

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Psychologia pozytywna
Wydział	Wydział Nauk Społecznych i Filologii
Kierunek	Psychologia
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	7 PRK
Poziom kształcenia	jednolite studia magisterskie
Forma studiów	studia stacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	2
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	20 godz.
Cykl dydaktyczny	2024/2025 zimowy
Semestr studiów	4
Rok studiów	2
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2025/2026
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr Andrzej Mirski (e-mail: amirski@afm.edu.pl)

Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład
4	20 godz. 2 ECTS

2. Cele przedmiotu

C1	Celem kształcenia jest zapoznanie studentów z najważniejszymi koncepcjami, teoriami i osiągnięciami psychologii pozytywnej a także z dalszymi perspektywami jej rozwoju. Podstawowe kompetencje to opanowanie problematyki szczęścia i sił człowieka, rozumienie istoty nowoczesnie pojmowanego dobrostanu oraz umiejętność zastosowania w praktyce nabytej wiedzy.
----	---

3. Wymagania wstępne

Zaliczenie kursu Historia Myśli Psychologicznej

4. Opis efektów uczenia się

W1	wiedza: Student zna teorię i zasady psychologii pozytywnej łącznie ze znajomością najważniejszych psychologicznych i filozoficznych koncepcji człowieka. Za różne rodzaje, formy i zasady udzielania pomocy psychologicznej	EUK7_W2, EUK7_W9
U1	Umiejętności: Student potrafi prowadzić rozmowę psychologiczną, oceniać złożone sytuacje psychologiczne, opracowywać programy wspomagania osób w różnym wieku, różnym stanie zdrowia, żyjących w różnych środowiskach, potrafi wykorzystać wiedzę odnośnie wpływu społecznego i kształtowania postaw.	EUK7_U4, EUK7_U5, EUK7_U7
K1	Kompetencje społeczne: Student jest gotów zachowywać się profesjonalnie, zgodnie z rolą psychologa, jest gotów działać w grupach i organizacjach na rzecz rozwoju jednostki, potrafi współpracować w grupach, ma krytyczną postawę wobec wiedzy, metodologii i podejmowanej działalności pomocowej.	EUK7_KS1, EUK7_KS2, EUK7_KS5, EUK7_KS6

5. Treści programowe

Wykład (20 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 4)
Wyk1	Czym jest psychologia pozytywna. Przedstawiciele psychologii pozytywnej
Wyk2	Dobrostan i dobre życie jako podstawowe obszary psychologii pozytywnej
Wyk3	Definicje i rodzaje szczęścia
Wyk4	Teorie szczęścia
Wyk5	Inteligencja emocjonalna
Wyk6	Osobowość a szczęście
Wyk7	Czynniki zewnętrzne jako źródła szczęścia
Wyk8	Relacyjne czynniki szczęścia. Psychologia miłości i przyjaźni
Wyk9	Szczęście a praca. Flow
Wyk10	Siły i cnoty człowieka

6. Metody dydaktyczne

Wykład	
M17	Prezentacja multimedialna
M20	Wykłady

7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Wykład	20 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
	30 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2 ECTS

8. Kryteria oceny

Wykłady (Egzamin końcowy / Zaliczenie końcowe)	
Na ocenę 5:	egzamin testowy 96%-100% poprawnych odpowiedzi
Na ocenę 4,5:	egzamin testowy 90%-95% poprawnych odpowiedzi
Na ocenę 4:	egzamin testowy 80%-89% poprawnych odpowiedzi
Na ocenę 3,5:	egzamin testowy 70%-79% poprawnych odpowiedzi
Na ocenę 3:	egzamin testowy 51%-69% poprawnych odpowiedzi

9. Literatura

Literatura podstawowa

1. Trzebińska E. (2008) Psychologia pozytywna. Warszawa, WAiP.
2. Czapiński J. (red.) (2024) Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa, WN PWN

Literatura uzupełniająca

1. Carr A. (2009) Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach. Poznań, Zysk i S-ka
2. Linley P.A., Joseph S. (2007) Psychologia pozytywna w praktyce. Warszawa, WN PWN

Publikacje prowadzącego

1. Mirski A. (2009) Dobrostan jako kategoria społeczna i ekonomiczna, Państwo i Społeczeństwo, IX: 151-171