

## 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, BA
1.6 Szak / Képesítés	Pszichológia

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Szakmai gyakorlat 1						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve							
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd. Póka Tünde						
2.4 Tanulmányi év	2	2.5 Félév	3	2.6. Értékelés módja	K.	2.7 Tantárgy típusa	DS

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

3.1 Heti óraszám	2	melyből: 3.2 előadás		3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	2	melyből: 3.5 előadás		3.6 szeminárium/labor	28
	8				
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepenvaló további tájékozódás					5
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					25
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					0
Más tevékenységek: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszámja	42				
3.8 A félév össz-óraszámja	70				
3.9 Kreditszám	3				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	-
4.2 Kompetenciabeli	-

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	-
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Vetítő, laptop/számítógép

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<p><b>5. Pszichológiai beavatkozások tervezése és kivitelezése</b> Tanulási eredmények: 5.1. A hallgató egyéni és csoportos szinten azonosítja a kockázati tényezőket és a rezilienciafaktorokat a pszichológiai beavatkozások megtervezése érdekében 5.2. A hallgató egyéni és csoportos szinten specifikus, elméletileg és empirikusan megalapozott beavatkozásokat tervez és hajt végre</p> <p><b>6. A pszichológiára jellemző kapcsolat-teremtés és interperszonális kommunikáció</b> Tanulási eredmények: 6.1. A hallgató elemzi és értelmezi a saját és mások viselkedését a szociális kontextus figyelembevételével 6.2. A hallgató alkalmazza a pszichológia területére jellemző hatékony aktív hallgatási technikákat</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<p><b>1. A szakma gyakorlása során a szakmai feladatokat a sajátos etikai elvekkel összhangban végzi</b> Tanulási eredmények: 1.1. A hallgató ismeri a szakma gyakorlására vonatkozó sajátos szakmai etikai elveket és normákat 1.2. A hallgató alkalmazza az etikai normákat a pszichológiai értékelés során 1.3. A hallgató alkalmazza az etikai normákat a pszichológiai beavatkozás során</p> <p><b>3. Önértékelés a továbbképzési szükségletekről annak érdekében, hogy a szakmai készségeket a társadalmi kontextus dinamikájához igazítsa</b> Tanulási eredmények: 3.1. A hallgató folyamatosan értékeli továbbképzési szükségletét annak érdekében, hogy szakmai kompetenciáit a társadalmi környezet dinamikájához igazítsa 3.2. A hallgató azonosítja a szakmai továbbképzési lehetőségeit 3.3. A hallgató azonosítja a tudományos forrásokból származó információkat és azokkal operál 3.5. A hallgató nemzetközi adatbázisokat alkalmaz a személyes és szakmai fejlődése elősegítése érdekében 3.6. A hallgató személyes felelősséget vállal a saját szakmai területének fejlődéséért</p>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az együttérzés fejlesztését célzó pszichológiai beavatkozások modelljeinek, kulcsfogalmainak és módszereinek megismerése és megértése.</li> <li>- A megszerzett ismeretek felhasználása a saját tapasztalatok megértése és értelmezése érdekében.</li> <li>- A saját tapasztalatok megfelelő kommunikálása a tanult fogalmak, elméletek felhasználásával</li> <li>- Az értékelési kritériumok és módszerek megfelelő használata a pszichológiai beavatkozások minőségének, előnyeinek és korlátainak értékelése érdekében</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az önismeret fejlődése az elme működésének megértése által</li> <li>- Az önismeret fejlődése az érzelmek működésének megértése által</li> <li>- Mindfulness készségek fejlesztése</li> <li>- Az együttérző motiváció fejlesztése</li> <li>- Az érzelmi szabályozás fejlesztése</li> <li>- Kommunikációs készségek fejlesztése</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Gyakorlat	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1.Miért van szükségünk együttérzésre? - A trükkös elme	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
2.Miért van szükségünk együttérzésre? - A kontrollunkon kívül álló minket formáló tapasztalatok	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
3.Miért van szükségünk együttérzésre? - Érzelmek megértése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
4. Az együttérzés megértése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
5. Kapacitásépítés - Figyelem és Mindfulness	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
6. Kapacitásépítés - A megnyugtató rendszer fejlesztése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
7. Az együttérző én fejlesztése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
8. Az együttérző elme irányítása - Mások iránti együttérzés	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
9. Az együttérző elme irányítása - A másoktól jövő együttérzés megtapasztalása	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
10. Az együttérző elme irányítása - Önegyüttérzés	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
11. Az együttérző elme alkalmazása gyakori nehézségekkel szemben – többszörös én	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
12. Az együttérző elme alkalmazása gyakori nehézségekkel szemben – önkritika	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
13. Az együttérző elme alkalmazása gyakori nehézségekkel szemben – szégyen	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
14. Az együttérző elme fenntartása	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	

### Javasolt szakirodalom

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. New Harbinger Publications, Inc.

Irons, C. & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook. A step-by-step guide to developing your compassionate self*. Robinson

Welford, M. (2013). *The power of self-compassion. Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence*. New Harbinger Publications, Inc.

## 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			
10.5 Szeminárium / Labor	Részvétel a gyakorlati tevékenységeken	Jegyzőkönyvek	40%
	A gyakorlatok otthoni alkalmazása	Portfólió	60%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<p>A következő feltételeknek egyidejűleg kell teljesülniük a tantárgy elvégzéséhez:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A gyakorlati órákon való részvétel legalább 85%-ban.</li><li>- A végső jegy (a félév során írt jegyzőkönyvek és a portfólió együttes pontszáma meghaladja a 4,5-öt egy 1-től 10-ig terjedő skálán).</li><li>- A végső jegy kiszámításának módja: <math>(60 \cdot \text{portfólió jegy} + 40 \cdot \text{jegyzőkönyvek jegy}) / 100</math></li></ul> <p>A félév során benyújtott feladatok nem pótolhatók a vizsgaidőszakokban.</p> <p>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 Szakmai gyakorlat 1 között.</p>			

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Drd. Póka Tünde



Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya Docens