

KARTA KURSU

rok akademicki 2025/2026

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*	4	

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 i wykłady odbywają się w trybie stacjonarnym.

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 i aktywności na zajęciach, w tym pracy w grupach oraz udziału w dyskusjach na forum grupy. Wszystkie obecności są obowiązkowe, ewentualne nieobecności odrabiane są poprzez wykonanie dodatkowego zadania. Ponadto konieczne jest wykonanie dwóch zadań oraz zdobycie wystarczającej liczby punktów z projektu indywidualnego lub grupowego (min. 11 pkt na 21).

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, społeczne i środowiskowe, cz. I
8. Czynniki warunkujące dobre życie, cz. II
9. Psychologia pozytywna a zdrowie
10. Kryzysy i trauma
11. Miłość i wsparcie społeczne
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. Wdzięczność i kolektywne dobro
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. Duckworth, A.L., Steen, T.A., Seligman, M.E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
4. Fredrickson, B.L. (2011). *Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
5. Gulla, B., Tucholska, K. (2009). Psychologia pozytywna a zdrowie. *Sztuka Leczenia*, 3-4, 15-27.
6. Kaczmarek, Ł. D. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

7. Kwiatek, P., Wilczewska, S. K. (2015). Czym jest, a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu. *Seminare*, 36(4), 135-145.
8. Linley, P. A., Joseph, S. (2007) (red.). *Psychologia pozytywna w praktyce*. Warszawa: PWN.
9. Lyubomirsky, S. (2011). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: Laurum.
10. Seligman, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
11. Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Poznań: Media Rodzina.
12. Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
13. 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. Donaldson, S.I., Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J. (red.) (2020). *Positive psychological science: Improving everyday life, well-being, work, education, and societies across the globe* (2 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203731833>
9. Kaufmann, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., Pekrun, R. (2019). Do positive illusions of control foster happiness? *Emotion*, 19(6), 1014-1022.
10. 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.
11. 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.
12. 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	15
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	20

	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	20
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	
Ogółem bilans czasu pracy		100
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4