

A TANTÁRGY ADATLAPJA

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
1.6 Szak / Képesítés	Pszichológia (Magyar Tagozat) / Pszichológus

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	PLX00064 Pozitív pszichológia						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Póka Tünde						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Póka Tünde						
2.4 Tanulmányi év	3	2.5 Félév	6	2.6. Értékelés módja	K	2.7 Tantárgy típusa	DS

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

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	48	melyből: 3.5 előadás	24	3.6 szeminárium/labor	24
A tanulmányi idő elosztása:					27 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					4
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					1
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					-
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	27				
3.8 A félév össz-óraszama	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	- PC/laptop, internet, vetítő
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	- PC/laptop, internet, vetítő

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 sajátos célkitűzései	- A pozitív pszichológia történetének és kulcsfoglmainak 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. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Pozitív pszichológia – történeti áttekintés	Előadás, megbeszélés	
2. A jóllét meghatározása, útjai és mérése	Előadás, megbeszélés	
3. A teljes tudatosság mint a jóllét alapja	Előadás, megbeszélés	
4. Egészséges élet	Előadás, megbeszélés	
5. Kellemes élet - Pozitív érzelmek és tapasztalatok	Előadás, megbeszélés	
6. A jóllét eudaimonikus perspektívája: Egyéni erősségek és flow	Előadás, megbeszélés	
7. A jóllét eudaimonikus perspektívája: Értékek és értelem	Előadás, megbeszélés	
8. Tanult optimizmus, remény és hála	Előadás, megbeszélés	
9. Az együttérzés és az önegyüttérzés modelljei és fejlesztési lehetőségei	Előadás, megbeszélés	
10. Szociális kapcsolatok, párkapcsolat, házasság	Előadás, megbeszélés	
11. Pozitív pszichológia az iskolában	Előadás, megbeszélés	
12. Pozitív Idősödés	Előadás, megbeszélés	

Könyvészet:

Póka, T. (2024). *Pozitív pszichológia*. Suport de curs.

Carr, A. (2004). Positive psychology. *The science of happiness and human strenghts*. (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

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>

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 1-14.

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

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.

Link-uri recomandate:

<http://www.positivepsychology.org>

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

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Boldogságmitoszok	A bibliográfia tanulmányozása, megbeszélés, csoportos tevékenység	
2. A személyes jóllét útjai	Egyéni feladatok és megbeszélés	
3. A teljes tudatosság készségeinek fejlesztése	Terepgyakorlatok, megbeszélés	
4. Az egészségtámogató magatartások	Terepgyakorlatok, megbeszélés	
5. A pozitív érzelmek támogatása	Megbeszélés, egyéni és csoportos tevékenység	
6. Az egyéni erősségek és flow felmérésének és fejlesztésének eszközei	Megbeszélés, egyéni és csoportos tevékenység	
7. Az értékek és az értelem azonosításának és kifejeződésük támogatásának eszközei – A kedvesség cselekedetei	Megbeszélés, egyéni és csoportos tevékenység	
8. Az optimizmus tanulása – A lehető legjobb én A hála kifejezése	Megbeszélés, egyéni és csoportos tevékenység	
9. Az önegyüttérzés fejlesztését célzó beavatkozások	Megbeszélés, egyéni és csoportos tevékenység	
10. A szociális énhatékonyság eszközei	Szerepjátékok, csoportos tevékenység, megbeszélés	
11. A jóllét fejlesztésének lehetőségei az iskolákban	Megbeszélés, egyéni és csoportos tevékenység	
12. Létezik Happy End?	Megbeszélés, egyéni és csoportos tevékenység	

Könyvészet:

Póka, T. (2024). *Pozitív pszichológia*. Tanulmányi útmutató.

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>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55,44-55.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119-135.

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 Előadás	Elsajátított elméleti ismeretek minősége és mennyisége	Kollokvium	50%
10.5 Szeminárium / Labor	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.

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 pótpótvizsga időszakban nem pótolhatóak.

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

A megszerzett kompetenciák elismerése a kolozsvári UBB szabályzatának és alapszabályzatának, valamint a Pszichológia és Neveléstudományi Kar szabályzatának megfelelően történik.

Kitöltés dátuma

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

2024.04.25.

Dr. Póka Tünde

Dr. Póka Tünde

Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

2024.04.30.

Dr. Kotta Ibolya docens