

## 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 óraszama)

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:					14 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					5
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-óraszama		14			
A félév össz-óraszama		70			
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. Tanulási technikák. Tanulási stratégiák	Előadás	
3. Tanulási stílusok. Mítosz vagy valóság? Ted-Ed előadás és kutatási eredmények értelmezése	Előadás, powerpointos bemutató	
4. Tanulástámogató környezet kialakítása	Powerpointos bemutató	
5. A szemléletmód szerepe (mindset)	Powerpointos bemutató	
6. A stressz-mindset	Powerpointos bemutató	
7. A tanulás motivációs alapjai 1. A. Viselkedéselmélet, B. Kognitív elméletek: Érték-elvárás elmélet, Célelméletek, Attribúciós elmélet	Powerpointos bemutató	
8. A tanulás motivációs alapjai 2. C. Szelf-elméletek, Flow, áramlatélmény	Powerpointos bemutató	
9. A metakogníció szerepe a tanulásban	Powerpointos bemutató	
10. Az akaraterő fontossága	Előadás, powerpointos bemutató	
11. A tanulástámogató kommunikáció fejlesztése: írott kommunikáció, előadás megtervezése, előkészítése ppt és vizuális segédanyagok használata	Előadás, powerpointos bemutató	
12. Szóbeli kommunikáció: előadás előkészítése,	Előadás,	

gyakorlása	powerpointos bemutató	
13. Nonverbális kommunikáció előadás során	Előadás, powerpointos bemutató	
14. Szintézis	Powerpointos bemutató	
Könyvészet		
<p>Antalné Szabó Á., Gonda Zs., Raátz J., Szabó É., Szesztay M. (2019). <i>A tanulástámogató kommunikáció fejlesztése</i>. Kiadó: Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bp. <a href="http://mindenkiiskolaja.elte.hu/wp-content/uploads/2019/09/A-tanul%C3%A1st%C3%A1mogat%C3%B3-kommunik%C3%A1ci%C3%B3-fejleszt%C3%A9se_INTERA.pdf">http://mindenkiiskolaja.elte.hu/wp-content/uploads/2019/09/A-tanul%C3%A1st%C3%A1mogat%C3%B3-kommunik%C3%A1ci%C3%B3-fejleszt%C3%A9se_INTERA.pdf</a></p> <p>Birkenbihl, V.F. (2007). <i>Kommunikációs gyakorlatok - Az emberek közti kapcsolatok sikerességéhez, fejlesztéséhez</i>. Trivium Kiadó, Bp.</p> <p>Csíkszentmihályi M. (2018). <i>Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája</i>. Akadémiai kiadó, Bp.</p> <p>Dweck, C. S. (2015). <i>Szemléletváltás - A siker új pszichológiája</i>. HVG Könyvek kiadó, Bp.</p> <p>O'brien D. (2018). <i>Memóriafejlesztés - A nyolcszoros memória-világ bajnok módszerével</i>. Trivium kiadó kft., Bp.</p> <p>O'brien D. (2018). <i>A sikeres vizsgázás titkai</i>. Trivium kiadó kft., Bp.</p> <p>Perjés I., Héjja-Nagy K. (2018). <i>Tanulástámogatás a Felsőoktatásban. Online Mentorálási Kézikönyv</i>. Felelős kiadó: Eszterházy Károly Egyetem <a href="http://www.eltereader.hu/media/2018/02/PerjesMentoralasiKezikonyv_READER.pdf">http://www.eltereader.hu/media/2018/02/PerjesMentoralasiKezikonyv_READER.pdf</a></p> <p><a href="https://future-higher-education.hu/digitalis-tanulas-a-felsooktatas-jovoje-a-jovo-felsooktatasa/">https://future-higher-education.hu/digitalis-tanulas-a-felsooktatas-jovoje-a-jovo-felsooktatasa/</a></p>		
Szeminárium	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A tanulást megalapozó alapvető biológiai, fiziológiai tényezők: táplálkozás, alvás - Ted-Ed-előadás tudományos kutatások eredményeivel, neuropszichológiai kitekintéssel	Ismeretek elmélyítése	
2. Tanulókártyák készítése. Mindmap (elmetérkép, fogalomtérkép, pókábura) készítés	Megbeszélés	
3. Canva poszterek készítése: tanulási technikákról és stratégiákról: Feynman-technika, Cornell-jegyzetelési módszer, Pomodoro-technika	Ismertetés, csoportmunka	
4. Tanulástámogató környezet kialakítása: zene, illatok, szünetek beiktatása, mozgás, halogatás ellenszerei, tudományos kutatások eredményei	Bemutató. Összehasonlító elemzés, szintézis,	
5. Fejlődő szemléletmódot elősegítő gyakorlatok (Más kertje zöldebb)	Bemutató. Összehasonlító elemzés, szintézis	
6. Prezentáció során, tanuláskor, vizsgán alkalmazható stresszoldó technikák	Bemutató. Ismeretek szintézise	
7. A teljesítménymotiváció felmérése. Egyéni tanulási terv készítése, tanulási célok felállítása és nyomonkövetése (SMART célok)	Csoportmunka	
8. Önbecsülés felmérése, eredmények értelmezése.	Csoportmunka	

Flow élményt elősegítő környezet, gyakorlatok		
9. Metakogníciót fejlesztő stratégiák: önreflexió készítése	Bemutatás. Ismertetés	
10. Ne edd meg a pillecukrot! Egy bögre süti módszere	Kutatások összehasonlító elemzése, szintézis	
11. Tanulástámogató kommunikációt fejlesztő gyakorlatok. Ppt és plakát készítése, mint vizuális és írott segédanyag egy szóbeli prezentációhoz	Kutatások eredményeinek megbeszélése	
12. Szóbeli kommunikációs gyakorlatok. Hangfelvétel készítése	Kutatások összehasonlító elemzése	
13. Videó készítése	Bemutatás. Ismeretek szintézise	
14. Félév végi összefoglaló	Megbeszélés	
<p>Könyvészet</p> <p>Antalné Szabó Á., Gonda Zs., Raátz J., Szabó É., Szesztay M. (2019). <i>A tanulástámogató kommunikáció fejlesztése</i>. Kiadó: Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bp. <a href="http://mindenkiiskolaja.elte.hu/wp-content/uploads/2019/09/A-tanul%C3%A1st%C3%A1mogat%C3%B3-kommunik%C3%A1ci%C3%B3-fejleszt%C3%A9se_INTERA.pdf">http://mindenkiiskolaja.elte.hu/wp-content/uploads/2019/09/A-tanul%C3%A1st%C3%A1mogat%C3%B3-kommunik%C3%A1ci%C3%B3-fejleszt%C3%A9se_INTERA.pdf</a></p> <p>Birkenbihl, V.F. (2007). <i>Kommunikációs gyakorlatok - Az emberek közti kapcsolatok sikerességéhez, fejlesztéséhez</i>. Trivium Kiadó, Bp.</p> <p>Csíkszentmihályi M. (2018). <i>Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája</i>. Akadémiai kiadó, Bp.</p> <p>Dweck, C. S. (2015). <i>Szemléletváltás - A siker új pszichológiája</i>. HVG Könyvek kiadó, Bp.</p> <p>O'brien D. (2018). <i>Memóriafejlesztés - A nyolcszoros memória-világbajnok módszerével</i>. Trivium kiadó kft., Bp.</p> <p>O'brien D. (2018). <i>A sikeres vizsgázás titkai</i>. Trivium kiadó kft., Bp.</p> <p>Perjés I., Héjja-Nagy K. (2018). <i>Tanulástámogatás a Felsőoktatásban. Online Mentorálási Kézikönyv</i>. Felelős kiadó: Eszterházy Károly Egyetem <a href="http://www.eltereader.hu/media/2018/02/PerjesMentoralasiKezikonyv_READER.pdf">http://www.eltereader.hu/media/2018/02/PerjesMentoralasiKezikonyv_READER.pdf</a></p> <p><a href="https://future-higher-education.hu/digitalis-tanulas-a-felsooktatás-jovoje-a-jovo-felsooktatasa/">https://future-higher-education.hu/digitalis-tanulas-a-felsooktatás-jovoje-a-jovo-felsooktatasa/</a></p>		

9. Az episztémikus 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		50%
10.5 Szeminárium	Folyamatos aktivitás, órai feladatok, csoportmunkák,		20%

	tesztek		
	Gyakorlati dolgozat – önreflexió, a fejlődés nyomonkövetése		30%

#### 10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

A végső jegy legnagyobb hányadát a vizsgaidőszakban megtartandó vizsga jelenti.

Ha a félévi vizsgán a hallgató 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 kurzusok és gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az össz-óraszám legfeljebb 15%-a lehet (lásd kreditszabályzat).

A szemináriumi dolgozat(ok)/feladatok leadása és bemutatása kötelező, kizáró jellegű, a vizsgára való jelentkezés előfeltétele. A teljes pontszámot csak a határidőre leadott dolgozatok kaphatják meg, a türelmi időszakban pontlevonással még elfogadható a beadott dolgozat. A türelmi időszak leadott munkák, ha elérik az átmenő minősítést, akkor a végső jegyben 0 pontot érnek, de a diák jogosulttá válik a vizsgán való részvételre.

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 félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak.

A parciális vizsga nem kizáró jellegű, de nem is pótolható.

Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük.

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Dr. Jancsó - Farcas Zsuzsanna, adjunktus

Dátum kitöltése: 2024. április 25.

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya, docens