

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

|                         |                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|
| Felsőoktatási intézmény | Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár |
| Kar                     | Pszichológia és Neveléstudományok Kar   |
| Intézet                 | Alkalmazott Pszichológia Intézet        |
| Szakterület             | Neveléstudományok                       |
| Képzési szint           | Alapképzés (Licenz)                     |
| Szak / Képesítés        | Pszichológia                            |

### 2. A tantárgy adatai

|                                     |                                                        |       |   |                 |   |                 |    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|---|-----------------|---|-----------------|----|
| A tantárgy neve                     | PLX00021 Tanulási készségek és kommunikációs technikák |       |   |                 |   |                 |    |
| Az előadásért felelős tanár neve    | Dr. Jancsó - Farcas Zsuzsanna adjunktus                |       |   |                 |   |                 |    |
| A szemináriumért felelős tanár neve | Dr. Jancsó - Farcas Zsuzsanna adjunktus                |       |   |                 |   |                 |    |
| Tanulmányi év                       | 1                                                      | Félév | 2 | Értékelés módja | K | Tantárgy típusa | DS |

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

|                                                                                       |    |                  |    |                   |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|----|-------------------|--------|
| Heti óraszám                                                                          | 4  | melyből: előadás | 2  | szeminárium/labor | 2      |
| 3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám                                                  | 56 | melyből: előadás | 28 | szeminárium/labor | 28     |
| A tanulmányi idő elosztása:                                                           |    |                  |    |                   | 19 óra |
| A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása             |    |                  |    |                   | 10     |
| Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás        |    |                  |    |                   | 5      |
| Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása |    |                  |    |                   | 2      |
| Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)                                                  |    |                  |    |                   |        |
| Vizsgák                                                                               |    |                  |    |                   | 2      |
| Más tevékenységek: .....                                                              |    |                  |    |                   |        |
| Egyéni munka össz-óraszám                                                             |    | 19               |    |                   |        |
| A félév össz-óraszám                                                                  |    | 75               |    |                   |        |
| 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 | • |

### 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

|                      |                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szakmai kompetenciák | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Specifikus pszichológiai felmérés és beavatkozás (kompenzálás, fejlesztés)</li> <li>• Folyamatos önfelmérés, állandó szakmai és karrierfejlesztés</li> </ul> |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Transzverzális kompetenciák | <ul style="list-style-type: none"> <li>Szakmai deontológiai szabályok alkalmazása az alapvető explicit értékrendszerek szerint</li> <li>Interdiszciplináris szakmai csoportokban való hatékony együttműködés (team-munka), a neveléstudományokra specifikus projektek, programok hatékony alkalmazása érdekében</li> <li>Hatékony tanulási módszerek alkalmazása a szakmai életben a folytonos továbbképzés érdekében</li> </ul> |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 A tantárgy általános célkitűzése | <ul style="list-style-type: none"> <li>Az általános és szakterülethez tartozó fogalmak, elméletek és alapvető módszerek ismerete és megértése; megfelelő használata</li> <li>Az alapvető pszichológiai alapismeretek megfelelő használata a felmérések során, a felmérő eszközök adekvát kiválasztásában, a specifikus beavatkozási, fejlesztési stratégiák tervezésének magyarázatában és értelmezésében</li> <li>A felmérési és fejlesztési eljárások egyéniesítésének alkalmazása az elvárások függvényében</li> </ul>                                                                                                                                             |
| 7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései  | <ul style="list-style-type: none"> <li>A tanulási képesség kialakulásához hozzájáruló tényezők ismerete</li> <li>Az alapvető fejlődési jellegzetességek ismerete és szükségletek alapján választott pszichopedagógiai eszközök, módszerek indoklása és alkalmazása</li> <li>A tanulási és kommunikációs kompetenciák felmérésére használt eszközök kiválasztása, a pszichológiai felmérések eredményeinek értelmezése, a használt eszközöknek és eredményeknek az értékelése</li> <li>A diákok igényeihez igazított megfelelő, egyéni és csoportos, pszichopedagógiai eszközök és módszerek kidolgozása, alkalmazása és beavatkozási programok kidolgozása</li> </ul> |

8. A tantárgy tartalma

| Előadás                                                                                                                                        | Didaktikai módszerek           | Megjegyzések |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1. A tanulás alapjai. Tanuláselméletek                                                                                                         | Előadás                        |              |
| 2-3-4. Tanulási technikák. Tanulástámogató környezet kialakítása                                                                               | Előadás                        |              |
| 5. Tanulási stílusok. Mítosz vagy valóság? Ted-Ed előadás és kutatási eredmények értelmezése                                                   | Előadás, powerpointos bemutató |              |
| 6. A szemléletmód szerepe (mindset)                                                                                                            | Powerpointos bemutató          |              |
| 7. A stressz-mindset                                                                                                                           | Powerpointos bemutató          |              |
| 8. A tanulás motivációs alapjai 1. Célelmélet                                                                                                  | Powerpointos bemutató          |              |
| 9. A tanulás motivációs alapjai 2. Flow, áramlatélmény                                                                                         | Powerpointos bemutató          |              |
| 10. Az akaraterő fontossága                                                                                                                    | Powerpointos bemutató          |              |
| 11. A tanulástámogató kommunikáció fejlesztése: írott kommunikáció, előadás megtervezése, előkészítése ppt és vizuális segédanyagok használata | Powerpointos bemutató          |              |
| 12-13. Szóbeli kommunikáció: előadás elkészítése, gyakorlása                                                                                   | Előadás, powerpointos bemutató |              |
| 14. Szintézis, a félév összefoglalása                                                                                                          | Előadás, powerpointos bemutató |              |
| Könyvészet                                                                                                                                     |                                |              |

Jancsó-Farcas S. (2024). *Tanulási receptkönyv. Ötperces receptek a hatékonyság növeléséhez*. Kolozsvári Egyetemi Kiadó (Presa Universitara Clujeana).

Jancsó-Farcas S. (2025). *Tanulási készségek és kommunikációs technikák*. BBTE Egyetemi jegyzet.

O'brien D. (2018). *Memóriafejlesztés - A nyolcszoros memória-világ bajnok módszerével*. Trivium kiadó kft.

O'brien D. (2018). *A sikeres vizsgázás titkai*. Trivium kiadó kft.

Schewe, O., & Oakley, B. (2022). *Szuperagy – A legjobb tanulási stratégiák*. HVG Könyvek.

### Ajánlott Könyvészet

Buzan, T. (2021). *Elmetérképezés mesterfokon*. Bioenergetic Kft.

Clear, J. (2020). *Atomi szokások – Apró változások, kiemelkedő eredmények*. MotiBooks Kiadó.

Csikszentmihályi M. (2018). *Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai kiadó.

Dweck, C. S. (2015). *Szemléletváltás - A siker új pszichológiája*. HVG Könyvek kiadó.

Neff, K. (2014). *Együttérés önmagunkkal – Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb!* Ursus Libris Kiadó.

Pascale, M. (2018). *Fejleszd a memóriád! Több mint 200 vizuális feladat és technika*. HVG Kiadó.  
<https://hvgkonyvek.hu/resources/public/pages-from-fejleszd-a-memoriad-harmadik-tordelt.pdf>

Syed, M. (2019). *Szuper vagy! Turbózd fel az önbizalmad, és elérhetsz (szinte) bármit!* Manó Könyvek Kiadó.

Syed, M. (2019). *Szuper vagy! Próbáld ki! Higgy magadban és akár a világot is megváltoztathatod! Tanácsok, tippek, feladatok gyűjteménye*. Manó Könyvek Kiadó

| Szeminárium                                                                                                                                                                 | Didaktikai módszerek                          | Megjegyzések |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|
| 1. A tanulást megalapozó alapvető biológiai, fiziológiai tényezők: táplálkozás, alvás - Ted-Ed-előadás tudományos kutatások eredményeivel, neuropszichológiai kitekintéssel | Ismeretek elmélyítése                         |              |
| 1-3. Tanulókétyák készítése.<br>Mindmap (elmetérkép, fogalomtérkép, pókára) készítés                                                                                        | Megbeszélés                                   |              |
| 4. Canva poszterek készítése: tanulási technikákról és stratégiákról: Feynman-technika, Cornell-jegyzetelési módszer, Pomodoro-technika                                     | Ismertetés, csoportmunka                      |              |
| 5. Tanulástámogató környezet kialakítása: zene, illatok, szünetek beiktatása, mozgás, halogatas ellenszerei, tudományos kutatások eredményei                                | Bemutatás. Összehasonlító elemzés, szintézis, |              |
| 6. Fejlődő szemléletmódot elősegítő gyakorlatok (Más kertje zöldebb)                                                                                                        | Bemutatás. Összehasonlító elemzés, szintézis  |              |
| 7. Stresszkezelés. Prezentáció során, tanuláskor, vizsgán alkalmazható stresszoldó technikák                                                                                | Bemutatás. Ismeretek szintézise               |              |
| 8. A teljesítménymotiváció felmérése. Egyéni tanulási terv készítése, tanulási célok felállítása és nyomonkövetése (SMART célok)                                            | Csoportmunka                                  |              |
| 9. Flow élményt elősegítő környezet, gyakorlatok                                                                                                                            | Csoportmunka                                  |              |
| 10. Akaraterő erősítése - Ne edd meg a pillecukrot! Egy bögre süti módszere                                                                                                 | Bemutatás. Ismertetés                         |              |

|                                                                                                                                                            |           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 11. Tanulástámogató kommunikációt fejlesztő gyakorlatok.<br>Ppt és plakátok, ábrák készítése, mint vizuális és írott segédanyag egy szóbeli prezentációhoz | Bemutatás |  |
| 12-13. Szóbeli kommunikáció gyakorlása, hangfelvétel készítése                                                                                             | Bemutatás |  |
| 14. Félév végi összefoglaló                                                                                                                                | Szintézis |  |

### Könyvészet

Jancsó-Farcas S. (2024). *Tanulási receptkönyv. Ötperces receptek a hatékonyság növeléséhez*. Kolozsvári Egyetemi Kiadó (Presa Universitara Clujeana).

Jancsó-Farcas S. (2025). *Tanulási készségek és kommunikációs technikák*. BBTE Egyetemi jegyzet.

O'brien D. (2018). *Memóriafejlesztés - A nyolcszoros memória-világ bajnok módszerével*. Trivium kiadó kft.

O'brien D. (2018). *A sikeres vizsgázás titkai*. Trivium kiadó kft.

Schewe, O., & Oakley, B. (2022). *Szuperagy – A legjobb tanulási stratégiák*. HVG Könyvek.

### Ajánlott Könyvészet

Buzan, T. (2021). *Elmetérképezés mesterfokon*. Bioenergetic Kft.

Clear, J. (2020). *Atomi szokások – Apró változások, kiemelkedő eredmények*. MotiBooks Kiadó.

Csikszentmihályi M. (2018). *Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai kiadó.

Dweck, C. S. (2015). *Szemléletváltás - A siker új pszichológiája*. HVG Könyvek kiadó.

Neff, K. (2014). *Együttérés önmagunkkal – Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb!* Ursus Libris Kiadó.

Pascale, M. (2018). *Fejleszd a memóriád! Több mint 200 vizuális feladat és technika*. HVG Kiadó.

<https://hvgkonyvek.hu/resources/public/pages-from-fejleszd-a-memoriad-harmadik-tordelt.pdf>

Syed, M. (2019). *Szuper vagy! Turbózd fel az önbizalmad, és elérhetsz (szinte) bármit!* Manó Könyvek Kiadó.

Syed, M. (2019). *Szuper vagy! Próbáld ki! Higgy magadban és akár a világot is megváltoztathatod! Tanácsok, tippek, feladatok gyűjteménye*. Manó Könyvek Kiadó

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. Kurzus                             | Szóbeli bemutatás, mini-prezentáció pszichológiai témában a tanulásról                                           |                           | 60%                         |
| 10.5 Szeminárium                         | Folyamatos aktivitás, órai feladatok, csoportmunkák, önreflexió, a fejlődés nyomonkövetése, ismeretfelmérő teszt |                           | 20% + 20%                   |
| 10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei |                                                                                                                  |                           |                             |
| 10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei |                                                                                                                  |                           |                             |

Ha a félévi vizsgán a hallgató nem éri el az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett.

A kurzus, a szeminárium vagy a gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében a hiányzások (igazolt vagy igazolatlan) maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet. Az óralátogatási kötelezettségek elmulasztása a hallgató vizsgáról való kizárását vonja maga után (lásd kreditszabályzat).

A szemináriumi feladat(ok) kötelezőek, kizáró jellegűek, a vizsgára való jelentkezés előfeltételét képezik. Teljes pontszámot csak a határidőre leadott dolgozatok kaphatják meg. A türelmi időszakban pontlevonással még elfogadható a beadott dolgozat. A türelmi időszak után leadott munkák, ha elérik az átmenő minősítést, akkor a végső jegyben 0 pontot érnek, de a diák jogosulttá válik a vizsgán való részvételre. A kötelező félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban pótolhatóak, de nem számítanak a végső jegybe, csupán feljogosítják a hallgatót a vizsgán való részvételre.

Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük. A szemináriumi tevékenységeken, parciális vizsgákon szerzett osztályzat csak az adott tanévben érvényes, nem vihető át egy következő tanévre.

A vizsgák alatti csalás a hallgató egyetemről való kizárását vonja maga után, a kreditszabályzatnak megfelelően, a BBTE rektorának döntése által, a Kari Tanács javaslatára, amelynek alapját a vizsgáztató tanár által benyújtott írásos panasz képezi. Ez érvényes a végső jegy kiszámításában szereplő valamennyi tételre (félévi vagy pótvizsga, parciális vizsga, félévi szemináriumi feladatok, projektek).

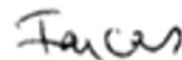
A plagizált, másolt, egyező félévi dolgozatok leadása esetén a hallgató (mindegyik érintett fél) 1-es osztályzatot kap. A vizsgázás közben történő együttműködést, másolást, csalást a vizsgáról való azonnali kizárás követi, 1-es osztályzattal.

Dátum kitöltése: 2024. április 25.

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Dr. Jancsó - Farcas Zsuzsanna, adjunktus



Intézeti jóváhagyás dátuma: 2024. április 30.

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya, docens

