

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Psychoterapia pozytywna
Wydział	Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych
Kierunek	Psychologia
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	7 PRK
Poziom kształcenia	jednolite studia magisterskie
Forma studiów	studia stacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	3
Rodzaj przedmiotu	fakultatywny
Liczba godzin ogółem	25 godz.
Cykl dydaktyczny	2023/2024 zimowy
Semestr studiów	8
Rok studiów	4
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2026/2027
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	Warsztat
8	25 godz. 3 ECTS

2. Cele przedmiotu

C1	Celem kursu jest zapoznanie studentów z psychoterapią pozytywną jako podejściem terapeutycznym skupiającym się na wzmacnianiu zdrowia psychicznego, zwiększaniu pozytywnych emocji i doświadczeń oraz rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnościami życiowymi. Studenci zdobędą wiedzę na temat teoretycznych podstaw psychoterapii pozytywnej oraz umiejętności praktyczne w zakresie stosowania technik psychoterapeutycznych pozytywnych.
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Wymagania wstępne

brak wymagań wstępnych

4. Opis efektów uczenia się

W1	Wiedza: posiada wiedzę na temat teoretycznych podstaw psychoterapii pozytywnej oraz umiejętności praktyczne w zakresie stosowania technik psychoterapeutycznych psychoterapii pozytywnej.	EUK7_W1, 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

Warsztat (25 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 8)
War1	Wprowadzenie do psychoterapii pozytywnej: definicja, założenia, cele, podstawowe techniki
War2	Siła pozytywnych emocji, zgodnie z teorią Barbara Fredrickson. Ćwiczenia praktyczne
War3	Psychoterapia pozytywna a inne szkoły i techniki psychoterapeutyczne
War4	Psychologia szczęścia: wpływ myśli, emocji i działań na doświadczanie szczęścia. Ćwiczenia praktyczne
War5	Ocena różnych wydarzeń z życia. Ćwiczenia praktyczne
War6	Samocena i jej wzmacnianie. Ćwiczenia praktyczne
War7	Postawa uważności (mindfulness) w psychoterapii pozytywnej
War8	Pozytywność i optymizm oraz ich rozwijanie. Ćwiczenia praktyczne
War9	Związki interpersonalne i pozytywne relacje międzyludzkie w psychoterapii pozytywnej. Ćwiczenia praktyczne.
War10	Planowanie dalszego życia i kariery. Ćwiczenia praktyczne
War11	Praca z trudnymi emocjami w psychoterapii pozytywnej. Ćwiczenia praktyczne
War12	Działanie na rzecz swojego środowiska społecznego
War13	Doświadczanie i przeżywanie piękna

6. Metody dydaktyczne

Warsztat	
M1	Analiza przypadków
M6	Dyskusja
M16	Praca w grupach
M23	Zajęcia praktyczne

7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Warsztat	25 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
	50 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3 ECTS

8. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywna obecność na zajęciach i przeprowadzenie pod okiem prowadzącego przygotowanego ćwiczenia w grupie.

Warsztat	
Na ocenę 5:	Poprowadzenie zadanego ćwiczenia z maksymalną wiedzą, wyczuciem i zaangażowaniem
Na ocenę 4,5:	Poprowadzenie zadanego ćwiczenia z wysoką wiedzą, wyczuciem i zaangażowaniem
Na ocenę 4:	Poprowadzenie zadanego ćwiczenia z wykazując się pewną wiedzą ale umiarkowanym wyczuciem i zaangażowaniem
Na ocenę 3,5:	Poprowadzenie zadanego ćwiczenia wykazując się niepełną wiedzą, ale sporym wyczuciem i zaangażowaniem
Na ocenę 3:	Przeprowadzenie zadanego ćwiczenia wykazując się niepełną wiedzą i niezbyt dużym wyczuciem i zaangażowaniem

9. Literatura

Literatura podstawowa

1. Bakalarczyk, M., & Szczepańska-Gieracha, J. (2018). Psychoterapia pozytywna. Podstawy teoretyczne i zastosowania. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
2. Linley P. Alex (2007) Psychologia pozytywna w praktyce, Warszawa: PWN

Literatura uzupełniająca

1. Michałowska-Sawczuk M. (2013) Psychoterapia pozytywna, Wydawnictwo Harmonia
2. Haidt Jonathan (2022) Hipotezy szczęścia, Łódź: Feeria

Publikacje prowadzącego

1. Mirski, A. (2020). Trauma, jej rodzaje, konsekwencje, leczenie i zapobieganie w: Błaski i cienie życia perspektywa psychologiczna pod redakcją T. Ostrowskiego