

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar				
<b>Tantárgy neve és kódja:</b> Személyiségpszichológia			<b>Kreditérték:</b>	
Nappali tagozat		2021/2022. tanév		1. félév
Tantárgyfelelős oktató:	<b>Dr. Szondy Máté</b>	Oktatók:	Dr. Szondy Máté	
Előtanulmányi feltételek: (kóddal)				
Heti óraszámok:	Előadás: 10	Tantermi gyak.: 0	Laborgyakorlat: 0	Konzultáció:
Számonkérés módja	vizsga			
<b>A tananyag</b>				
Oktatási cél: Szemléletformálás (kritikai gondolkodás a pszichológiai elméletekkel, mérőeszközökkel és módszerekkel kapcsolatban, bizonyíték-alapú módszerek preferálása, az emberekkel való munkában: elfogadás, empátia, nil nocere! ("ne árts!") alapelv). Személyiséglélektani alapismeretek elsajátítása.				
<b>Témakör</b>				<b>Óraszám</b>
Előadások:				
1. Típustanok és korlátjaik				2
2. Személyiségvonások: a személyiség differenciált leírása				2
3. Növekedési szemlélet (growth mindset) - neuroplaszticitás a gyakorlatban				2
4. A pozitív pszichológia személyiségképe				2
5. Pozitív pszichológia a gyakorlatban (elégedettség, boldogság, erősségek, tudatos jelenlét (mindfulness))				2
<b>Félévközi követelmények</b>				
az előadásokon való aktív részvétel				
A pótlás módja: Lásd TVSZ				
A vizsga módja: írásbeli				
Kötelező irodalom	Kasser, T. (2011) Az anyagiasság és annak alternatívái. In: Csíkszentmihályi, M. és Csíkszentmihályi, I.S. (szerk.) <i>Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról.</i> Akadémiai Kiadó, Budapest, 259-279.o. Seligman, M. (2011) <i>Flourish – élj boldogan!</i> Akadémiai Kiadó, Budapest, 13-48.			
Ajánlott irodalom:	Szondy M. (2016) <i>A boldogság tudománya.</i> Kulcslyuk Kiadó, Budapest Szondy M. (2012) <i>Megélni a pillanatot – Mindfulness a tudatos jelenlét pszichológiája.</i> Kulcslyuk Kiadó, Budapest			