

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 óraszámja)

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, esszé kidolgozása					36
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám	98				
3.8 A félév össz-óraszám	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

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

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

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

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. Elfogadás/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 hullámain (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)

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. Naplóírás	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

2024.04.25

Előadás felelőse

dr.Szabó Krisztina G.

Szeminárium felelőse

dr.Szabó Krisztina G.

SP

SP

Az intézeti jóváhagyás dátuma

2024.04.25

Intézetigazgató

dr. Kotta Ibolya docens

Kotta