

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 óraszama)

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:							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 óraszama	51						
3.8. A félév össz-óraszama (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	Vetítő, laptop/számítógép
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Vetítő, laptop/számítógép

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none">- A pszichológia alapvető fogalmaival való munkavégzés- Pszichológiai beavatkozások tervezése és végrehajtása- A pszichológia területére jellemző személyközi kapcsolatok és kommunikáció
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none">- A szakmai feladatok elvégzésének képessége, a deontológiai tiszteletben tartásának körülményei közepette- A hatékony szakmai tevékenység eljárásainak alkalmazása az adott szervezési feltételek körülményei közepette- A folytonos képzés iránti szükségletek önértékelésének képessége, annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciáknak a szociális körülmények dinamikájához való alkalmazkodása biztosítva legyen

7 A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1. Tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none">- A hallgató ismeri és megfigyeli az emberi fejlődés főbb jellemzőit.- A hallgató megkülönbözteti az emberi fejlődést meghatározó mechanizmusokat és tényezőket.- A hallgató ismeri és alkalmazza a tudományosan igazolt pszichológiai paradigmákat.- A hallgató azonosítja az egyéni és csoportos kockázati és rugalmassági tényezőket a pszichológiai beavatkozás megtervezése érdekében.- A hallgató konkrét elméletileg és empirikusan megalapozott beavatkozásokat tervez és hajt végre egyéni és csoportos szinten.- Alkalmazza a pszichológiai technikákat és stratégiákat, figyelembe véve azon egyén, csoport és szervezet kulturális és fejlődési sajátosságait, akikkel kapcsolatba kerül.- A hallgató a virtuális környezethez igazított interperszonális kommunikációs technikákat alkalmaz.- Alkalmazza az etikai szabályokat a pszichológiai beavatkozásban- Felismeri a multidiszciplináris megközelítések hasznosságát a pszichológiai gyakorlatban.- A hallgató felismeri a folyamatos szakmai fejlődés lehetőségeit.- A hallgató azonosítja a tudományosan hitelesített forrásokból származó információkat, és azokkal dolgozik.- A hallgató az e-learning platformokat és a vegyes tanulást használja a személyes és szakmai fejlődés érdekében.- A hallgató nemzetközi adatbázisokat használ a személyes és szakmai fejlődéséhez.- A hallgató személyes felelősséget vállal a szakmai fejlődésért a szakterületen.
-------------------------------------	--

7.2. A tantárgy specifikus célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 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	

Könyvészlet:

- 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.

<p>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</p>		
8.2. AT	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A pozitív pszichológia beavatkozásai	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
<p>Könyvészet: Carr, A. (2004). Positive psychology. <i>The science of happiness and human strenghts</i>. (8 Cap: Positive relationships). Brunner-Routledge. Csíkszentmihályi, M., & Csíkszentmihályi, I. S. (2006). <i>A life worth living: Contributions to positive psychology</i>. Oxford University Press. Csíkszentmihályi, M. (2014). <i>Flow and the Foundations of Positive Psychology</i>. Springer 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 Seligman, M., Steen., T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i>, 60, 210-224.</p> <p>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</p>		
8.3. TC	Információ továbbítási módszerek	Megjegyzések
Portfólió	Assignment in MSTeams	Pontos feladatleírás a teams- felületen található
<p>Könyvészet: 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 strenghts</i>. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. <i>Psychological review</i>, 93(2), 119-135.</p> <p>Javasolt honlapok: http://www.positivepsychology.org http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx</p>		

<http://www.positivepsychology.net>
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp>
<https://self-compassion.org>

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 (14 jelenlétből jelenlétből max. 3-szor lehet hiányozni).

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

A megszerzett kompetenciák elismerése a kolozsvári UBB szabályzatának és alapszabályzatának, valamint a Pszichológia és Neveléstudományi Kar szabályzatának megfelelően történik, a kari titkárságra benyújtott kérelem alapján. A kérelemhez csatolni kell a megszerzett kompetenciák alátámasztására és az átfedés mértékére vonatkozó dokumentumokat az illető tantárgyak és a Pozitív pszichológia tantárgy között.

Tantárgyfelelős
Dr. Póka Tünde



Tantárgytutor/ok
Dr. Póka Tünde



Dátum

2024.04.25.

Távoktatás igazgató / felelős,

Dr. Kanyaró Kinga adjunktus