

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Szakmai gyakorlat 1

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem
1.2. Kar	Pszichológia és Neveléstudományok Kar
1.3. Intézet	Alkalmazott Pszichológia Intézet
1.4. Szakterület	Pszichológia
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Pszichológia szak / Pszichológus
1.7. Képzési forma	Nappali képzés

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Szakmai gyakorlat 1				A tantárgy kódja		PLM 2112			
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			Dr. Póka Tünde								
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			Dr. Póka Tünde								
2.4. Tanulmányi év		2	2.5. Félév		3	2.6. Értékelés módja		É	2.7. Tantárgy típusa		DS

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

3.1. Heti óraszám	2	melyből: 3.2 előadás	-	3.3 szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	28	melyből: 3.5 előadás	-	3.6 szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					47 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					5
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					-
Más tevékenységek:					-
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszám					47
3.8. A félév összóraszám					75
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	PC/Laptop, videóprojektor, internet

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák¹

¹ Választhat kompetenciák vagy tanulási eredmények között, illetve választhatja mindkettőt is. Amennyiben csak az egyik lehetőséget választja, a másik lehetőséget el kell távolítani a táblázatból, és a kiválasztott lehetőség a 6. számot kapja.

Szakmai/kulcs-kompetenciák	– (Cfct2) Intervenció tervezése és végrehajtása a pszichológia területén, azáltal, hogy felügyelet mellett releváns intervenciókat tervez a kliensek igényeinek és kontextusának/helyzetének, valamint az elfogadott céloknak megfelelően (a kliensek lehetnek egyének, csoportok vagy szervezetek, közösségek vagy társadalmak). – (Cfct3) Problémahelyzetek és lehetséges megoldások kritikus értékelése a pszichológiai megközelítésen belül az együttérzés fókuszú beavatkozásokban.
Transzverzális kompetenciák	– (CF2) A pszichológia területére jellemző interperszonális kapcsolatok és kommunikáció, munkakapcsolat kialakítása, mások nézőpontjának elfogadása és tapasztalataik elismerése, saját gondolatok kifejezése, szakmai hozzájárulás és információmegosztás a kliensekkel, más szakemberekkel és a nyilvánossággal, valamint a szakmai és személyes határok megfelelő kezelése felügyelet mellett.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	– Cfct2 b) A hallgató ismeri az egyéni viselkedés, valamint a változás főbb elméleteit az együttérzés fókuszú pszichológiai intervenció megközelítésben. – Cfct2 d) A hallgató összefoglalja a konkrét együttérzés fókuszú intervenció módszereket, azok eljárásait és jellemzőit egy felügyelt pszichológiai intervenció megközelítésben. – Cfct3 a) A hallgató azonosítja az együttérzés fókuszú intervenciók specifikus módszereiből származó főbb eljárásokat. – Cfct3 b) A hallgató felismeri a lehetséges nehézségeket és problémákat, amelyek magából a módszerből/szolgáltatásból, a kliensek sajátosságaiból stb. adódhatnak, valamint azt, hogy hogyan lehet ezeket a nehézségeket a klienssel való interakcióban leküzdeni. – CF2 a) A hallgató meghatározza az együttérzés fókuszú beavatkozásokban a klienssel való kapcsolat során szükséges főbb kommunikációs elméleteket és modelleket.
Képességek	– Cfct2 d) A hallgató képes kiválasztani a módszereket és azok végrehajtási stratégiáit, figyelembe véve a beavatkozás céljait, a kliensek (mentális) állapotát, a kontextust és az egyéni különbségeket az együttérzés fókuszú pszichológiai beavatkozási folyamatban. – Cfct3 d) A hallgató szupervízió mellett felismeri és kezeli az együttérzés fókuszú beavatkozások során fellépő lehetséges negatív hatásokat, anélkül, hogy szem elől tévesztené az elfogadott célt. – CF2 a) A hallgató az együttérzés fókuszú beavatkozások során a klienssel kapcsolatban számos interperszonális készséget (pl. verbális folyékony, érzelmi kifejezőkészség, meggyőzés, mások elfogadása, empátia) fejez ki. – CF2 e) A hallgató a szakmai jellegű információkat felügyelet alatt a beszélgetőpartner sajátosságainak megfelelő módon fogalmazza meg és közli.
Felelősség és önállóság	– Cfct2 b) A hallgató kedvességet és törődést mutat saját maga és mások iránt, figyelembe véve a pszichológus-kliens interakcióban a kliens érzelmi állapotát. – Cfct2 c) A hallgató felelősséget vállal a pszichológus-kliens interakcióban az együttérzés fókuszú intervenció megközelítésben. – Cfct2 d) A hallgató rugalmas megközelítést mutat a klienssel való kapcsolatában. – Cfct2 d) A hallgató hipotézisvezérelt kritikai gondolkodást aktivizál azáltal, hogy hajlandó reflektálni saját cselekedeteire a klienssel való interakciójában a szupervízió alatt. – Cfct3 c) A hallgató nyugodt, adaptív egyensúlyt mutat különböző kontextusokban, beleértve az új vagy stresszes helyzeteket is, minden szakmai kontextusban betartja a pszichológusi szakma etikai szabályait. – CF2 a) A hallgató interperszonális nyitottságot mutat a klienssel való kommunikáció és kapcsolatépítés során. – CF2 b) A hallgató a következtetéseket és a pszichológiai ajánlásokat világos és etikus módon, a célközönséghez - legyen az szakember, kliens vagy a nagyközönség - igazodva, felügyelet mellett közli.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	– Az együttérzés fejlesztését célzó pszichológiai beavatkozások modelljeinek, kulcsfogalmainak és módszereinek megismerése és megértése. – A megszerzett ismeretek felhasználása a saját tapasztalatok megértése és értelmezése érdekében. – A saját tapasztalatok megfelelő kommunikálása a tanult fogalmak, elméletek felhasználásával – Az értékelési kritériumok és módszerek megfelelő használata a pszichológiai beavatkozások minőségének, előnyeinek és korlátainak értékelése érdekében
--------------------------------------	---

7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	– Az önismeret fejlődése az elme működésének megértése által – Az önismeret fejlődése az érzelmek működésének megértése által – Mindfulness készségek fejlesztése – Az együttérző motiváció fejlesztése – Az érzelmi szabályozás fejlesztése – Kommunikációs készségek fejlesztése
-------------------------------------	---

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Könyvészet		
8.2 Szeminárium / Labor	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? - Érzelmeink 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	
Könyvészet Póka, T. (2024). <i>Együttérző Elme Tréning. Tanulmányi útmutató</i> Gilbert, P. (2009). <i>The compassionate mind</i>. New Harbinger Publications, Inc. Irons, C. & Beaumont, E. (2017). <i>The compassionate mind workbook. A step-by-step guide to developing your compassionate self</i>. Robinson Welford, M. (2013). <i>The power of self-compassion. Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence</i>. 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 előadás és szemináriumi témák a pszichológia alap- és alkalmazott kutatásának aktuális témái, és megközelítjük 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	10 Jegyzőkönyv – mindegyik 10% a végső jegyből	100%
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 (a félév során írt jegyzőkönyvek és a portfólió együttes pontszáma 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.			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)²

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

Kitöltés időpontja:
2025.04.22.

Előadás felelőse:

Szeminárium felelőse:

Dr. Póka Tünde

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.25.

Intézetigazgató:

Dr. Kotta Ibolya, egyetemi docens

² Csak azokat az ikonokat tartsa meg, amelyek az [SDG-ikonoknak az egyetemi folyamatban](#) történő alkalmazására vonatkozó eljárás szerint illeszkednek az adott tantárgyhoz, és törölje a többit, beleértve a fenntartható fejlődés általános ikonját is – amennyiben nem alkalmazható. Ha egyik ikon sem illik a tantárgyra, törölje az összeset, és írja rá, hogy „Nem alkalmazható”.