

TANTÁRGYADATLAP

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2 Kar	Pszichológia és Neveléstudományok Kar
1.3 Intézet	Alkalmazott Pszichológia Intézet
1.4 Szakterület	Pszichológia
1.5 Képzési szint	Alapképzés (Licenz)
1.6 Szak / Képesítés	Pszichológia – magyar nyelven Pszichológus/ Képesítés kód: L060080010
1.7. Oktatási forma	Távoktatás

2. Tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Pozitív pszichológia				A tantárgy kódja		PLX00064	
2.2. Az előadásért felelős tanár neve – tantárgyfelelős				Dr. Póka Tünde					
2.3. A szemináriumért/laborért/projektért felelős tanár neve – tantárgytutora				Dr. Póka Tünde					
2.4. Tanulmányi év	3	2.5. Félév	6	2.6. Értékelés módja	K.	2.7. Tantárgy típusa	Tartalom	DS	
							Kötelezős ég	DOp	

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)

3.1. Heti óraszám-nappali tagozat	4	amiből: 3.2. kurus	2			3.3. szeminárium/ labor/ projekt	2
3.4. 3.4. Félévi óraszám: távoktatás	75	amiből: 3.5. SI	27	AI	24	3.6. AT (6) + TC (18) + AA (-)	
Az egyéni tanulási (SI) és önképzés (AI) idő leosztása:							51 óra
3.5.1. A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (AI)							24
3.5.2. Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás							5
3.5.3. Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása							18
3.5.4. Tutorálás (szakmai tanácsadás)							2
3.5.5. Vizsgák							2
3.5.6. Egyéb tevékenységek							-
3.7. Az egyéni tanulás (SI) és az önképzési tevékenységek (AI) teljes óraszám	51						
3.8. A félév össz-óraszám (ECTS száma x 25 óra)	75						
3.9. Kreditszám	3						

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. tantervi	-
4.2. kompetenciabeli	-

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	Az UBB eLearning platformja, vetítő, laptop/számítógép, internet
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Az UBB eLearning platformja, vetítő, laptop/számítógép, internet

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	C1. A pozitív pszichológia alapvető fogalmaival való munkavégzés Tanulási eredmények: - A hallgató ismeri és megérti a pozitív pszichológia fő fogalmait C5. Pozitív pszichológiai beavatkozások tervezése és végrehajtása Tanulási eredmények: - A hallgató azonosítja az egyéni és csoportos kockázati és rezilienciátényezőket egy pozitív pszichológiai intervenció megtervezéséhez. - A hallgató elméletileg és empirikusan megalapozott pozitív pszichológiai beavatkozásokat tervez és valósít meg egyéni és csoportos szinten. C6. A pozitív pszichológia területére jellemző személyközi kapcsolatok és kommunikáció Tanulási eredmények: - A hallgató folyamatosan a szociális kontextus figyelembevételével elemzi és értelmezi mások és saját viselkedését - A hallgató alkalmazza a pszichológia területére jellemző aktív hallgatási technikákat
Transzverzális kompetenciák	C1. A szakmai feladatok elvégzésének képessége, a deontológiai tiszteletben tartásának körülményei közepette Tanulási eredmények: - A hallgató ismeri a szakma gyakorlására vonatkozó sajátos szakmai etikai elveket és normákat - A hallgató alkalmazza az etikai normákat a pszichológiai értékelés során - A hallgató etikai szabályokat alkalmaz a pszichológiai beavatkozás során C3. A folytonos képzés iránti szükségletek önértékelésének képessége, annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciáknak a szociális körülmények dinamikájához való alkalmazkodása biztosítva legyen Tanulási eredmények: - A hallgató folyamatosan felméri a továbbképzés szükségességét annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciákat a szociális környezet dinamikájához igazítsa. - A hallgató azonosítja a tudományosan validált forrásokból származó információkat, és azokkal operál.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1. A tantárgy általános célkitűzése	- A pozitív pszichológia foglmainak ismerete és megértése - Konkrét, elméletileg és empirikusan megalapozott, pozitív pszichológiai beavatkozások tervezése és megvalósítása egyéni és csoportos szinten. - A pozitív pszichológiai technikák és stratégiák alkalmazása - A deontológiai szabályok alkalmazása a pszichológiai beavatkozások során - A hallgató azonosítja a folyamatos szakmai fejlődés lehetőségeit - A hallgató azonosítja a tudományosan hitelesített forrásokból származó információkat, és azokkal dolgozik.
---------------------------------------	--

	- A hallgató személyes felelősséget vállal a szakmai fejlődésért a szakterületen.
7.2. A tantárgy specifikus célkitűzései	- A pozitív pszichológia történetének és kulcsfogalmainak bemutatása és megvitatása. - A jóllét és a pozitív élmények pszichológiai kutatásának szükségessége és hasznossága. - A pozitív pszichológia eredményeinek alkalmazása a pszichológiai problémák megelőzésében és a személyes optimalizálásban. - A pozitív pszichológia területén végzett kutatások kivitelezésére való képesség fejlesztése. - A pozitív pszichológia területén a képzési lehetőségek azonosítása és keresése. - A pozitív pszichológiai beavatkozások ismerete és alkalmazása - A hallgatók jóllétének fokozása validált pozitív pszichológiai beavatkozások alkalmazásával

8. Tartalmak

8.1. AI, SI	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1.Modul. A pozitív pszichológia megjelenése és a főbb jóllét modellek	Előadás, megbeszélés	
2.Modul. A pozitív pszichológia fő témái: teljes tudatosság, pozitív érzelmek, erősségek, flow, értelem, optimizmus, remény, hála, szeretet, együttérzés és önegyüttérzés	Előadás, megbeszélés	
3. Modul. A pozitív pszichológia alkalmazása különböző kontextusokban	Előadás, megbeszélés	
Könyvészet: Póka, T. (2024). <i>Pozitív pszichológia</i>. Tanulmányi útmutató. Carr, A. (2004). <i>Positive psychology. The science of happiness and human strenghts</i>. (8 Cap: Positive relationships). Brunner-Routledge. Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I. S. (2006). <i>A life worth living: Contributions to positive psychology</i>. Oxford University Press. Csikszentmihályi, M. (2014). <i>Flow and the Foundations of Positive Psychology</i>. Springer Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. <i>Annual Review of Psychology</i>, 75, 467-493. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818 Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In <i>Advances in experimental social psychology</i> (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In <i>Flow and the foundations of positive psychology</i> (pp. 239-263). Springer, Dordrecht. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. <i>American Psychologist</i>, 55, 1-14. Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i>, 60, 210-224. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). <i>Handbook of positive psychology</i>. Oxford University Press. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). <i>Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts</i>. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Javasolt honlapok: http://www.positivepsychology.org http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx http://www.positivepsychology.net http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp https://self-compassion.org		
8.2. AT	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A pozitív pszichológia beavatkozásai	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
Könyvészet: Póka, T. (2024). <i>Pozitív pszichológia</i>. Tanulmányi útmutató.		

Carr, A. (2004). Positive psychology. *The science of happiness and human strengths*. (8 Cap: Positive relationships). Brunner-Routledge.

Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I. S. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Oxford University Press.

Csikszentmihályi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer

Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.

Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. *Annual Review of Psychology*, 75, 467-493.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818>

Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 210-224.

Javasolt honlapok:

<http://www.positivepsychology.org>

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

<http://www.positivepsychology.net>

<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp>

<https://self-compassion.org>

8.3. TC	Információ továbbítási módszerek	Megjegyzések
Portfólió	Assignment in MSTeams	Pontos feladatleírás a teams- felületen található
Könyvészet: Póka, T. (2024). <i>Pozitív pszichológia</i>. Tanulmányi útmutató. Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. <i>Annual Review of Clinical Psychology</i>, 1(1), 629-651. Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. <i>Annual Review of Psychology</i>, 75, 467-493. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818 Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. <i>Self and identity</i>, 2(2), 85-101. Peterson, C. (2000). The future of optimism. <i>American Psychologist</i>, 55,44-55. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. <i>Psychological inquiry</i>, 13(4), 249-275. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). <i>Handbook of positive psychology</i>. Oxford University Press. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). <i>Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strengths</i>. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. <i>Psychological review</i>, 93(2), 119-135.		
8.4. AA	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
-		
Könyvészet:		

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A javasolt kurzus és szemináriumi témák a pszichológia alap- és alkalmazott kutatásának aktuális témái, és megközelítésük e tudományágban a szakirodalom legújabb eredményeire épülnek. A tantárgyak alkalmazásai a munkaerőpiacon igényelt és a szakmai közösségek normái szempontjából releváns főbb fogalmakra is kiterjednek.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1. Értékelési kritériumok	10.2. Értékelési módszerek	10.3. Aránya a végső jegyben
10.4. AI, SI	Elsajátított elméleti ismeretek minősége és mennyisége	Kollokvium	50%
10.5. TC / AA	A gyakorlatok otthoni alkalmazása	Portfólió	50%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

A következő feltételeknek egyidejűleg kell teljesülniük a tantárgy elvégzéséhez:

Ha a félévi kollokviumon a hallgató nem kapja meg az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett.

Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó hallgató vizsgáról való kizárását vonja maga után.

A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet.

A plagizált, másolt, egyező félévi dolgozatok leadása esetén, illetve a vizsgázás közben történő együttműködés, másolás esetén, a hallgató (mindegyik érintett fél) 1-es osztályzatot kap. A vizsgák alatti csalás a hallgató egyetemről való kizárását vonja maga után.

A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak.

A végső jegy kiszámításának módja: $(50 \cdot \text{portfólió jegy} + 50 \cdot \text{kollokvium jegy}) / 100$

Tantárgyfelelős
Dr. Póka Tünde

Tantárgytutor/ok
Dr. Póka Tünde

Távoktatás igazgató / felelős,

Dátum
2024.04.25.

Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga adjunktus