

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 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	Mesteri
1.6 Szak / Képesítés	Klinikai pszichológia: felmérés és beavatkozás

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Önismeret, szakmai és személyes fejlődés						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Szabó Krisztina G. megbízott adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Szabó Krisztina G. megbízott adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	1	2.5 Félév	1	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	DSIN

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

3.1 Heti óraszám	4	3.2 melyből előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	3.5 melyből előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					98 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					30
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					28
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					36
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	98				
3.8 A félév össz-óraszama	154				
Kreditszám	6				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	Klinikai pszichológia és pszichoterápia alapfogalmak
4.2 Kompetenciabeli	A klinikai szakterület főbb tudományos szakterület információforrásainak ismerete

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	Projector, laptop vagy számítógép, fehér tábla
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Projector, laptop vagy számítógép, fehér tábla

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A végzős képes alapismeretei hasznosítására olyan lélektani folyamatok és jelenségek értelmezésére, melyek a klinikai pszichológia szempontjából relevanciával bírnak</li> <li>- A végzős folyamatosan frissíti szakmai ismereteit, összhangban a tudományok előrehaladásával</li> <li>- A végzős felismeri a korlátozásait és biztosítja további személyes fejlődését</li> <li>- A végzős az önismeret és személyes fejlődés szempontjából releváns tudásra tesz szert</li> <li>- A végzős új önismereti készségeket sajátít el, így biztosítva a képzés folyamán tapasztalt nehézségek jelentős csökkentését</li> </ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A végzős hallgató képe a tanulási folyamatban megszerzett vagy megszerzendő tudás és attitűdök kiválasztására, kombinálására és megfelelő felhasználására</li> <li>- A végzős képes azonosítani és kritikusan elemezni erősségeit és tanulási lehetőségeit</li> <li>- A végzős rendelkezik saját szakmai tevékenységének önreflexív elemzésének képességével, és képes felismerni saját szakmai hiányosságait, illetve képzési szükségleteit</li> <li>- A végzős képes önállóan tanulni, és részt vesz a folytonos képzési folyamatban</li> <li>- A végzős ismeri az e-learning platformokat, a blended learning és a nemzetközi adatbázisok használatát személyes és szakmai fejlődés érdekében</li> <li>- A végzős hozzájárul a csapatmunka hatékonyságához</li> <li>- A végzős rendelkezik olyan konfliktuskezelő technikákkal amelyeket a csapatmunkában hasznosíthat</li> <li>- A végzős felelősséget és tiszteletet tanúsít minden csapattag iránt</li> <li>- A végzős tiszteletet tanúsít a sokszínűség és a multikulturalizmus iránt</li> <li>-</li> </ul>

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

<b>7.1 A tantárgy általános célkitűzése</b>	Önismeret és személyes fejlődés a klinikai értékelés, a pszichoterápia és a személyes fejlődés releváns területein
<b>7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az önismereti folyamatokat elősegítő, illetve akadályozó tényezők megértése</li> <li>- Az önismeret szerepének megértése a klinikai munkában</li> <li>- A pszichológiai rugalmasság alapfolyamatainak megértése</li> <li>- A személyes pszichológiai rugalmasság ismerete, gyakorlása és folyamatos fejlesztése</li> <li>- A mások pszichológiai rugalmasságát elősegítő alapkészségek ismerete és gyakorlása</li> <li>- Néhány alapvető emocionális és pszichofiziológiai önszabályozási technika elsajátítása és gyakorlása</li> <li>- Az együttérzés és az önegyüttérzés gyakorlása</li> <li>- A hála pszichológiai előnyeivel kapcsolatos kutatások eredményeinek ismerete; a hála gyakorlata</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyz.
1. Elméleti önismeret és gyakorlati önismeret. A megtapasztaló és a megfigyelő én.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
2. Korlátozó képek és fogalmak önmagunkról és másokról vs rugalmas perspektívák	Bemutató, csoportos megbeszélés	
3. Elfogadason/együttérzésen alapuló önbizalom vs feltételekhez kötött önértékeléssel	Bemutató, csoportos megbeszélés	
4. Önmeghatározás – a folyamatos önmagunkká válás, személyes értékeink szerint. A kis lépések szerepe az elkötelezettség gyakorlatában	Bemutató, csoportos megbeszélés	
5. A figyelem orientációja és minősége és a megélt élmény minősége közötti kapcsolat. Mindfulness – jelenlét gyakorlat	Bemutató, csoportos megbeszélés	
6. Figyelemszabályozás és a figyelem rugalmasságának feljlesztése	Bemutató, csoportos megbeszélés	
7. A kényelmetlen kognitív tartalmakkal való kapcsolatunk: elfogadás vs elnyomás, összeolvadás és defúzió	Bemutató, csoportos megbeszélés	
8. Ítélet, előítélet és megbélyegzés – a pszichológiai merevség folyamatai és kapcsolatuk a szükségtelen szenvedéssel	Bemutató, csoportos megbeszélés	
9. A kényelmetlen fizikai érzésekkel való kapcsolat. A testi érzések tudatosításának szerepe az integrációs folyamatokban.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
10. A kényelmetlen érzelmekkel való kapcsolatunk: elkerülés vs elfogadás	Bemutató, csoportos megbeszélés	
11. A kötődési sémáinkkal kapcsolatos defenzív stratégiáink és mechanizmusaink. A pszichológiai rugalmasság ápolása, mint az emocionális biztonság szükséges elégséges feltétele.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
12. Védekezés és kapcsolódás között. A polivagális elmélet alkalmazásai	Bemutató, csoportos megbeszélés	
13. A gyógyító írás hatásai. Naplórás	Bemutató, csoportos megbeszélés	
14. A hála gyakorlásának jótékony hatásai	Bemutató, csoportos megbeszélés	

### Kötelező könyvészet

Emmons, R. A. (2008). Thanks! How practising Gratitude Can Make You Happier. Mariner Books

Harris, R. (2010). A boldogságcsapda. Lovagold meg életed hullámaid (orig.: The happiness trap: how to stop struggling and start living). Illia & Co Kiadó

Hayes, S. C. (2020). Take a Knee and Feel the Pain of Others. Psychology Today ([www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com))

Hayes, Law, Malady, Zhu, Bai, 2020. The centrality of sense of self in psychological flexibility processes: What the neurobiological and psychological correlates of psychedelics suggest. JCBS.15.30-38

Hayes, S. C., Smith, S. (2005). Get out of your mind & into your life. The New Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger Pub

World Health Organization. (2018). International classification of diseases and related health problems (11th rev.). Geneva, Switzerland: Author

### Ajánlott könyvészet

Dana, D. (2020). Polyvagal Exercises for Safety and Connection. 50 Client-Centered Practices. WW Norton & Co

Frankl, V. E. (2018). Man's Search for Meaning. Random House UK Ltd

Gendlin, E. T. (1982). Focusing. Bantam Books

Germer, C. K. (2018). Mindfulness, calea conștientă spre compasiune de sine. (orig.: The mindful path to self-compassion. Freeing yourself from Destructive Thoughts and Emotions) Curtea Veche

Hayes, S.C., Hofmann, S.G. (2023). A biphasic relational approach to the evolution of human consciousness. International Journal of Clinical and Health Psychology. 23.4. <https://doi.org/10.1016/j.jchp.2023.100380>

Neff, K., Germer, C. (2022) Tudatos önegyüttérzés. Gyakorlati útmutató önmagunk elfogadásához, belső erőnk kifejlesztéséhez és a boldog élethez. Ursus Libris

Oliver, J., Bennett, R. (2020). The Mindfulness & Acceptance Therapy Workbook for Self-Esteem. Using Acceptance and Commitment Therapy to Move Beyond Negative Self-Talk & Embrace Self-Compassion. New Harbinger Pub

Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score. Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking/Penguin Group LLC

Wilson, K. G., DuFrene, T. (2012). The Wisdom to Know The Difference. An Acceptance and Commitment Therapy Workbook for Overcoming Substance Abuse. New Harbinger Pub

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai	Megjegyzések
1. Elméleti önismeret és gyakorlati önismeret. A megtapasztaló és a megfigyelő én.	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
2. Korlátozó képek és fogalmak önmagunkról és másokról vs rugalmas perspektívák	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
3. Elfogadason/együttérzésen alapuló önbizalom vs feltételekhez kötött önértékeléssel	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
4. Önmeghatározás – a folyamatos önmagunkká válás, személyes értékeink szerint. A kis lépések szerepe az elkötelezettség gyakorlatában	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
5. A figyelem orientációja és minősége és a megélt élmény minősége közötti kapcsolat. Mindfulness – jelenlét gyakorlat	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
6. Figyelemszabályozás és a figyelem rugalmasságának feljlesztése	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
7. A kényelmetlen kognitív tartalmakkal való kapcsolatunk: elfogadás vs elnyomás, összeolvadás és defúzió	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
8. Ítélet, előítélet és megbélyegzés – a pszichológiai merevség folyamatai és kapcsolatuk a szükségtelen szenvedéssel	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
9. A kényelmetlen fizikai érzésekkel való kapcsolat. A testi érzések tudatosításának szerepe az integrációs folyamatokban.	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
10. A kényelmetlen érzelmekkel való kapcsolatunk: elkerülés vs elfogadás	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
11. A kötődési sémáinkkal kapcsolatos defenzív stratégiáink és mechanizmusaink. A pszichológiai rugalmasság ápolása, mint az emocionális biztonság szükséges elégséges feltétele.	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
12. Védekezés és kapcsolódás között. A polivagális elmélet alkalmazásai	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
13. A gyógyító írás hatásai. Naplórás	Csoportos megbeszélés, interaktív gyakorlatok	
14. A hála gyakorlásának jótékony hatásai		

## 9. Az epiztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A javasolt kurzus és szeminárium témái a pszichológia alap- és alkalmazott kutatásának aktuális témái, és megközelítésük e tudományágban a szakirodalom legújabb eredményeire épül. A tantárgyak a pszichológia

munkaerőpiacon igényelt alkalmazásai 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	Írásbeli vizsga Csoportos projekt Önreflexiós gyakorlatok	Kizáró jelleggel min. átmenő jegy (5,00)	20% 15% 15%
10.5 Szeminárium/Labor	Félévi feladatok	Önismereti jegyzőkönyv Önismereti gyakorlatok	25% 25%

- Ha a félévi vizsgán nem kapja meg az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett
- Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó nappali tagozatos hallgató vizsgáról való kizárását vonja maga után. A gyakorlati órák (laboratórium gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet (14 jelenlétből jelenlétből max. 3-szor lehet hiányozni). A távoktatásos hallgatók kontaktórákon való részvétele kötelező, ez a vizsgára való jelentkezés előfeltétele.
- A gyakorlati órá (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében bepótolandó igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet (12 jelenlétből max. 3-szor lehet hiányozni).
- A plagizált, másolt, egyező félévi dolgozatok leadása esetén, illetve a vizsgázás közben történő együttműködés, másolás esetén, a hallgató (mindegyik érintett fél) 1-es osztályzatot kap. A vizsgák alatti csalás a hallgató egyetemről való kizárását vonja maga után.
- A félévközbeleni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak.
- Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük.

**Kitöltés dátuma**

2023 szept 15

**Előadás felelőse**

dr.Szabó Krisztina G.

**Szeminárium felelőse**

dr.Szabó Krisztina G.



**Az intézeti jóváhagyás dátuma**

2023.09.15

**Intézetigazgató**

dr. Kotta Ibolya docens

