



**TANTÁRGYI ADATLAP**

**PSZICHOLÓGIA TABUK NÉLKÜL**

**BMEGT52V200**

# I. TANTÁRGYLEÍRÁS

## 1. ALAPADATOK

### Tantárgy neve

PSZICHOLÓGIA TABUK NÉLKÜL

### Azonosító

BMEGT52V200

### A tantárgy jellege

kontaktórás tanegység

### Kurzustípusok és óraszámok

<i>Típus</i>	<i>óraszám</i>
Előadás	2
Gyakorlat	0
Laboratórium	0

### Tanulmányi

#### teljesítményértékelés

(minőségértékelés)

#### típusa

félévközi  
érdemjegy

#### Kreditszám

2

### Tantárgyfelelős

*Neve* *Beosztása* *Email címe*

Oroszné Dr. Perger Mónika adjunktus perger.monika@gtk.bme.hu

### Tantárgyat gondozó oktatási szervezeti egység

Ergonómia és Pszichológia Tanszék

### A tantárgy weblapja

<https://edu.gtk.bme.hu>

### A tantárgy oktatásának nyelve

magyar - HU

### A tantárgy tantervi szerepe, ajánlott féléve

Szak: **Kommunikáció és médiatudomány alapszak 2021/22/1 félévtől**

Tantárgy szerepe:

Ajánlott félév: **0**

### Közvetlen előkövetelmények

**Erős** Pszichológia (BMEGT52A302), Pszichológia (BMEGT52A004), a Pszichológia (BMEGT52A300), Pszichológia (BMEGT52A002), Pszichológia (BMEGT52AT04), Pszichológia (BMEGT52A500) vagy a Pszichológia alapjai (BMEGTM520) tárgy teljesítése után vehető fel (a tárgyfelvétel előtt jegyet kell szerezni a tárgyból)  
- Admittable after accomplish of Psychology (BMEGT52A302), Psychology (BMEGT52A004), Psychology (BMEGT52A300), Psychology (BMEGT52A002), Psychology (BMEGT52AT04), Psychology (BMEGT52A500) or Basics of Psychology (BMEGTM520)

**Gyenge** Erős/Strong

**Párhuzamos** Nincs

**Kizáró feltételek** Nincs

### A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Tanácsa (2024.12.11.) az 581478/13/2024 iktatószámon hozott határozatával, amely érvényes 2024.12.11-től.

## 2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

### Célkitűzések

A tantárgy célja, hogy a hallgatók általános műveltségét szakmailag hiteles, de élményszerű formában gyarapítsa és a korábban megszerzett pszichológiai ismereteiket elmélyítse. A tárgy olyan ismereteket ad át, amellyel a hallgató önmaga jobb megismerésére szert tehet, másrészt képessé válik a körülötte lévő világra is szélesebb perspektívából rálátni.

### Tanulmányi eredmények

#### Tudás

1. Ismeri a fiatal felnőttkor jellemzőit, kihívásait.
2. Tisztában van a párválasztás fontosabb magyarázó elméleteivel és a párválasztási preferenciákkal.
3. Ismeri a párkapcsolat fejlődésének és a családi életciklusoknak a szakaszait.
4. Tájékozott a felnőttkorban leggyakrabban előforduló pszichés rendellenességekben.
5. Ismeri a munkahelyen előforduló stressz forrásokat és kezelési lehetőségeiket.
6. Átlátja a pszichés jóllét magyarázó modelljeit, a boldogság forrásokat
7. Tájékozott a sportpszichológia, mint alkalmazott pszichológiai terület jelentőségével kapcsolatban.
8. Ismeri a karrier fogalmát, a karriertervezés folyamatát, és a karrier coaching szerepét.
9. Tájékozott a munkaerő piacon előforduló különböző generációk jellemzőiben. 1
10. Ismeri a teamben való munka sajátosságait, átlátja a különböző típusú teamek (pl. projekt team, virtuális teamek) sajátosságait. 1
11. Alaposan ismeri a modern vezetélméleteket, a hatékony vezetéshez szükséges kompetenciákat. 1
12. Átfogóan ismeri a konfliktuskezelési módokat, tisztában van a mediáció nyújtotta lehetőségekkel.

#### Képesség

1. Képes a felnőttkor kihívásait a tanult ismeretek birtokában tudatosabban megélni.
2. Képes a párválasztás, a párkapcsolat kérdéseiben tudatosabban meghatározni a saját preferenciáit.
3. Képes pontosabban meghatározni milyen pszichés problémák esetén lehet szükség szakember segítségére.
4. Képes beazonosítani a munkahelyen előforduló stressz tényezőket és átgondolni a kezelési lehetőségeiket.
5. Képes tudatosabban átgondolni a karrierjével kapcsolatos jövőbeli terveit.
6. Képes alkalmazni a különböző generációk képviselőivel való együttműködés során az a tanult ismereteket.
7. Képes vezetési helyzetekben alkalmazni a tanult ismereteket.
8. Képes átgondolni a konfliktushelyzetek leghatékonyabb kezelési módjait.

#### Attitűd

1. Együttműködő az ismeretek bővítése során az oktatóval és hallgatótársaival.
2. Nyitott, érdeklődő mások véleménye iránt.
3. Törekszik az önkritikára.
4. Igénye van az önismerete fokozására.
5. Igénye van a korábban megszerzett tudásának más tudomány területek ismereteivel való bővítésére.

#### Önállóság és felelősség

1. Önállóan végzi az egyéni feladatokat, az adott témához kapcsolódó kutatómunkát.
2. Felelősséget vállal saját munkájáért
3. Nyitottan fogadja a megalapozott kritikai észrevételeket.
4. Gondolkodásában a különböző tudomány területek ismereteinek összekapcsolása jelenik meg.

### Oktatásmódszertan

Előadások, egyéni (e-learning) feladatok a moodle felületen, kérdőívek, IT eszközök és technikák használata, páros és csoportmunkában végzett órai feladatok.

### Tanulástámogató anyagok

- Atkinson, Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Budapest: Osiris Kiadó.
- Pléh Csaba, Boross Ottília (szerk.) (2004): Bevezetés a pszichológiába. Budapest: Osiris Kiadó

# II. TANTÁRGYKÖVETELMÉNYEK

## A TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

### Általános szabályok

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése e-learning házi feladatok és összegző tanulmányi teljesítményértékelés alapján történik.

### Teljesítményértékelési módszerek

A. Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: 1. Összegző tanulmányi teljesítményértékelés: a tantárgy és tudás, képesség típusú kompetenciaelemeinek komplex, írásos értékelési módja zárthelyi dolgozat formájában, a dolgozat alapvetően a megszerzett ismeretekre és azok alkalmazására fókuszál, az értékelés alapjául szolgáló tananyagrészt a tárgyfelelőse határozza meg. 2. Részteljesítmény-értékelés (e-learning házi feladatok): a tantárgy tudás, képesség, attitűd, valamint önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemeinek komplex értékelési módja, melynek megjelenési formája az egyénileg a moodle felületen, vagyis e-learning formában készített 4 házi feladat, amelyek kapcsolódnak az előadások témáihoz. A házi feladat tartalmát, követelményeit, határidejét, értékelési módját a tárgyfelelős határozza meg

### Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

### Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

### Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

### Érdemjegy-megállapítás

Jeles	91
Jeles	85–90
Jó	75–85
Közepes	65–75
Elégséges	50–65
Elégtelen	< 50

### Javítás és pótlás

1. Az e-learning házi feladatok a leadási határidő után az előre megadott pótlási határidőig díjmentesen pótolhatók. 2. Az összegző tanulmányi teljesítményértékelés a pótlási időszakban – első alkalommal – díjmentesen pótolható vagy j

### A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

részvétel a kontakt tanórákon	28
félévközi készülés az órákra	5
felkészülés az összegző tanulmányi teljesítményértékelésre	10
házi (e-learning) feladatok elkészítése	10
kijelölt írásos tananyag önálló elsajátítása	7
Összesen	60

### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Kari Hallgatói Képviselőtestület véleményezése után jóváhagyta dr. Lógó Emma oktatási dékánhelyettes 2024. 11.04-én. Érvényes 2024.11.04-től.

# III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

## TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

### A félévben sorra vett témák

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények eléréséhez a tantárgy a következő tematikai blokkokból áll. Az egyes félévekben meghirdetett kurzusok sillabuszaiban e témaelemeket ütemezzük a naptári és egyéb adottságok szerint.

- 1 Fiatal felnőttkor dilemmái, kihívásai
- 2 Párválasztás pszichológiája
- 3 Párkapcsolat kérdései
- 4 Veszteségek, gyász, Gyászfeldolgozás Módszer
- 5 Pszichés nehézségek felnőttkorban
- 6 Munkahelyi stressz és kezelési lehetőségei
- 7 Pozitív pszichológia, pszichés jóllét, boldogság-és örömforrások
- 8 Vezetésméletek, vezetői kompetenciák
- 9 Karriertervezés, karrier coaching
- 10 Munkahelyi pszichoterror
- 11 Teammunka

### További oktatók

Kiss Kitti PhD. hallgató [kittimaria.kiss@edu.bme.hu](mailto:kittimaria.kiss@edu.bme.hu)

### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Tantárgyi adatlap I. és II. részén túli III. részét az érintett szak(ok) szakfelelőse(i)vel való egyeztetés alapján az 1.8. pontban megjelölt Ergonómia és Pszichológia Tanszék vezetője hagyja jóvá.