



TANTÁRGYI ADATLAP

POZITÍV PSZICHOLOGIA ÉS ÖNFEJLESZTÉS

BMEGT52V104

I. TANTÁRGYLEÍRÁS

1. ALAPADATOK

Tantárgy neve

POZITÍV PSZICHOLÓGIA ÉS ÖNFEJLESZTÉS

Azonosító

BMEGT52V104

A tantárgy jellege

kontaktórák tanegység

Kurzustípusok és óraszámok

<i>Típus</i>	<i>óraszám</i>
Előadás	2
Gyakorlat	0
Laboratórium	0

Tanulmányi

teljesítményértékelés

(minőségértékelés)

típusa

félévközi

érdemjegy

Kreditszám

2

Tantárgyfelelős

Neve *Beosztása* *Email címe*

Dr. Kun Ágota egyetemi adjunktus kun.agota@gtk.bme.hu

Tantárgyat gondozó oktatási szervezeti egység

Ergonómia és Pszichológia Tanszék

A tantárgy weblapja

<https://edu.gtk.bme.hu>

A tantárgy oktatásának nyelve

magyar - HU

A tantárgy tantervi szerepe, ajánlott féléve

Közvetlen előkövetelmények

Erős Nincs

Gyenge Nincs

Párhuzamos Nincs

Kizáró feltételek Nincs

A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Oktatási Bizottsága (Érvényes: 2021.09.06-tól).

2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

Célkitűzések

A kurzus célja, hogy a hallgatók ismerjék meg a legújabb alkalmazott pszichológiai irányzat, a pozitív pszichológiai szemléletét, főbb fogalmait és modelljeit, illetve a félév során alkalmazott gyakorlatok révén tapasztalják meg, hogy a pozitív pszichológiai intervenciók milyen pozitív változásokat indítanak el bennük, melyek alkalmazása révén nő a szubjektív jóllét-érzetük, én-hatékonyság érzetük és javul megküzdési képességük.

Tanulmányi eredmények

Tudás

1. Ismeri a pozitív pszichológia irányzata létrejöttének okát, történetét és küldetését.
2. Ismeri a pozitív pszichológia és a hagyományos pszichológiai megközelítés különbségeit.
3. Ismeri a pozitív pszichológia célját, fő vizsgálati területeit és főbb kutatási témáit.
4. Ismeri a pozitív pszichológia kutatásba vont, legjellemzőbb fogalmait.
5. Ismeri a pozitív pszichológia alkalmazási lehetőségeit az élet különböző szinterein.
6. Ismeri a szubjektív jóllét összetevőit, főbb elméleti modelljeit.
7. Ismeri a pozitív pszichológiai intervenció fogalmát, alkalmazási formáit, valamint jelentőségét a fizikai, a pszichés és a mentális jólléttel összefüggésben.
8. Ismeri a boldogság, a kivirágzás, az optimizmus, a karaktererőségek, a hála, az ön-együttérzés és a remény fogalmait, értelmezésük pozitív pszichológiai alapú, tudományos magyarázatait.
9. Ismeri a reziliencia, a mindfulness (tudatos jelenlét) fogalmait, összetevőit, jelentőségét a szubjektív jól-léttel és stressz-kezeléssel összefüggésben.

Képesség

1. Képes felhasználni a pozitív pszichológiai ismereteket én-hatékonyságának, szubjektív jóllétének növelésére.
2. Képes a hatékony stressz-kezelési technikák tudatos alkalmazására.
3. Képes pozitív érzelmi egyensúlya fenntartására és megőrzésére.
4. Képes saját életvezetése formálására, nagyobb fokú tudatosság mellett.
5. Képes saját erősségei tudatos alkalmazására, kiteljesítésére, fejlesztésére.
6. Képes saját céllelési és megvalósítási terv összeállítására és megvalósítására.

Attitűd

1. Nyitott az újszerű, pozitív pszichológiai ismeretek befogadására.
2. Együttműködően áll az oktatókhoz, hallgató társaihoz és a kapott feladatokhoz.
3. Folyamatos ismeretszerzéssel és a megszerzett ismeretek felhasználásával fejleszti önmagát.
4. Törekszik a pszichológiai tudását integrálni a mindennapjaiba (tanulás, magánélet, munka).
5. Törekszik arra, hogy a megszerzett ismereteket személyes egyensúlya megtartásához hosszú távon alkalmazza, és az elsajátított készségeket magabiztosan és hatékonyan működtesse mentális egészsége és jóllét-érzete érdekében.

Önállóság és felelősség

1. Konstruktívan és megoldás-központúan gondolkodik az elsajátított pozitív pszichológiai ismeretek és gyakorlatok felhasználásával.
2. Képes tanulmányai és élete más területei közötti adaptívabb egyensúly kialakítására.
3. A tanult ismeretek alkalmazásával képes a saját életvitelével, tanulmányi és privát életével kapcsolatban önálló döntéseket hozni.

Oktatásmódszertan

Előadás, az előadáson belül páros és csoportos gyakorlatok, interaktív feladatok, videók. A félév során több különböző, pozitív pszichológiai alapú intervenciót próbálnak ki a hallgatók az órán és otthon, önismereti és önfejlesztési céllal, melyet naplózással dokumentálnak, és egyénileg feldolgoznak. A dokumentáció határidőre történő leadása a félévközi jegy megszerzésének feltétele.

Tanulástámogató anyagok

- A feladatlapok, munkafüzetek, tesztek, kérdőívek és előadás anyagok letölthetők a tanszéki oktatástámogató portálról (<https://edu.gtk.bme.hu/>) – Worksheets, workbooks, tests, questionnaires, and lecture material downloadable from the learning portal (<http://edu.gtk.bme.hu/>)

II. TANTÁRGYKÖVETELMÉNYEK

A TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

Általános szabályok

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése két évközi teljesítménymérés alapján történik.

Teljesítményértékelési módszerek

A. Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: 1. Tanulmányi teljesítményértékelés: a tantárgyi tudás alkalmazásának, a fejlesztendő képességek értékelési módja a félév közben kiadott egyéni gyakorlati feladatok elvégzése, dokumentálása, önreflexív értékelése. Az értékelés alapjául szolgáló gyakorlatokat a tantárgy előadója határozza meg, a gyakorlatok elvégzésének és dokumentálásának határideje a szorgalmi időszak vége.

Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

- az egyéni gyakorlatok elvégzése, dokumentálása megadott szempontok mentén: 100%
- összesen: 100%

Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

Érdemjegy-megállapítás

Jeles	
Jeles	85–100
Jó	71–84
Közepes	55–70
Elégéséges	40–54
Elégtelen	< 40

Javítás és pótlás

1) Az évközi gyakorlatok alapján készített beszámoló pótlására a pótlási időszakban van lehetőség. Első alkalommal – díjmentesen pótolható vagy javítható. 1) Amennyiben az 1) pont szerinti pótlással sem tud a hallgató elégtelentől különböző érdemjegyet szerezni, úgy – szabályzatban meghatározott díj megfizetése mellett – második alkalommal, ismételt kísérletet a sikertelen első pótlás javítására.

A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

részvétel a kontakt tanórákon	14
félév közti gyakorlatok elvégzés	
a gyakorlatok elvégzéséről az írásos dokumentáció elkészítése	
összesen	

A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

2017 előtti, következő felülvizsgálat 2021. szeptember.

III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

A félévben sorra vett témák

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények eléréséhez a tantárgy a következő tematikai blokkokból áll. Az egyes félévekben meghirdetett kurzusok sillabuszaiban e témaelemeket ütemezzük a naptári és egyéb adottságok szerint.

- 1 Bevezetés a pozitív pszichológiába. A pozitív pszichológia tudományos szemlélete.
- 2 A pozitív pszichológia fő kérdésfeltevései, vizsgálati modelljei, kutatási területei.
- 3 Szubjektív jóllét. A jóllét fogalma, modelljei. Jóllét a tanulásban és a munkában.
- 4 A neuroplaszticitás, jóllét, boldogság. Új mentális szokások kialakítása.
- 5 Önfejlesztési gyakorlatok I. Három jó dolog, Hála napló, Együttérzés önmagunkkal.
- 6 A reziliencia fogalma, modelljei, fejleszthetősége; kapcsolata a stressz-megküzdő képességgel.
- 7 Stressz-kezelés és reziliencia.
- 8 A boldogság, optimizmus, hála, remény, én-hatékonyság, mint belső pszichológiai erőforrások a jólléthez.
- 9 A karaktererősítések fogalma, rendszere és alkalmazásuk önfejlesztési céllal.
- 10 Önfejlesztési gyakorlatok II. Mindfulness, Relaxáció, Kedvesség cselekedet.
- 11 Pozitív pszichológiai intervenciók kidolgozásának és alkalmazásának alapjai.
- 12 Nagylelkűség, pozitív génusz.
- 13 Grit, range.
- 14 Önfejlesztési gyakorlatok III. Lehető legjobb self, Cél-vizualizáció, Stressz-kezelés.

További oktatók

Balogh Erzsébet Blanka PhD hallgató balogh.blanka@gtk.bme.hu

Halmos Alexandra Anna PhD hallgató halmos.alexandra@gtk.bme.hu

A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Tantárgyi adatlap I. és II. részén túli III. részét az érintett szak(ok) szakfelelőse(i)vel való egyeztetés alapján az 1.8. pontban megjelölt Ergonómia és Pszichológia Tanszék vezetője hagyja jóvá.