Umiejętności	Rozumienie mechanizmów rządzących ludzkim funkcjonowaniem psychicznym i rozwojem, zwłaszcza emocjonalno-motywacyjnym, także w szerokim, kulturowym kontekście. Identyfikowanie różnych idei zdrowia psychicznego oraz rozumienie ich konsekwencji.
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_W01
	W02 Student zna i rozumie idee zdrowia psychicznego, dobrostanu, szczęścia i satysfakcji z życia prezentowane w ramach psychologii pozytywnej.	K_W09
	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_W13

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Student potrafi prezentować i dyskutować założenia, teoretyczne osiągnięcia oraz aplikacje psychologii pozytywnej.	K_U02, K_U05
	U02 Student opisuje i wyjaśnia problemy psychologiczne w kategoriach psychologii pozytywnej. Wykorzystuje te kategorie do poddawania refleksji wiedzy potocznej i medialnej.	K_U06
	U03 Student potrafi projektować procedury zmiany, mające na celu podniesienie jakości życia indywidualnego i społecznego.	K_U09, K_U10

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Student inicjuje i przeprowadza działania na rzecz poprawy jakości życia.	K_K03, K_K04
	K02 Student aktywnie kształtuje swoje siły charakteru, wykorzystując je w celu poprawy jakości życia różnych grup społecznych.	K_K02
	K03 Student radzi sobie z problemami, rozwija siebie i wspiera rozwój innych osób, wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii pozytywnej.	K_K05

Organizacja												
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E
Liczba godzin	30			15								
45												

### Opis metod prowadzenia zajęć

Ćwiczenia odbywają się w trybie stacjonarnym, wykłady – zdalnie w trybie synchronicznym za pomocą platformy MS Teams.

Wykład: wykład interaktywny, prezentacje multimedialne, objaśnienie

Ćwiczenia: dyskusja grupowa, studium przypadku, ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekt indywidualny lub grupowy, samoobserwacja i obserwacja, wizualizacja, burza mózgów

### 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	Inne
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 od obecności na wykładach oraz uzyskania zaliczenia z ćwiczeń. Zaliczenie z ćwiczeń student otrzymuje na podstawie obecności (wszystkie obecności są obowiązkowe, ewentualne nieobecności odrabiane są poprzez wykonanie dodatkowego zadania) i aktywności na zajęciach, w tym pracy w grupach oraz udziału w dyskusjach na forum grupy. Ponadto konieczne jest zdobycie wystarczającej liczby punktów z projektu indywidualnego lub grupowego (min. 11 pkt na 20).
----------------	---

Uwagi

Przedmiot kierunkowy na studiach stacjonarnych jednolitych magisterskich  
kierunek: Psychologia

### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

#### Wykład (30 h):

1. Czym jest psychologia pozytywna? Wprowadzenie
2. Czym jest dobre życie? Dwa nurty: hedonizm i eudajmonizm
3. Osobowość człowieka szczęśliwego, cz. I
4. Osobowość człowieka szczęśliwego, cz. II
5. Osobowość człowieka szczęśliwego, cz. III
6. Metody badań w psychologii pozytywnej
7. Czynniki warunkujące dobre życie: biologiczne, psychologiczne i kulturowo-społeczne, cz. I
8. Czynniki warunkujące dobre życie, cz. II
9. Psychologia pozytywna a zdrowie
10. Kryzysy i trauma
11. Miłość i pozytywne relacje
12. Szczęście rodzicielskie
13. Dobrostan cyfrowy
14. Psychologia pozytywna w praktyce cz. I
15. Psychologia pozytywna w praktyce cz. II

#### Ćwiczenia (15 h):

1. Pojęcie szczęścia
2. Osobowość człowieka szczęśliwego
3. Coping w psychologii pozytywnej
4. Jakość życia
5. Pokochać siebie: kreatywność, poczucie humoru i „myślenie magiczne”
6. Wady, cnoty kardynalne i dobre życie – podejście hedonistyczne i eudajmonistyczne
7. Czy szczęścia i optymizmu można się nauczyć? – studium przypadku

### Wykaz literatury podstawowej

1. Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189.  
<https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
2. Czapiński, J. (2017). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Scholar, część I, str. 17-80; część II, str. 84-202, 259-273, 297-318.
3. Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 133-152.
4. Seligman, M. (2005). *Prawdziwe szczęście*. Poznań: Media Rodzina, część Terminologia i teoria, s. 334-337.

### Wykaz literatury uzupełniającej

1. Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna*. Poznań: Zysk i S-ka.
2. Czapiński, J. (2004) (red.). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: PWN.
3. Fredrickson, B.L. (2011). *Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
4. Gulla, B., Tucholska, K. (2009). Psychologia pozytywna a zdrowie. *Sztuka Leczenia*, 3-4, 15-27.
5. Kwiatek, P., Wilczewska, S. K. (2015). Czym jest, a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu. *Seminare*, 36(4), 135-145.
6. Linley, P. A., Joseph, S. (2007) (red.). *Psychologia pozytywna w praktyce*. Warszawa: PWN.
7. Lyubomirsky, S. (2011). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: Laurum.
8. Seligman, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.

9. Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Poznań: Media Rodzina.
10. Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
11. Tucholska, K., Gulla, B. (2007). Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 107-131.

Literatura anglojęzyczna:

1. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco-London: Jossey-Bass Publishers.
2. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
3. Baggini, J. (2004). *What's it all about? Philosophy and the meaning of life*. New York: Granta Books.
4. 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.
5. 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.
6. Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. W: D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
7. Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. W: C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). Oxford: OUP.
8. Kaufmann, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., Pekrun, R. (2019). Do positive illusions of control foster happiness? *Emotion*, 19(6), 1014-1022.
9. 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.
10. 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.
11. Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium, ćwiczenia, laboratorium itd.	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	20
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	30
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	30
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	
Ogółem bilans czasu pracy		<b>125</b>
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		<b>5</b>