

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeş–Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Politika-, Közigazgatás- és Kommunikációtudományi Kar
1.3 Intézet	Kommunikáció, Közkapcsolatok és Reklám Intézet
1.4 Szakterület	Kommunikációtudomány
1.5 Képzési szint	MA
1.6 Szak / Képesítés	Kommunikációs készségfejlesztés

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Drámapedagógia és önismeret						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	-						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Szabó-Zsigmond Imola						
2.4 Tanulmányi év	II.	2.5 Félév	II.	2.6. Értékelés módja	Folyamatos	2.7 Tantárgy típusa	Kötelező

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

3.1 Heti óraszám	2	melyből: 3.2 előadás	-	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	28	melyből: 3.5 előadás	-	3.6 szeminárium/labor	28
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					19
A tanulmányi idő elosztása:					Óra
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Más tevékenységek: Önismereti munka					14
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					50
Vizsgák					-
3.7 Egyéni munka össz-óraszámja	97				
3.8 A félév össz-óraszámja	125				
3.9 Kreditszám	5				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	Nincsenek
4.2 Kompetenciabeli	Minimális önreflexiós képesség, önmeghatározás

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	-
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	A részvételt az érvényes egyetemi dokumentumok szabályozzák. Kivétel esetén erről külön egyeztetés alapján születik döntés.

	<p>A szeminárium sikeres lezárásához kötelező az egyéni munkák határidőre történő leadása.</p> <p>Előadás technikai eszközei: Elméleti fogalmak kartonlapokon való szemléltetése, pszichodramás kellékek az önismereti munkához.</p>
--	--

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • Az alapvető elméletek (Pszichoanalízis, Kötődélmélet, Tárgykapcsolat-elmélet, Sématerápia) és gyakorlatok (főként pszichodramás technikák) elméleteinek és terminológiájának helyes használata a szóbeli és írásbeli kommunikációban • Pszichológiai tájékozódási képesség elsajátítása - a tanult fogalmak keretein belül - árnyalt lélektani értelmezés, önismereti vizsgálódás kialakítása • Különféle emberi helyzetekben való, rendszerszemléletű pszichológiai értelmezés, kreatív elemzési rendszer gyakorlása az elsajátított szempont- és fogalomrendszer segítségével.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • A megismert pszichológiai elméletek konceptuális alkalmazása a kommunikációtudományok területén • A gyakorlati önismeret révén megtapasztalt élményszerű tanulás által - a pszichodramás technikák segítségével - intra- és interperszonális készségfejlesztés, pontosabb önkifejezési képesség, pszichés dinamikák felismerése, a személy fejlődésének, problémái megoldási lehetőségeinek tudatosítása. • A pszichológia eszközeinek felhasználásával egy olyan újfajta látásmód elsajátítása, amely lehetővé teszi úgy a szélesebb körű társadalmi, mint az egyénre jellemző individuális problémákra való rálátást, azok széleskörű tudatosítását.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A tantárgy tájékozottságot nyújt az önismeret és személyiségismeret céljából hasznos egyes főbb elméletek irányába (pszichoanalízis, kötődélméletek, sématerápia, kognitív viselkedésmódosítás), fogalmi világába, ill. a hozzájuk tartozó egyes tematikákban, mint a kötődés, alap emberi szükségletek, veszteségek, traumafeldolgozás, ill. a szükségletek betöltetlenségéből származó széleskörű emberi problémákban, saját tapasztalat révén.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerkedés a pszichés működést magyarázó elméletekkel, fogalmakkal: esetbemutatókon és önismereti munkán keresztül • Személyiség-fejlesztés, saját pszichés működések, problémák önismereti, főként pszichodramás technikákkal való feltárása által, ill. eset-elemzések segítségével

	<ul style="list-style-type: none"> • Önálló pszichológiai elemzési képesség elsajátítása, helyzetben való eligazodási képesség a tanult elméletek, fogalmak, gyakorlatok, könyvészet segítségével – a különböző kommunikációs helyzetek értelmezésének céljából.
--	---

8. A tantárgy tartalma

8.1 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek, Megjegyzések: A téma gyakorlati feldolgozása
<p>1. Pszichodráma, önismereti munka, bevezető fogalmak</p> <p>Általános tudnivalók a pszichodramáról, mint önismereti eszközzel</p> <p>(Adam Blatner: A pszichodráma alapjai. Történet, elmélet, gyakorlat, Animula Kiadó, Budapest/9-19 old., 72-77 old., 148-155 old., 156-172 old.)</p>	<p>Szimbólumok, módszerek gyakorlati ismertetése: Önmeghatározás szimbólumok segítségével</p> <p>A pszichodramás önismereti munka kereteinek, szabályainak átbeszélése (pl. titoktartási fogadalm)</p>
<p>2. Személyiségpszichológia: Pszichoanalitikus kulcsfogalmak I:</p> <p>A lélek topografikus modellje</p> <p>Az elfojtás vs tudatosítás, mint a szorongásokkal való megküzdés – Cél: stresszcsökkentés, szorongásmentesebb életvitel kialakítása</p> <p>(Charles S. Carver · Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2003/198-213 old.)</p>	<p>Szabad asszociációs technika kártyákkal</p> <p>Bizalom-fejlesztő játékok: Harang-játék, Vakvezető játék</p> <p>Testi tudatosság gyakorlat – Mindfulness elméletből</p>
<p>3. Személyiségpszichológia: Pszichoanalitikus kulcsfogalmak II:</p> <p>A személyiség strukturális szerkezete</p> <p>(Charles S. Carver · Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2003/198-213 old.)</p> <p>P. Fonagy, M. Target: Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében, Gondolat Kiadó, Budapest, 2005 /76-142 old.)</p>	<p>Az én-részek (Felettes-Én, Én, Ösztön-Én) túlhangsúlyos működésének megjelenése –</p> <p>Önmeghatározás: Ki vagyok én? Értékek azonosítása, használati utasítás magamhoz (mire vagyok érzékeny, mire figyeljenek mások stb.)</p> <p>Gyakorlat: Énideál megjelenítése pszichodramás üres-szék technikával</p>
<p>4. Racionális emotív viselkedés-terápia:</p> <p>Torzított gondolkodás, információfeldolgozási hibák</p> <p>(Albert Ellis: Overcoming Destructive Beliefs, Feelings and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy, Prometheus Books, 2001)</p>	<p>Tíz gyakori irracionális gondolkodási hiba beazonosítása – Szociogramm, mint pszichodramás technika segítségével:</p> <p>Kire melyik gondolkodási torzítás milyen mértékben, milyen helyzetben ismerős (Gyengén –Közepesen - Erősen tengely mentén)</p>

<p>5. A traumafeldolgozás folyamata. A gyász öt szakasza a veszteséggel való szembenézés után (E. Kübler-Ross)</p> <p>(Ligetünk: Megélni-túlélni – a veszteség és gyászfeldolgozás dramatikus lehetőségeiről. Magyar Pszichoterápiás Egyesület, 1997 Pilling János: Gyász, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2003 Ronald J. Comer: A lélek betegségei - Pszichopatológia, Osiris kiadó, Budapest, 2005/51-64 old.)</p>	<p>Veszteségfeldolgozás, gyász feldolgozása – “Életút” c. pszichodramás gyakorlat, egy főbb veszteség feldolgozása Protagonista játék-szerűen</p> <p>(Ligetünk: Pszichodráma a gyakorlatban VI, Animula Kiadó, Magyar Pszichodráma Egyesület)</p>
<p>6. Gyermekkori kötődés, mint a lelki egészség alapfeltétele I.: J. Bowlby és M. Ainsworth kutatásai</p> <p>(N. Gregory Hamilton: Tárgykapcsolat-elmélet a gyakorlatban, Animula Kiadó/ 9-43 old. Michael Cole, Sheila R. Cole: Fejlődéslélektan, Osiris kiadó, Budapest, 2003 /248-256 old.)</p>	<p>Pszichodramás szerepcsere gyakorlat: Önmaguk bemutatása az egyik szülő szerepéből – Feldolgozás, kötődési minta felismerése</p> <p>(Ligetünk: Pszichodráma a gyakorlatban VI, Animula Kiadó, Magyar Pszichodráma Egyesület)</p>
<p>7. Gyermekkori kötődési minták II.: Ainsworth kutatásai</p> <p>(Michael Cole, Sheila R. Cole: Fejlődéslélektan, Osiris kiadó, Budapest, 2003 /248-256 old. P. Fonagy, M. Target: Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében, Gondolat Kiadó, Budapest, 2005 / 316-334 old.)</p>	<p>Imaginációs-hipnoterápiás gyakorlat: A belső gyermek megnyugtatója – Feldolgozás, önyugtató képesség felismerése, ön-gondoskodás kialakítása, hibáztatások leállítás</p>
<p>8. Felnőttkori kötődés, mint a gyermekkori kötődés tükröződése – Felnőttkori kötődési minták</p> <p>(S. Minuchin, B. L. Rosman, L. Baker: Pszichoszomatikus családok, Családterápiás sorozat 22., Animula Kiadó, 1995)</p>	<p>Egy felnőttkori kapcsolat elemzése, önismereti munka segítségével: Pszichodramás gyakorlat “Üres szék” technikával (projekciók megjelenítése)</p>
<p>9. A párkapcsolatok fejlődési szakaszai: E. Bader és P. Pearson elméleti modellje – rajzokkal bemutatva, kártyákkal és PowerPoint bemutatóval</p> <p>(E. Bader & P. Pearson: In Quest of the Mythical Mate, Routledge 2016)</p>	<p>Szerepjáték: A párkapcsolat fejlődési szakaszainak a diákok által való megjelenítése jelenetekben – kellek, öltözék, szimbolikus tárgyak segítségével</p>
<p>10. J. E. Young-féle Sématerápia elméleti modellje, mint az emberi szükségletek és azok sérüléseiből bekövetkező problémás működések átfogó szemlélete: Az “Alapvető emberi szükségletek” bemutatása I.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Biztonságos kötődés (stabilitás, elfogadás és gondoskodásra való igény) 2. Autonómia, kompetencia és én-azonosság érzése <p>(Jeffrey E. Young – Janet S. Klosko – Marjorie E. Weishaar: Sématerápia, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület)</p>	<p>Szociális atom játék: Saját belső szükségletek feltérképezése, elakadások tudatosítása: “Én, és a számomra fontos dolgok az életben” c. pszichodramás technika segítségével</p>

<p>11. A Young féle “Alapvető emberi szükségletek” bemutatása II.:</p> <p>3. A jogos igények és érzelmek kifejezésének szabadsága</p> <p>4. Spontaneitás és játék</p> <p>5. Reális keretek és önkontroll</p> <p>(Jeffrey E. Young – Janet S. Klosko – Marjorie E. Weishaar: Sématerápia, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület / 15-37 old.)</p>	<p>Szükségletek elakadásainak felismerése irodalmi művekből:</p> <p>Botházi Mária: „Bea, a biorobot” c. könyvéből - részletek felolvasása, szükségletek elakadásának beazonosítása kulcsmondatok alapján</p> <p>(Botházi Mária: „Bea, a biorobot”, Koinónia Kiadó, Kolozsvár, 2019)</p>
<p>12. J. E. Young Sématautomatizmusainak és az azokhoz rendelt sémák ismertetése I.:</p> <p>Elszakítottság és elutasítás sémái, Károsodott autonómia és teljesítőképesség sémái</p> <p>(Jeffrey E. Young – Janet S. Klosko – Marjorie E. Weishaar: Sématerápia, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület / 15-37 old.)</p>	<p>Bemelegítő gyakorlat: Sziámi ikrek mesélnek (egymáshoz való alkalmazkodási képesség fejlesztése)</p> <p>Sémák/torz gondolkodásmódok és működések beazonosítása saját családból, ismerősök életéből I.</p> <p>Jelenetalkotás a felismert sémáról: improvizációs játék - Önismereti megbeszélés, feldolgozás</p>
<p>13. J. E. Young Sématautomatizmusainak és az azokhoz rendelt sémák ismertetése II.: Kóros másokra irányultság sémái, Nem megfelelő határok sémái, Aggályosság és gátlás sémái</p> <p>(Jeffrey E. Young – Janet S. Klosko – Marjorie E. Weishaar: Sématerápia, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület / 15-37 old.)</p>	<p>Bemelegítő gyakorlat: Szinkron-játék</p> <p>Sémák/torz gondolkodásmódok és működések beazonosítása saját családból, ismerősök életéből II. –</p> <p>1. Projekciós technikák használatával, mint gyurmából szimbólumkészítés, rajz egy séma létezéséről;</p> <p>2. Protagonista játék egy aktuális séma bemutatására</p>
<p>14. A tanultak és az önismereti munka összegzése</p> <p>Moreno fejlődéelmélete, a self-elmélet (szerepfejlődés, szerep-flexibilitás, akcióéhség, spontaneitás, helyzethez való alkalmazkodás)</p> <p>(Játékban felnőni: Pszichodráma a gyakorlatban I. Szerkesztette: Zseni Annamária, Magyar Pszichodráma Egyesület)</p>	<p>Csoportjáték: Hírességek utaznak egy hajón – Spontaneitás, kreativitás fejlesztése szerepjáték segítségével (azonosulás, új viselkedési minták felvételének lehetősége, helyzet-felismerő alkalmazkodás fejlesztése)</p>
<p>Könyvészet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E. Bader & P. Pearson: In Quest of the Mythical Mate, Routledge 2016 • A. Blatner: A pszichodráma alapjai. Történet, elmélet, gyakorlat, Animula Kiadó, Budapest/9-19 old., 72-77 old., 148-155 old., 156-172 old.) • Botházi Mária: „Bea, a biorobot”, Koinónia Kiadó, Kolozsvár, 2019 • C. S. Carver · Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2003/198-213, 222-232 old. • R. J. Comer: A lélek betegségei - Pszichopatológia, Osiris kiadó, Budapest, 2005/51-64 old. 	

- P. Fonagy, M. Target: Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében, Gondolat Kiadó, Budapest, 2005/16-76 , 76-142, 287-316, 316-334 old.)
- N. G. Hamilton: Tárgykapcsolat-elmélet a gyakorlatban, Animula Kiadó/ 9-43 old.
- Játékban felnőni: Pszichodráma a gyakorlatban I. Szerkesztette: Zseni Annamária, Magyar Pszichodráma Egyesület
- Jeffrey E. Young – Janet S. Klosko – Marjorie E. Weishaar: Sématerápia, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület / 15-37 old.
- Ligetünk: Megélni-túlélni – a veszteség és gyászfeldolgozás dramatikus lehetőségeiről. Magyar Pszichoterápiás Egyesület, 1997
- Ligetünk: Pszichodráma a gyakorlatban VI, Animula Kiadó, Magyar Pszichodráma Egyesület
- Michael Cole, Sheila R. Cole: Fejlődéslélektan, Osiris kiadó, Budapest, 2003 / 248-256 old.
- S. Minuchin, B. L. Rosman, L. Baker: Pszichoszomatikus családok, Családterápiás sorozat 22., Animula Kiadó, 1995
- Pilling János: Gyász, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2003

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

Az oktatási módszerek alapját a személyiségpszichológia egyes főbb elméleteiben, ill. a pszichodráma-ban mint módszerben megjelenő elérhető elméletek, kutatások eredményei adják.

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	A szemináriumokon való aktív részvétel A tárgyalt témák átfogó ismerete A tárgy és terminológiájának ismerete és helyes használata	Egyéni feladatmegoldás: írásbeli dolgozat, J. E. Young Sémamodellje alapján	100%
10.6 A teljesítmény minimális követelményei			
<ul style="list-style-type: none"> • Az egyes témák alapszintű ismerete, kritikai megközelítése • A szemináriumi feladatok elkészítése, aktív bevonódás az önismereti gyakorlati munkába: • Egyéni önismereti munka • Pszichológiai összefüggések teremtésére való képesség • Pszichés problémák érzékelése, felismerése • Részvétel a szemináriumok minimum 70%-án 			

2023 október 1

Szabó-Zsigmond Imola

Az intézeti jóváhagyás dátuma

.....

Intézetigazgató

.....