

## 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	Mesteri képzés
1.6 Szak / Képesítés	Klinikai pszichológia: kiértékelés és beavatkozás

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	A pozitív pszichológia módszerei és technikái						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Póka Tünde						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Póka Tünde						
2.4. A tantárgy kódja	PMM103						
2.4 Tanulmányi év	2	2.5 Félév	3	2.6. Értékelés módja	VP	2.7 Tantárgy típusa	DSIN

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	14
A tanulmányi idő elosztása:					
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					50
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					44
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					40
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					-
Más tevékenységek: .....					4
3.7 Egyéni munka össz-óraszama			140		
3.8 A félév össz-óraszama			182		
3.9 Kreditszám			7		

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	-
4.2 Kompetenciabeli	-

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	PC/laptop, internet
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	PC/laptop, internet

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<p><b>C1. A klinikai pszichológia elméleti alapjainak és szakmai etikájának ismerete</b></p> <p><i>Tanulási eredmények:</i></p> <p>2. A végzett hallgató ismeri és érti a klinikai pszichológia alapfogalmait, elméleteit és módszereit.</p> <p>3. A végzett hallgató képes arra, hogy az alapismereteket a klinikai pszichológia szempontjából releváns pszichológiai folyamatok, jelenségek értelmezéséhez felhasználja.</p> <p>4. A végzett hallgató képes az ismereteket, elméleteket, alapelveket hasznosítani a problémahelyzetek megértésében és a szükséges szolgáltatások kialakításában.</p> <p><b>C3. Szakértelem felhasználása az egészséggel és betegségekkel kapcsolatos beavatkozásban / segítségnyújtásban / pszichológiai tanácsadásban</b></p> <p><i>Tanulási eredmények:</i></p> <p>1. A végzett hallgató rendelkezik ismeretekkel a klinikai pszichológia, pszichopatológia és pszichiátria, pszichológiai tanácsadás és pszichoterápia, klinikai pszichológiai értékelés, fejlődéslélektan, egészségpszichológia, pszichológus szakma etika területén.</p> <p>2. A végzett hallgató klinikai pszichológiai beavatkozást és elsődleges tanácsadást tervez gyermekeknél és felnőtteknél, az egyén, pár, család, csoport/szervezet szintjén, az egészséggel és betegséggel kapcsolatos pszichológiai tényezők figyelembevételével.</p> <p>3. A végzett hallgató képes a pszichoterápiás technikák és a pszichológiai tanácsadás alkalmazására, valamint tudományos paradigmák alkalmazására a pszichológiai tanácsadásban.</p> <p>4. A végzett hallgató képes megfogalmazni a pszichológiai beavatkozás üléseinek következtetéseit.</p> <p>5. A végzett hallgató képes írásos beszámolót írni a találkozóról és a pszichológiai beavatkozás folyamatáról.</p> <p><b>C5. Oktatás és képzés</b></p> <p><i>Tanulási eredmények:</i></p> <p>2. A végzett hallgató képes meghatározni a szakmai korlátait és képes biztosítani a személyes fejlődést/optimalizálást.</p> <p>3. A végzett hallgató ismereteket szerez az önismeret és a személyes fejlődés lényeges aspektusairól.</p> <p>4. A végzett hallgató új önismereti készségekre tesz szert, amelyek segítségével képes a képzési program teljesítésének nehézségeit minimalizálni.</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<p><b>• Személyes és szakmai fejlődés</b></p> <p><i>Tanulási eredmények:</i></p> <p>1. A végzett hallgató képes a tanulási folyamat során elsajátított ismeretek, készségek, értékek és attitűdök megfelelő kiválasztására, kombinálására és megfelelő felhasználására.</p> <p>3. A végzett hallgató képes azonosítani és kritikusan elemezni saját erősségeit és tanulási lehetőségeit.</p> <p>6. A végzett hallgató ismeri és alkalmazza az e-learning platformokat, a kevert tanulási stratégiákat és a nemzetközi adatbázisokat a személyes és szakmai fejlődés céljából.</p>

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

<p>7.1 A tantárgy általános célkitűzése</p>	<p>Az általános és szakterülethez tartozó fogalmak, elméletek és alapvető módszerek ismerete és megértése; ezeknek megfelelő használata a szakmai közlésben</p> <p>Az alapismereteknek az általános területhez tartozó különböző típusú fogalmak, helyzetek, folyamatok, tervek, stb. megmagyarázására és értelmezésére való használata</p>
---	---

7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<p>A sajátosan a pozitív pszichológia, általánosan pedig a pszichológia tárgykörébe tartozó fogalmak, elméletek és alapvető módszerek szakmai közlés során történő megfelelő használata</p> <p>A pozitív pszichológiai jelenségek magyarázata és értelmezése, a területhez tartozó fogalmak és alapvető elméletek megfelelő használata által</p> <p>A pozitív pszichológiai kutatások eredményeinek megfelelő alkalmazása preventív célzattal</p> <p>A pozitív pszichológiai kutatások eredményeinek megfelelő alkalmazása terápiás célzattal</p> <p>A pozitív pszichológiai kutatások végzésére való képesség fejlesztése</p>
-------------------------------------	--

## 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. Hedonikus jóllét és a pozitív érzelmek	Előadás, megbeszélés	
4. A teljes tudatosság mint a jóllét alapja	Előadás, megbeszélés	
5. A jóllét eudaimonikus perspektívája: Egyéni erősségek és flow	Előadás, megbeszélés	
6. A jóllét eudaimonikus perspektívája: Értékek és értelem	Előadás, megbeszélés	
7. Tanult optimizmus és remény	Előadás, megbeszélés	
8. Az együttérzés és az önegyüttérzés modelljei és fejlesztési lehetőségei	Előadás, megbeszélés	
9. A hálaérzet és a megbocsátás	Előadás, megbeszélés	
10. Reziliencia és poszttraumás növekedés	Előadás, megbeszélés	
11. Bölcsesség és spiritualitás	Előadás, megbeszélés	
12. Szociális kapcsolatok, párkapcsolat, házasság	Előadás, megbeszélés	
13. A pozitív pszichológia klinikai alkalmazása: prevenció	Előadás, megbeszélés	
14. A pozitív pszichológia klinikai alkalmazása: intervenció	Előadás, megbeszélés	

### Könyvészet

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

Csíkszentmihályi, M., & Csíkszentmihályi, 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

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., Edwards, L.M., & Marques, S.C., (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology – Third Edition*. 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.

Wood, A., & TARRIER, N. (2005). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.

#### Javasolt linkek:

<http://www.positivepsychology.org>

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

<http://www.positivepsychology.net>

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

<https://self-compassion.org>

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Pozitív pszichológia. Alapfogalmak	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
2. A jóllét mérésére alkalmazott eszközök	Megbeszélés	
3. A pozitív érzelmek megélését támogató beavatkozások	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
4. A teljes tudatosságot fejlesztő technikák	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
5. Az egyéni erősségek és flow felmérésének és fejlesztésének eszközei	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
6. Az értékek és az értelem azonosításának és kifejeződésük támogatásának eszközei	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
7. Az optimizmus tanulása	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
8. Az önegyüttértés fejlesztését célzó beavatkozások	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
9. A hálaérzet és a megbocsátás elősegítését célzó beavatkozások	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
10. Reziliencia és poszttraumás növekedés	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
11. Bölcsesség és spiritualitás	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
12. Szociális kapcsolatok, párkapcsolat, házasság	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
13. A pozitív pszichológia klinikai alkalmazása: prevenció	Megbeszélés, csoportos tevékenység	

14. A pozitív pszichológia klinikai alkalmazása: intervenció	Megbeszélés, csoportos tevékenység	
<p><b>Könyvészet</b></p> <p>Baltes, P. B., &amp; Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. <i>American psychologist</i>, 55(1), 122-136.</p> <p>Duckworth, A. L., Steen, T. A. &amp; Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. <i>Annual Review of Clinical Psychology</i>, 1(1), 629-651.</p> <p>Gilbert, P., &amp; Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. <i>Clinical Psychology &amp; Psychotherapy: An International Journal of Theory &amp; Practice</i>, 13(6), 353-379.</p> <p>Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. <i>Self and identity</i>, 2(2), 85-101.</p> <p>Neff, K., &amp; Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) <i>Oxford Handbook of Compassion Science</i>, Chap. 27., Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27</p> <p>Peterson, C. (2000). The future of optimism. <i>American Psychologist</i>, 55,44-55.</p> <p>Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. <i>Psychological inquiry</i>, 13(4), 249-275.</p> <p>Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L.M., &amp; Marques, S.C., (2021). <i>The Oxford Handbook of Positive Psychology – Third Edition</i>. Oxford University Press.</p> <p>Snyder, C. R., &amp; Lopez, S. J. (2007). <i>Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts</i>. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.</p> <p>Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. <i>Psychological review</i>, 93(2), 119-135.</p> <p>Zoellner, T., &amp; Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. <i>Clinical psychology review</i>, 26(5), 626-653.</p> <p><b>Javasolt linkek:</b></p> <p><a href="http://www.positivepsychology.org">http://www.positivepsychology.org</a></p> <p><a href="http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx">http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx</a></p> <p><a href="http://www.positivepsychology.net">http://www.positivepsychology.net</a></p> <p><a href="http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp">http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp</a></p>		

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

A javasolt előadás 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	Beavatkozási projekt	<b>50%</b>
10.5 Szeminárium / Labor	Aktív részvétel és a pozitív pszichológiai beavatkozások alkalmazása	Portfólió és Reflexiók	<b>50%</b>

#### 10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

A következő feltételeknek egyidejűleg kell teljesülniük a tantárgy elvégzéséhez:

- A gyakorlati órákon való részvétel legalább 85%-ban.
- A végső jegy meghaladja a 4,5-öt egy 1-től 10-ig terjedő skálán.

A félév során benyújtott feladatok nem pótolhatók a vizsgaidőszakokban.

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 módszerei és technikái között.

Kitöltés dátuma

2024.04.25.

Előadás felelőse

Dr. Póka Tünde



Szeminárium felelőse

Dr. Póka Tünde



Az intézeti jóváhagyás dátuma

2024.04.25.

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya docens