

KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR
ONLINE MENTÁLHIGIÉNÉS TANÁCSADÁS SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPÉZÉS
TANTÁRGYLEÍRÁSOK

Közvetlen és online kommunikáció

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport

Óraszám: 5 x 2 óra előadás az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A kurzus célja, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a közvetlen és közvetett (Computer-Mediated; /továbbiakban: CMC/, Internetes, online) kommunikáció kontextusa, folyamata, illetve legjellemzőbb összetevői (szignáljai) közötti hasonlóságokba és különbségekbe. A klasszikus („offline”) kommunikációelméletek rövid áttekintése után a tematikában nagy hangsúly helyeződik az internetes kommunikáció jellemzőire, illetve szociálpszichológiai összefüggéseire vonatkozó kutatási eredmények bemutatására, különös tekintettel a CMC-re irányuló kutatások eredményeire. A tárgy gyűjtőpontjában az online kommunikáció azon sajátosságai állnak, amelyek a közvetlen emberi kommunikációtól eltérő kontextuális tényezőkkel állnak összefüggésben: aszinkronitás, láthatatlanság, anonimitás, metakommunikáció hiánya stb. E tárgy keretében tárgyaljuk a különféle, egymástól eltérő Internetes interakciós formákban megfigyelhető kommunikációs sajátosságokat. (Például: online üzenetek, adatlapok, blogok, online játékok stb.) A tematika mindezen kommunikációs jellemzők valószínűsíthető pszichológiai hatásainak bemutatását is felöleli.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. A közvetlen emberi kommunikáció legfontosabb jellemzői.
2. A CMC kommunikáció szociálpszichológiája, az online kommunikáció alkalmazási lehetőségei
3. Szinkronicitás és aszinkronitás a kommunikációban, ezek hatásai a közlési és befogadási folyamatokra. Az online kommunikáció sajátosságai I.: anonimitás, én-határok, hiperszemélyesség
4. Az online kommunikáció sajátosságai II.: projekció és introjekció az online környezetben, láthatatlanság, dezinhibíció
5. Párbeszédtől a közösségig, az online kommunikáció közösségi funkciói

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A kurzus elvégzése nyomán a résztvevők megismerik a közvetlen és online kommunikációs formák közötti alapvető eltéréseket, továbbá képesek lesznek a legfontosabb kontextuális eltéréseket olyan értelmezési keretbe helyezni, amelynek segítségével pontosabb képet tudnak alkotni a különböző (közvetlen és online) közlési és befogadási folyamatokról, illetve a közlő és befogadó személyekről. Így érthetőbbé és világosabbá válnak számukra az online környezet szerteágazó kommunikációs eseményeinek jelentéstartalmai, értelmezési lehetőségei, illetve individuális és közösségi funkciói.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Buda, B. (2012): Empátia – A beleélés lélektana. KRE – L'Harmattan, Budapest
- Buda, B. (1994): A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Animula, Budapest
- Csepeli, Gy. (2007): *Szociálpszichológia*, Osiris Kiadó, Budapest, 173-185. old.
- Suler, J. (1998): *Cyberpsychology*. URL: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>
- Wallace, P. (2006): Az internet pszichológiája. Osiris Kiadó, Budapest

A médiumok és a személyiség

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport

Óraszám: 5 x 2 óra előadás az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A posztmodern társadalmakban az élet minden szegmensét behálózó médiumok a szocializáció és a személyiségfejlődés legfontosabb körülményei közé tartoznak. A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerkedjenek az egyes, a mindennapi életet domináló médiumok, elsősorban a világháló szerepével a gyermekkor és a gyermekkép alakulásában, a személyiség és identitás fejlődésében, valamint az intim kapcsolatokban. A médiumok jelenléte új alapokra helyezte a gyerekek és a felnőttek viszonyát. Hatásai közé tartozik a „túl gyors” felnevelkedés, a korábbi fejlődési szakaszhatárok megváltozása. A mediatizáltság – közvetítettség - új feltételeket teremtett a személyiség fejlődése és az identitás alakulása számára is. Az online kapcsolattartás lehetőségei gyökeresen átalakították a társas érintkezés és az intim kapcsolattartás kereteit, tartalmi lehetőségeit is.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. „Elveszett” gyerekkor? Gyermekkép és felnevelkedés a médiumok korában
2. Életkorok és médiumhasználat
3. Serdülőkor és társas élet a mediatizált világban
4. Személyiségfejlődés és online személyiség
5. Intim kapcsolatok és csoportképződés a világhálón

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerkedjenek a mediatizált társadalomban kialakult mikroszociológiai környezettel, jártasságot szerezzenek az új feltételek között létrejött önreflexiós lehetőségekkel, új érintkezési módokkal, a személyiség és identitás alakulásának feltételeivel. Az elsajátítandó kompetenciák közé tartozik, hogy a hallgatók otthonosan mozogjanak az új médiumok által alakított kapcsolatok rendszerében, ismerjék azt a nyelvezetet és viselkedésszerepeket, amelyet az új szabályok szerint létrejött érintkezés folyamán használnak elsősorban a fiatal korosztályok. .

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Attewell, P.-Suazo-Garcia, B. Battle Source, J. (2003): Computers and Young Children: SocialBenefitorSocialProblem? SocialForces, Vol. 82, No. 1 (Sep., 2003), pp. 277-296 Publishedby: University of NorthCarolina Press Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/3598146>
- Livingstone, S. (2007): The Challenge of EngagingYouth Online: ContrastingProducers' and Teenagers' Interpretation of Websites. European Journal of Communication; 22; 165 <http://ejc.sagepub.com/cgi/content/abstract/22/2/165>
- Rothenbuhler, E.W. – Coman, M(eds, 2005): Media Anthropology. Sage publications
- Ropolyi, L. (2006): Az internet természete. Budapest, Typotex
- Strasburger, V. C.-Wilson, B.- Jordan, B. (2009): Children, Adolescents and the Media. SagePublications, California
- Valentine, G. (2006): GlobalizingIntimacy: The Role of Information and Communication Technologies in Maintaining and Creating Relationships. Women's StudiesQuarterly, Vol. 34, No. 1/2, The Global & the Intimate (Spring - Summer, 2006), pp. 365-393 Publishedby: The Feminist Press atthe City University of New York Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/40004765>
- Wallace, P. (2002): Az internet pszichológiája. Budapest, Osiris

Tanácsadás lélektan

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport

Óraszám: 5 x 2 óra előadás az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A kurzus célja, hogy megismertesse a pszichológia tanácsadással kapcsolatos alapvető fogalmakat, mutassa be a tanácsadás lélektan szakterületén legismertebb pszichológiai iskolák elméleteit, határozza meg a pszichoterápiák és a tanácsadások eltérő és közös pontjait, tudatosítsa az alapvető segítői kompetenciákat, továbbá érzékeltesse a tanácsadási folyamat során létrejövő változást, annak dinamikáját, jellegzetességeit, végül, de nem utolsósorban pedig világosan jelölje ki a tanácsadás kompetencia határait.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. A segítő kommunikáció modelljei a fontosabb pszichoterápiás iskolák személyiségelméleteinek tükrében. A tanácsadás és terápia kapcsolódása.
2. A tanácsadói készségek rendszere. Alapvető tanácsadó kompetenciák: az empátia, kongruencia, feltétel nélküli elfogadás. A változás dinamikája.
3. A tanácsadás folyamata. A segítő kapcsolat keretei. Szerződés. Etikai szempontok
4. Pszichológiai tanácsadási konzultáció gyermekeknél, serdülőknél és felnőtteknél. Egyéb alkalmazott területek bemutatása.
5. Ellenállás a pszichoterápiában és a tanácsadásban. Az indulatáttétel fogalma.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók legyenek képesek elhelyezni a pszichológiai tanácsadást a mentálhigiénés segítő szolgáltatások (szolgálatok) rendszerében. Ismerjék meg a tanácsadások kapcsolatát a pszichoterápiával, szem előtt tartva főbb specifikumait, kompetencia határait. Ismerjék meg a tanácsadás jelentősebb pszichológiai iskoláit, irányzatait, azok főbb fogalmait. Legyenek tisztában a tanácsadás elméleteivel, folyamatával, módszertanával, eszközrendszerével. Alakuljon ki képük arról, hogy a mentálhigiénés szakember milyen területeken képes a feladatok ellátására. A tárgy mintegy bevezeti, közvetlenül előkészíti a későbbi, készség- illetve kompetenciafejlesztő gyakorlati kurzusokat.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Buda, B. (2012): Empátia – A beleélés lélektana. KRE – L'Harmattan, Budapest
- Rogers, C. R. (2014): Valakivé válni. A személyiség születése. SHL könyvek
- Casement, P. (1999): Páciensektől tanulva. Animula, Budapest
- Dávid, M. (2012): A tanácsadás és konfliktuskezelés elmélete és gyakorlata. Kiadás, Esztergom
- Egan, G. (1994): The skilled helper. (A problem-management approach to helping). Brooks-Cole Publishing Co., California
- Egan, G. (1994): Exercises in Helping Skills. (A manual accompany the Skilled Helper) Brooks-Cole, California
- Fonyó, I., Pajor, A. (2000): Fejeztek a konzultáció pszichológiájának témaköréből. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, Budapest
- Berg, I. K. (1995): Konzultáció sokproblémás családokkal. Családterápiás olvasókönyv sorozat V, Animula, Budapest
- Ivey – Downing (1990): Tanácsadás és pszichoterápia. Orvos-továbbképző Egyetem Pszichiátriai és Klinikai Pszichológiai Tanszék
- Kulcsár, É. (szerk, 2009): Tanácsadás és terápia. Eötvös Kiadó
- Malan, R., D. (1995): Egyéni dinamikus pszichoterápia. Animula, Budapest
- Ritoókné, Á. M. (1998): A tanácsadás pszichológiája. ELTE jegyzet, Budapest
- Ritoókné, Á. M. (1992): A nevelési és pályaválasztási tanácsadás pszichológiája I - II. Szemelvénygyűjtemény. Tankönyvkiadó, Budapest
- Tringer, L. (2005): A gyógyító beszélgetés. Medicina, Budapest
- Virág, T. (1993): "A terápiás konzultáció". Winnicott módszere és gyakorlata. In: Gerő, Zs. (szerk.) A gyermek-pszichoterápia elmélete és gyakorlata, III. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Az internetes tanácsadás alapjai

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport

Óraszám: 5 x 2 óra előadás az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

Az internetes tanácsadás alapjai tantárgy célja az online tanácsadás kialakulásának rövid történeti bemutatása, beleértve az azt befolyásoló, illetve az internet hatásaként alakuló kulturális és társadalmi folyamatokat. A tárgy áttekintést nyújt az online tanácsadás legalapvetőbb formáiról, köztük az e-mail-, skype-, chat alapú, egyéni- és csoportos tanácsadási programok jellemzőiről. Bemutatja azok legelterjedtebb alkalmazási területeit, és felhasználási lehetőségeit a mentálhigiéné, a lelki egészségmegőrzés-, támogatás-, és fejlesztés területein. Kitér a tanácsadási folyamat alapvető céljaira, és azok megjelenésére, online alkalmazására. A tárgy így bemutatja az online tanácsadások főbb jellemzőit, illetve kijelöli annak helyét a mentálhigiénés szolgáltatások rendszerében, illetve az Internetes kapcsolat kontextusában. Egyúttal megalapozza az online tanácsadás alapfogalmait, folyamatát és jellemzőit részletező egyéb stúdiumokat.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Az internetes tanácsadás kulturális kontextusa és kialakulásának története.
2. Az online tanácsadás fogalma és szerepe a mentálhigiénés segítség eszközszerében.
3. Az online tanácsadás alapvető felhasználási területei, beavatkozási lehetőségei.
4. Az online tanácsadás folyamatmodellje; kapcsolatfelvétel, megrendelés, a folyamat törzsrésze, zárás. Az egyes fázisokhoz fűződő jellemző módszertani szempontok.
5. Az e-mail váltás alapú (offline), a chat-alapú, az egyéni és csoportos online, valamint a videó alapú online tanácsadási folyamatok jellemzői

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók képessé válnak elhelyezni az online tanácsadást a mentálhigiénés segítő szolgáltatások (szolgálatok) közt, annak kulturális beágyazottságát és főbb jellemzőit is figyelembe véve. Megismerkednek az online tanácsadás alapvető formáival, főbb céljaival, és munkafolyamatának leginkább hangsúlyos jellemzőivel. Elsajátítják a tevékenység főbb fogalmait, és legyenek korszerű ismereteik az online tanácsadás mentálhigiénés lehetőségeiről, illetve távlatairól.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Chester, A., Glass, C.A. (2006): Online counselling: a descriptive analysis of therapy services on the Internet. *British Journal of Guidance & Counselling*. Vol. 34, No. 2, May 2006
- Danby, S. J., Butler, C., Emmison, M. (2009): When ‘listeners can’t talk’: comparing active listening in opening sequences of telephone and online counselling. *Australian Journal of Communication*, 36 (2).
- Fletcher-Tomenius, L., Vossler, A. (2009): Trust in Online Therapeutic Relationships: The Therapist’s Experience. *Counselling Psychology Review*, 24(2), pp. 24–34.
- Haberstroh, S. Duffey, T., Evans, M., Trepal, H. (2007): The Experience of Online Counseling. *Journal of Mental Health Counseling*. Volume 29/Number 3/July 2007/Pages 269-282
- Mitchell, D.L., Murphy, L.J. Confronting the Challenges of Therapy Online: A Pilot Project.
- Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D.L., Hallett, R., Cayley, P., Seagram, S. (2009): Client Satisfaction and Outcome Comparisons of Online and Face-to-Face Counselling Methods. *British Journal of Social Work*. (2009) 39, 627–640
- Rochlen, A.B., Zack, J.S., Speyer, C. (2004): Online Therapy: Review of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. *Journal of Clinical Psychology*. 60: 269–283, 2004.
- The British Psychological Society. (2009): Special Edition: Technology and Counselling Psychology: Theory, Research and Practice. *Counselling Psychology Review*. Volume 24, Number 2, June 2009
- Young, K.S. (2005): An Empirical Examination of Client Attitudes Towards Online Counseling. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 8, Number 2, 2005

Narratív pszichológia: a szövegírás lélektana

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport

Óraszám: 5 x 2 óra előadás az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A kurzus keretében a hallgatók betekintést nyernek a kurrens narratív pszichológiai megközelítések elméletébe. Ezen belül kiemelt figyelmet kapnak a narratív paradigma fejlődéslélektani és mentálhigiénés összefüggései, mivel ezek az ismeretek alapozzák meg a kurzus legfontosabb céljának elérését: a narratív szemléletmód gyakorlatban történő alkalmazhatóságát. A tárgy keretében a nemzetközi áttekintés mellett a hazai narratív pszichológiai vizsgálatok eredményeinek bemutatására is nagy hangsúly helyeződik. A tematikában megjelennek a narrátor mentális állapotát jelző, legfontosabb narratív szerkezeti jellemzők. Ezeket az ismereteket a személyiség fókuszú kvalitatív és kvantitatív tartalomelemzés módszertani alapjainak bemutatásával egészítjük ki.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. A narratív megközelítés alapjai
2. Identitás és narratívum
3. A kvalitatív és kvantitatív tartalomelemzés alapjai
4. Egyéni élettörténet és identitás
5. Tudományos narratív pszichológiai tartalomelemzés

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók a kurzus során megismerkednek a narratív pszichológia különböző érvényes megközelítéseivel. Ennek nyomán megismerik a történetalkotás személyiségfejlődésben betöltött szerepét és jelentőségét, különös tekintettel az önazonosság fejlődésére. A hallgatók elsajátítják a tartalomelemzés alapjait, így terjedelmesebb szövegeken belül is képessé válnak az egyes narratív egységek elkülönítésére és áttekintő elemzésére.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Bruner, J. (2005).: A gondolkodás két formája. In: László, J, Thomka, B. (szerk.): Narratív pszichológia, Kijarat, Budapest
- Ehmann B. (2002): A szöveg mélyén. Pszichológiai tartalomelemzés. Budapest: Új Mandátum.
- Ferenczhalmy, R., Szalai, K., László, J. (2010): Az ágencia szerepe történelmi szövegekben a nemzeti identitás szempontjából, Pszichológia, 31: 1, 35-46
- Fülöp, É., Péley, B., László, J. (2011): A történelmi pályához kapcsolódó érzelmek modellje magyar történelmi regényekben, Pszichológia, 31 (1), 47-61
- Gergen, K. J, Gergen, M. M.: A narratívumok és az én, mint viszonyrendszer, Narratívák 5, 77-121.
- László, J. (2011): A tudományos narratív pszichológiai tartalomelemzés és a pszichológiai tartalomelemzés hagyományai, Pszichológia 31:(1) pp. 3-15.
- László, J. (2005): A történetek tudománya, Budapest, Új Mandátum Kiadó, 94-115.old
- László, J. (2005): A történetek tudománya, Budapest, Új Mandátum Kiadó, 127-149.old
- László, J. (2013): Történelem történetek, Budapest, Akadémiai Kiadó
- Péley, B. (2002): Rítus és történet. Beavatás és kábítószerez létezőmód, Budapest, Új Mandátum Kiadó
- Pennebaker, J. W. (2005) : Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje. Háttér Kiadó, Budapest
- Pólya, T., László, J., & Forgas, J. P. (2005). Making sense of life stories: The role of narrative perspective in communicating hidden information about social identity, European Journal of Social Psychology, 35(6), 785-796
- Propp, V. (1999): A mese morfológiája, Budapest, Osiris Kiadó, 27-116.old.
- Vincze O., László J. (2010) : A narratív perspektíva szerepe a történelemkönyvekben MAGYAR PSZICHOLÓGIAI SZEMLE 65:(4) pp. 571-595.
- Vincze O., Rein, G. (2011) A csoportközi diszkrimináció és tolerancia narratív alapjai: A kognitív állapotok szerepe a csoportközi attitűdök változásában történelmi szövegek estében. Pszichológia 31:1, 17-34

Közvetlen és online tanácsadás

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat 1 stúdiumcsoport

Óraszám: 5 x 2 óra szeminárium az 1. félévben

A tárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tárgy oktatásának célja, hogy a hallgatók gyakorlati példák bemutatása és sok szempontú reflexiója, valamint elemzése nyomán ismerjék és tapasztalják meg a közvetlen (face to face, továbbiakban: f2f), másfelől pedig a számítógép által közvetített Computer-Mediated Communication (továbbiakban: CMC), illetve online tanácsadások hasonlóságait és különbségeit. Cél továbbá, hogy a hallgatók képesek legyenek tudatosítani, illetve megfelelően értelmezni az online térben fokozottan jelenlévő projekciós folyamatokat, azok hatásait, illetve a f2f helyzettől eltérő kapcsolati dinamikát. A tantárgy felhívja a figyelmet az online tanácsadás azon keretfeltételeire, amelyek az online konzultáció mindenkori szakmai feltételeit biztosítják.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Kapcsolatfelvétel, segítői és kliensi szerepek és identitás, szerződéskötés és lezárás a f2f és a CMC (online) tanácsadásokban.
2. A f2f és a CMC (online) tanácsadási kontextus és alaphelyzet összevetése, különös tekintettel az anonimitás, a szinkronitás / aszinkronitás, továbbá a láthatóság / láthatatlanság hatásaira.
3. A f2f és a CMC (online) tanácsadás kapcsolati dinamikája; kliens és tanácsadó együttműködése, projekciós mechanizmusok és kezelésük.
4. A f2f és a CMC (online) tanácsadások kontextuális és kommunikációs sajátosságai; metakommunikáció, érintés, diszinhibíció etc.
5. A f2f és a CMC (online) tanácsadások keretei és kompetenciahatárai. Továbbküldés, krízishelyzetek jelentkezése és kezelése.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók ismerjék meg a f2f és a CMC (online) tanácsadás folyamatának és dinamikájának különbözőségeit. Tudatosítsák a f2f és a CMC (online) kapcsolati mintázatok közti azonosságokat és eltéréseket. Tanulják meg, miként lehet megfelelő módon kezelni a tanácsadási folyamatban jelentkező specifikus körülményeket és azok hatásait. Ismerjék meg a f2f és a CMC (online) tanácsadások feltétel- és keretrendszerének hasonlóságait és

különbségeit, és azonosuljanak az online tanácsadás végzéséhez szükséges tanácsadói attitűddel, illetve szakmai követelményekkel.

A tárgy teljesítése

A hallgatók a szorgalmi időszak végére házi dolgozatot készítenek, amelynek értékelése 3 fokozatú minősített aláírással történik.

Szakirodalom

- Fonyó, I., Pajor, A. (2000): Fejeztek a konzultáció pszichológiájának témaköréből. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, Budapest
- Jones, G., Stokes, A. (2005): Online Counselling - A handbook for practioners. Palgrave Macmillan.
- Suler, J. (2004): The Online Disinhibition Effect. CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR. Volume 7, Number 3/2004
- Suler, J. (1998): The Psychology of Cyberspace. Forrás: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html> Letöltés: 2014. május 20.
- Wallace, P. (2006): Az internet pszichológiája. Osiris Kiadó, Budapest

A tanácsadás gyakorlata

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat I. stúdiumcsoport az 1. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra szeminárium az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

E tárgy a Tanácsadás lélektan tantárgy során ismertetett elméleti ismeretek szemináriumi keretben történő feldolgozását biztosítja. Célja, hogy a hallgatók a tanácsadás lélektani alapismereteket kompetencia szinten is feldolgozzák, képesek legyenek az ismeretanyagot a saját személyes segítői szerepük napi gyakorlatában szerzett tapasztalatok kontextusában is elsajátítani. A szemináriumi munkában (konkrét esetmunkák tapasztalatainak tükrében) sorra vesszük a tanácsadási kapcsolat legfontosabb szakaszait; a kapcsolatfelvétel, a szerződés, a tanácsadási folyamat és a lezárás feladatait és az ezekhez fűződő szakmai követelményeket. Különös hangsúly helyeződik a segítői, tanácsadói szerep személyes, keretjellegű és szorosabb értelemben vett szakmai feltétel- illetve követelményrendszerének feldolgozására.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. A tanácsadás kezdeti szakasza: kapcsolatfelvétel, szükségletek és elvárások, keretek, szabályok, szerződéskötés, - saját tapasztalatok
2. A tanácsadó nem specifikus képességei: empátia, tolerancia, kongruencia, ezek megnyilvánulása, határai és fejlesztési lehetőségei, - saját tapasztalatok
3. A tanácsadási kapcsolat dinamikája: ellenállás, elhárító mechanizmusok és kezelésük, - saját tapasztalatok
4. A tanácsadó kliens és kimenetel iránti attitűdje, ennek szerepe a hatékonyságban, - saját tapasztalatok
5. A tanácsadás keretfeltételei, ezek tartása, a kapcsolat lezárása, - saját tapasztalatok

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A szemináriumi munka során a hallgatók azonosulnak a segítői, tanácsadói szerepből fakadó személyiségbeli, keretjellegű és szorosabban vett szakmai követelményekkel. Saját és egymás segítői tapasztalatainak feldolgozása révén képessé válnak pontosan elhatárolni a tanácsadási kapcsolat egyes szakaszait, megértik e szakaszok jelentőségét és funkcióit, így saját tanácsadói gyakorlatuk is hatékonyabbá válik. Legfontosabb eredmény, hogy a hallgatók a bemutatott és feldolgozott példák segítségével megerősödnek szakmai identitásukban, illetve abban a segítői szerepértelmezésben, mely szerint a segítő (tanácsadási) kapcsolat kimenetele

nagymértékben függ az abban résztvevő szakember kliens és kimenetel iránti attitűdjétől, illetve elvárásaitól. A hallgatók azonosulnak azzal a szakmai értékrendszerrel, hogy a kedvező kimenetelt támogató segítői attitűdrendszer mindenekelőtt a kliens elfogadásán és tiszteletén alapul.

A tárgy teljesítése

A hallgatók a szorgalmi időszak végére házi dolgozatot készítenek, amelynek értékelése 3 fokozatú minősített aláírással történik.

Szakirodalom

- Buda, B. (2012): Empátia – A beleélés lélektana. KRE – L'Harmattan, Budapest
- Rogers, C. R. (2014): Valakivé válni. A személyiség születése. SHL könyvek
- Casement, P. (1999): Páciensektől tanulva. Animula, Budapest
- Dávid, M. (2012): A tanácsadás és konfliktuskezelés elmélete és gyakorlata. Kiadás, Esztergom
- Egan, G. (1994): Exercises in Helping Skills. (A manual accompany the Skilled Helper) Brooks-Cole, California
- Berg, I. K. (1995): Konzultáció sokproblémás családokkal. Családterápiás olvasókönyv sorozat V, Animula, Budapest
- Ritoókné, Á. M. (1998): A tanácsadás pszichológiája. ELTE jegyzet, Budapest
- Ritoókné, Á. M. (1992): A nevelési és pályaválasztási tanácsadás pszichológiája I - II. Szemelvénygyűjtemény. Tankönyvkiadó, Budapest
- Tringer, L. (2005): A gyógyító beszélgetés. Medicina, Budapest
- Virág, T. (1993): "A terápiás konzultáció". Winnicott módszere és gyakorlata. In: Gerő, Zs. (szerk.) A gyermek-pszichoterápia elmélete és gyakorlata, III. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Narratív pszichológia: szövegelemzés

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat I. stúdiumcsoport az 1. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra szeminárium az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A szeminárium szervesen illeszkedik a „Narratív pszichológia: a szövegírás lélektana” c. kurzushoz, az abban elhangzó elméleti ismeretek konkrét szövegek segítségével történő demonstrálására szolgál. A szemináriumi keretben zajló szövegelemzések során bemutatjuk és konkretizáljuk a személy preferenciáit és kognitív állapotát jelző igéket, az ágenciát, továbbá a különböző pszichológiai és téri-idői perspektívákat jelző szerkezeti elemeket. A szerkezeti jellemzők meghatározásán túl megvizsgáljuk és feldolgozzuk azok értelmezési lehetőségeit is, - külön-külön, és különféle konfigurációkban egyaránt. A narratív pszichológiai szempontú szövegelemzés mellett számba vesszük az írás lélektani hatásait, különös tekintettel a naplóvezetésre és a traumatikus élmények leírására.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Narratív kompozíciós elemek I.: Kognitív állapotok (gyakorlat)
2. Narratív kompozíciós elemek II.: Ágencia, tematikus szerepek (gyakorlat)
3. Narratív kompozíciós elemek III.: Téri-idői perspektíva (gyakorlat)
4. Narratív kompozíciós elemek IV.: Érzelmek (gyakorlat)
5. A szövegírás pszichológiája

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A kurzus célja, hogy a korábbi empirikus vizsgálatok által bizonyított narratív szerkezeti jellemzőket a hallgatók képesek legyenek felismerni a szövegekben, és ezek alapján képesek legyenek következtetni az adott szöveget író személy mentális állapotára. A szemináriumi munka eredményeképpen fejlődik a hallgatók szövegértő képessége és szöveg empátiája. Így pontosabb képet tudnak alkotni az adott szövegek tényleges tartalmairól, esetleges „rejtett” üzeneteiről, és általában az adott szöveget készítő egyén személyiségének jellemzőiről.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése 3 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Bruner, J (2005).: A gondolkodás két formája. In: László, J., Thomka, B. (szerk.): Narratív pszichológia. Budapest, Kijárat
- Ehmann, B. (2002): A szöveg mélyén. Pszichológiai tartalomelemzés. Budapest: Új Mandátum.
- Ferenczhalmy, R., Szalai, K., László, J (2010): Az ágencia szerepe történelmi szövegekben a nemzeti identitás szempontjából, Pszichológia, 31: 1, 35-46
- Fülöp, É., Péley, B., László, J. (2011): A történelmi pályához kapcsolódó érzelmek modellje magyar történelmi regényekben, Pszichológia, 31 (1), 47-61
- Gergen, K. J.; Gergen, M. M.: A narratívumok és az én mint viszonyrendszer, Narratívák 5, 77-121.
- László, J. (2011): A tudományos narratív pszichológiai tartalomelemzés és a pszichológiai tartalomelemzés hagyományai, Pszichológia 31:(1) pp. 3-15.
- László, J. (2005): A történetek tudománya, Budapest, Új Mandátum Kiadó, 94-115.old
- László, J. (2005): A történetek tudománya, Budapest, Új Mandátum Kiadó, 127-149.old
- László, J. (2013): Történelem történetek, Budapest, Akadémiai Kiadó
- Péley, B. (2002): Rítus és történet. Beavatás és kábítószerez létezőmód, Budapest, Új Mandátum Kiadó
- Pennebaker, J.W. (2005) : Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje. Háttér Kiadó, Budapest, 2005.
- Pólya, T., László, J., & Forgas, J.P. (2005): Making sense of life stories: The role of narrative perspective in communicating hidden information about social identity. European Journal of Social Psychology, 35(6), 785-796
- Propp, V. (1999): A mese morfológiája, Budapest, Osiris Kiadó, 27-116.old
- Vincze O., László J. (2010) : A narratív perspektíva szerepe a történelemkönyvekben MAGYAR PSZICHOLÓGIAI SZEMLE 65:(4) pp. 571-595.
- Vincze O., Rein, G. (2011) A csoportközi diszkrimináció és tolerancia narratív alapjai: A kognitív állapotok szerepe a csoportközi attitűdök változásában történelmi szövegek esetében. Pszichológia 31:1, 17-34

Online tanácsadás: segítői eszköztár

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat I. stúdiumcsoport az 1. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra szeminárium az 1. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tantárgy célja az Internetes tanácsadás alapjai c. kurzushoz kapcsolódva feltárni és bemutatni az online tanácsadás munkafolyamatának kiemelt jellemzőit és azon módszertani vonatkozásait, beavatkozási lehetőségeit, amelyek tanácsadói tevékenysége folyamán irányadóak az internetes mentálhigiénés tanácsadást végző szakember számára. A tantárgy gyújtópontjában a legfontosabb segítői készségek és eszközök állnak - különös tekintettel a kliens iránti érzékenységet biztosító jellemzőkre, illetve azokra a segítői eszközökre, amelyek alkalmazása az online tanácsadási folyamatban a kívánt mentálhigiénés, lelki egészségi hatásokhoz vezethet. A stúdium az online tanácsadási folyamat kivitelezésének olyan gyakorlati összetevőit is magába foglalja, mint a szerződés, a segítői kompetenciahatárok, illetve a szupervízió helye és szerepe a folyamatban.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. A tanácsadó szakember lehetőségei, tevékenysége, és segítői eszköztára internetes közegben: a kliens szükségleteinek, motivációjának, esetleges ellenállásának, illetve elhárító mechanizmusainak azonosítása az online tanácsadási folyamatban.
2. Az online tanácsadás tanácsadó és kliens oldali, személyiségfüggő és személyiségtől független jellemzői, korlátai és lehetőségei.
3. Mentálhigiénés hatású személyes és kapcsolati jellemzők, technikai eszközök, alapvető dinamikus- és személyiségtényezők az online tanácsadási közegben.
4. Technika, személyesség és hatás kapcsolata az online tanácsadásban; a segítői eszköztár egyes elemeinek összefüggései, illetve kölcsönhatása.
5. Az online tanácsadási folyamat kivitelezésének egyéb gyakorlati szempontjai (szerződés, időhatárok kezelése, kompetenciahatárok, a szupervízió szerepe).

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók megismerik az online tanácsadás legfőbb módszertani összetevőit, elsajátítják azok alkalmazási módjait, és megvalósításuk gyakorlati elemeit. Felismerik és megértik az online közegben megvalósuló kapcsolatok alapvető dinamikáját, képessé válnak a klienst és a tanácsadót különálló személyként, másfelől pedig dinamikus egységként szemlélni.

Megtanulják azonosítani és alkalmazni az online tanácsadás legfontosabb, a személyiségből, a segítői kompetenciából, az online szövegkörnyezetből, és a tanácsadó technikai felkészültségéből adódó alapvető segítői eszközöket.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése 3 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- CASTELNUOVO, G., GAGGIOLI, A., MANTOVANI, F. GIUSEPPE RIVA, G. (2003): From Psychotherapy to e-Therapy: The Integration of Traditional Techniques and New Communication Tools in Clinical Settings. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 6, Number 4, 2003
- Jones, G., Stokes, A. *Online Counselling: A handbook for practioners*. Palgrave Macmillan.
- Mallen, M.J., Vogel, D.L., Rochlen, A.B. (2005): The Practical Aspects of Online Counseling: Ethics, Training, Technology, and Competency. *The Counseling Psychologist*. 2005; 33; 776
- Manhal-Baugus, M. (2001): E-Therapy: Practical, Ethical, and Legal Issues. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 4, Number 5, 2001
- Pelling, N. (2009): The Use of Email and the Internet in Counselling and Psychological Service: What Practitioners Need to Know. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 5 (1), The Use of Technology in Mental Health. Special Issue, 1-25.

Segítői szerep és személyiség

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport a 2. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra előadás a 2. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tantárgy célja, hogy bemutassa a segítő hivatás választásának motivációit, a proszociális és altruista magatartás jellemzőit és kialakulásának gyökereit, illetve segítés segítőre gyakorolt egészséglélektani és élettani hatásait. A tárgy keretében a hallgatók megismerik a kölcsönös kontingencia fogalmát és jelentéstartalmát, a társas helyzet és megítélés jelentőségét, motiváló jellegét. A stúdium rávilágít arra, hogy a segítő foglalkozások a professzionalizálódott altruizmus megjelenési formáiként is értelmezhetőek, a segítői identításban a magas szintű hivatástudat és foglalkozásszeretet jelenik meg. Ugyanakkor a kurzus a segítő hivatás gyakorlásakor megjelenő kockázatokra is föl hívja a figyelmet. Ezek közül kiemeli a segítő szindrómát és a kiegészi tünetcsoportot, részletezi ezek háttértényezőit, tüneteit, illetve megjelenési formáit, valamint megelőzésük és kezelésük lehetőségeit. Mindezekon túlmenően a tárgy tematikája a segítő szakember mentálhigiénéjének ápolására is fel hívja a figyelmet. Ezzel kapcsolatban az önismereti munka, a folyamatos önképzés, a mentálhigiénés esetmegbeszélő csoportok és a szupervízió jelentőségét emeli ki.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Alapfogalmak: foglalkozás, szakma, mesterség, hivatás. A segítő hivatások választásának motivációi.
2. A segítő hivatás kockázatai és veszélyei. Stressz és distressz a segítő pálya gyakorlásakor.
3. Segítő szindróma, szindrómás segítő: háttértényezők, megjelenési formák, tünetek, a felismerés és kezelés lehetőségei.
4. Kiegészi tünetcsoport: háttértényezők, tünettann, megelőzés és kezelés.
5. A segítő szakember saját mentálhigiénéje: belső erőforrások, megküzdés, önismeret, az önképzés szerepe és lehetőségei, különös tekintettel a szupervízióra.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A kurzus nyomán a hallgatók megismerik a segítő hivatás választásának tudatos és tudattalan motívumait, a segítő és kiegészi tünetcsoportok háttértényezőit. Képesé válnak e problémák korai felismerésére, valamint (a megelőzés és hatékony kezelés érdekében) arra, hogy az ilyen

nehézségekkel küzdő kollégák számára hatékony konzultációt nyújtsanak. A hallgatók tisztában lesznek belső erőforrásaik felszínre hozásának lehetőségeivel, a megküzdés lehetséges módozataival, illetve a saját mentálhigiénájuk, lelki és mentális egyensúlyuk ápolásának fontosságával, az ezt eredményező különböző konkrét lehetőségekkel. A tárgy célja annak tudatosítása, hogy a segítő személyisége egyben munkaeszköze is, melynek karbantartása nem öncél, hanem a hatékony segítői szerepalakítás szükséges feltétele.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Bagdy, E. (1999): *Altruizmus, segítő hivatás, személyiség*. In: Kállai János és Gál Béla (szerk., 1999): *Az első találkozás jelenségvilága a segítő kapcsolatban*. Janus Pannonius Tudományegyetem, Pécs.
- Grezsa, F. (1998): *Bevezetés a mentálhigiénébe*. Magyar Testnevelési Egyetem.
- Petróczy, E. (2007): *Kiegészítés – elkerülhetetlen?* Eötvös József Könyvkiadó.
- Buda, B. (1994): *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*. Tanulmánygyűjtemény. Animula Kiadó.
- Buda, B. (2003): *A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései*. Nemzeti Tankönyvkiadó, 231-250.
- Buda, B. (2003): *Iskolai nevelés - a lélek védelmében. Az iskolai mentálhigiéné alapelvei*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Csabai, M., Csörsz, I., Szili, K. (2009): *A gyógyító kapcsolat élménye*. Oriold és Társai Kiadó.
- Fábíán, Gy. (2011): *Tükörtől tükörig: A pedagógus pályakép változásainak elmúlt negyven éve*. Iskolakultúra, 2011/12. sz. 10-22.
- Ferenczi, I. (1998): *A pedagógusszerep szükséges változásai*. Új Pedagógiai Szemle, 48. 3. sz. 9–16.
- Fodor, G. (2000): *Tanár - szerep - konfliktusok*. Új Pedagógiai Szemle, 50. 2. sz. 66-75. URL: <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00035/2000-02-ta-Fodor-Tanar.html>
- Kézdi, B. (1998): *Bevezető*. In: Kézdi Balázs.(szerk.): *Iskolai mentálhigiéné*. Pécs, Pro Pannonia Kiadói Alap.

- Lelesz, K. (2001): A tanári kiégésről mint "tünetről". *Új Pedagógiai Szemle* 51. 12. sz. 98-102. URL: <http://www.ofi.hu/tudastar/lelesz-krisztina-tanari>
- Lubinszky, M. (2012): A kiégés komplex értelmezése és prevenciós lehetőségei a pedagóguspályán. *Tanulmányok a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar 20 éves jubileumára*. 263-276.
- Ónody, S. (2001): Kiégési tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei. *Új Pedagógiai Szemle* 51. 5. sz. 80-85.
- Pető. Cs. (1998): És ki segít a segítőnek? Gyermekkel és fiatalokkal foglalkozó szakemberek mentálhigiénéje - a "kiégés" veszélyei és megelőzésének lehetőségei. *Család, gyermek, ifjúság*, 3. sz. 40-45. URL: <http://www.csagyi.hu/hirek/item/104>
- Petróczi, E., Fazekas, M., Tombácz, Zs., Zimányi, M. (1999): A kiégés jelensége pedagógusoknál. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 54. köt. 3. sz. 429-441.
- Selye, J. (1976): *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Setényi, J. (2004): Mentálhigiéné - klíma - konfliktusok. *Új Pedagógiai Szemle*, 54. 4-5. sz. 84-89.
- Szebedy, T. (2005): A pedagóguspálya sajátosságai és a foglalkozási ártalmak. *Új Pedagógiai Szemle*, 55. 7-8. sz. 18-32.

Az online tanácsadás eszközei és hatásmechanizmusai

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport a 2. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra előadás a 2. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tantárgy célja az online tanácsadás kliens és tanácsadó közt alakuló folyamatában történő interperszonális hatások, mentálhigiénés érvényű beavatkozások szintjén történő megértetése. Ennek nyomán a hallgatók megismerhetik azokat az alapvető, online konzultációs közegben megjelenő kapcsolati, dinamikai, illetve személyiségjellemzőket, elhárítási mechanizmusokat, melyek meghatározzák a lelki egészséget fejlesztő hatás érvényesülését. A stúdium a kliens igényei, tanácsadójához intézett „kérelme” tükrében értelmezi a tanácsadói szerepet és annak segítői eszköztárát. Feltárva és bemutatva az expresszivitás és expresszív írás, az online közegben is lehetséges figyelem, személyesség és visszacsatolás hatásmechanizmusait. A tárgy részletesen tárgyalja és elemzi az online tanácsadás alapvető módszertani eszköztárát, technikai és beavatkozási lehetőségeit; átkeretezés, tükrözés, holding, paceing-leading, interpretáció, kiemelés stb. Kitér arra is, hogy az írás hatásmechanizmusainak, és a tanácsadás eszközeinek alkalmazása hogyan lehet tudatos, ugyanakkor személyes. Részletesen, gyakorlati példákon keresztül elemzi az online expresszivitás alapvető mechanizmusait, a szelf-reprezentáció és az internetes tanácsadás folyamatát, és annak mentálhigiénés távlatait.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Expresszivitás és expresszív írás, szavakká alakítás, önfeltáró (én-bemutató, szelf-prezentáló) szöveg és leírásának fázisai és hatásmechanizmusai.
2. Az online közegben történő önkifejezés megküzdést segítő, lelki egészségi hatásai: kognitív kiértékelés, átkeretezés, strukturálás, koherencia-érzet, kontroll, önirányítottság, tanult leleményesség, hardiness, én-tudatosság, ágencia hatás, önaktualizáció, stb.
3. A levél és online visszacsatolás egysége, és bio-pszicho-szociális hatásai különböző csoportokban, és „egy pozitívabb én”: a self-reprezentációs teória.
4. Az online tanácsadás alapvető technikai és beavatkozási lehetőségei: kérdések alkalmazása, metaforák, összefoglalás használata, átkeretezés, tükrözés, holding, paceing-leading, interpretáció, kiemelés stb.
5. További hatásmechanizmusok értelmezése és gyakorlása: motoros, kognitív, emocionális megmunkálás, és önirányítottság élmény érzelmi aktiváció, externalizáció

és gátlásoldás, perspektívaváltás, expozíció és habituáció, „háló-effektus”, új olvasat, rekonstrukció, integritás élmény, munkamemória felszabadulás és arousal csökkenés, indukált folyamatok visszahatása, „átstrukturálódási kör”, emlékezeti rekonstrukció és implicit tanulás.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók megismerik a főbb elhárítási, és én-közlési, igény kifejezési módok szöveg alapú online közegben megjelenő formáit. Megértik és átlátják az írás, önkifejezés, expresszivitás, online kommunikáció, levél alapú tanácsadás hatásmechanizmusait. Korszerű ismereteket sajátítanak el a segítő személy online mentálhigiénés tanácsadási eszköztáráról, valamint az online tanácsadás közben felhasználható fontos technikai beavatkozási lehetőségekről. Képessé válnak hatásuk alapján mérlegelni az online tanácsadási folyamat intervenciók eszközeit, és azokat a későbbiekben konkrét példákon is be tudják mutatni, rugalmasan alkalmazni.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Barak, A., Boniel-Nissim, M., Suler, J. (2008): Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior* (2008), doi:10.1016/j.chb.2008.02.004
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., Shapira, N. (2008): A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions. *Journal of Technology in Human Services*. Vol. 26(2/4) 2008
- Barak, A., Klein, B., Proudfoot, J.G. (2009): Defining Internet-Supported Therapeutic Interventions. *Ann. Behav. Med.* (2009) 38:4–17
- Beattie, D., Cunningham, S., Jones, R., Zelenko, O. (2006): „I use online so the counsellors can't hear me crying” : Creating design solutions for online counselling. *Media International Australia Incorporating Culture and Policy*. (118):pp. 43-52.
- Beattie, A., Shaw, A., Kaur, S., Kessler, K. (2009): Primary-care patients expectations and experiences of online cognitive behavioural therapy for depression: a qualitative study. *Health Expectations*. 2009, 12, pp.45–59

- CASTELNUOVO, G., GAGGIOLI, A., MANTOVANI, F. GIUSEPPE RIVA, G. (2003): From Psychotherapy to e-Therapy: The Integration of Traditional Techniques and New Communication Tools in Clinical Settings. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 6, Number 4, 2003
- FENICHEL, M., SULER, J., BARAK, A., ZELVIN, E., JONES, G., MUNRO, K., MEUNIER, V., WALKER-SCHMUCKER, W. (2002): Myths and Realities of Online Clinical Work. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 5, Number 5, 2002
- Jones, G., Stokes, A. *Online Counselling: A handbook for practioners*. Palgrave Macmillan.
- Postel, M.G., de Haan, H.A.,De Jong, C.A. (2008): E-Therpy for mental health problems: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*. Vol. 15. No. 7. September 2008.
- Surler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect: *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 7, Number 3, 2004
- Wriighth, J. (2001): Online counselling: learning from writing therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*. Vol. 30, No. 3, 2002

Online tanácsadás: színterek

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport a 2. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra előadás a 2. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tárgy az Internetet, mint olyan mentálhigiénés segítő színteret értelmezi és mutatja be, amelyen zajló kommunikáció, illetve folyamatok hatással vannak az igénybevevők lelki egészségének alakulására. Cél annak bemutatása, hogy az Internet, mint médium képes és alkalmas mentálhigiénés, lelki egészség építő-fejlesztő funkció betöltésére, illetve a közvetlen emberi kommunikáció elősegítőjeként és megjelenési formájaként, segítő színtérként is működhet. A tárgy bemutatja továbbá az online mentálhigiénés tanácsadás azon program lehetőségeit, amelyek segítségével az Internet hatékonyan támogathatja a lelki egészség megőrzését, illetve fejlesztését, különös tekintettel a következő célcsoportokra, problémakörökre és tevékenységekre;

- korosztályok, például kamaszok, időskorúak,
- hivatáscsoportok, például segítő foglalkozásúak, különösen a pedagógusok, iskolapszichológusok, szociálpedagógusok, lelkeszek,
- tevékenységi területek, például önismeret, személyiségfejlesztés,
- különböző segítői programok leggyakoribb célterületei, például korai szocializáció, személyiség- és identitásfejlődés, kapcsolati problémák,
- szervezett közösségek, például az életpálya, pályaaorientáció, pályaválasztás, a munkahely, illetve annak elvesztése, nyugdíjazás,
- családi színtéren a családi szocializáció, a család és a különböző intézmények kapcsolata, párkapcsolat, házasság, szexualitás, válás, egyszülős és patchwork családok,
- az intézményesített nevelés és az oktatás különböző kérdései és problémái,
- kritikus élethelyzetek, életszakaszok és válságok, a betegség és a veszteség, a gyász feldolgozása, a krízisek, krízisben lévők, a stressz kezelése, megküzdés, életmód, szenvedélybetegségek stb.

A tantárgy szakma-specifikus áttekintést nyújt arról, hogy a köznevelési, hitéleti, szociális, egészségügyi szakterületeken milyen lehetőségek kínálóznak az online kommunikáció beépítésére az adott hivatások szakmai eszköztárába.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Mentálhigiéné, mint interdiszciplináris szemlélet és tevékenységrendszer. A lelki egészség fejlesztésének lehetőségei
2. Internet, mint mentálhigiéné segítő színtér. Az egészség-építő motívumok online megjelenésének lehetőségei.
3. Sajátos életkorok, problémák, krízisek, mint az online tanácsadás célterületei.
4. Szakma-specifikus online mentálhigiéné tanácsadói tevékenységek -1.
5. Szakma-specifikus online mentálhigiéné tanácsadói tevékenységek – 2.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók legyenek képesek az internet mentálhigiéné segítő színtérként való értelmezésére, ismerjék meg az online mentálhigiéné tanácsadás lelki egészségre nevelésben játszott szerepét. Legyenek tisztában az online mentálhigiéné tanácsadás színtereivel, ismerkedjenek meg az online mentálhigiéné tanácsadói tevékenységek szakma-specifikus jellemzőivel, a különböző életkorok, életkori krízisek és az online tanácsadás kapcsolatával, lehetőségeivel, valamint az online kommunikáció és tanácsadás jellegzetességeivel.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Bagdy, E. (1999): A mentálhigiéné főbb irányzatai és a hazai Mentálhigiéné Program (1996) In: Bagdy, E. (szerk.): Mentálhigiéné – elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás. Animula, Budapest.
- Buda, B. (2003): A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Buda, B. (1998): Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében. TÁMASZ. Budapest
- Csepeli, Gy. (2009): Álarcosbál a blogteremben. Kritika, 2009. június.
- Erikson, E. H. (1991): Az életciklus: az identitás epigenezise, In: A fiatal Luther és más írások. Budapest, Gondolat.
- Grezsa, F. (1998): Bevezetés a mentálhigiénébe. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

- Kézdi, B. (1998): *Bevezetés*. In: Kézdi, Balázs (szerk.): Iskolai mentálhigiéné. Tanulmányok. Pannónia Könyvek, Pécs
- Lasch, Ch. (1984): *Az önimádat társadalma*. Budapest, Európa Kiadó.
- Pléh, Cs. (1998): Számítógép és személyiség. *Replika*, 30. 1998. június.
- Ritter, A. (2001): *Az internethasználat néhány lehetséges hatása a serdülőkre*. <http://archive.infnit.hu/2001/0329/index.html>
- Pléh, Cs. (1998): Számítógép és személyiség. *Replika*, 30. 1998. június.
- Strangelove, M. (1994): A nélkülözhetetlen Internet. *Replika*, 13-14. 1994. június.
- Strate, L. (1995): A kiberidő megtapasztalása: A számítógép használat, mint tevékenység és esemény. *Replika*, 19-20. 1995. december.
- Suler, J. (1998): The Psychology of Cyberspace. <http://rider.edu/users/suler/psycyber/psycyber.html>
- Vikár, Gy. (1980): *Az ifjúkor válságai*. Gondolat, Budapest.
- Winnicott, D.W. (1999): *Játás és valóság*. Animula, Budapest.
- Wallace, P. (2006): *Az internet pszichológiája*. Osiris Kiadó, Bp.
- Young, K. (1998): *Caught in the NET*. John Wiley & Sons, Inc. New York.

E-mail alapú tanácsadás: esetelemzés

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat I. stúdiumcsoport az 2. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra szeminárium a 2. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A stúdium megismerteti a hallgatókat online levelezési tanácsadási esetekkel, azok elemzésének szempontrendszerével, a levelezési kapcsolat sok szempontú reflexiójának lehetőségeivel és konkrét gyakorlati módszereivel. A hallgatók – a tapasztalati tanulás módszerével – konkrét internetes tanácsadási eseteket elemeznek a következő főbb elemzési szempontok segítségével: kiváltott érzelmi hatás és annak alakulása a levelezési kapcsolat folyamata során, formai jellemzők (terjedelem, tagolás, tördelés, kurziválás, színdinamika), tartalmi jellemzők (tematika, identitás elemek, stílus és szóhasználat), kapcsolati jellemzők (dinamika, indulatátvitel, projekció, introjekció), keretjellegű feltételek (szerződés, szabályok, lezárás).

A tárgy programja (5 x 2 óra)

Az egyes alkalmakon szemináriumi, illetve csoport keretben, előzetesen kialakított és / vagy megadott szempontok szerint elemezzük korábban megvalósult online mentálhigiénés tanácsadás levelezéseit.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók képessé válnak online levelezési tanácsadási esetek sok szempontú elemzésére, a levelezési kapcsolatok formai, tartalmi, tematikai, dinamikai és stiláris sajátosságainak azonosítására, valamint az elemzett levelezések tükrében saját online tanácsadói stratégia kialakítására.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése 3 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Suler, J. (2004): The Psychology of Text Relationships. In: Online Counseling – a manual for mental health professionals (Kraus, R, Zack, J, Sriker, G. Eds.) London, Elsevier Academic Press.

Forrás: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/psytextrel.html>

- Grezsa, F. (2011): Kommunikáció és tanácsadás interneten – Egy serdülő program tapasztalatai. Császár-Nagy, N, Demetrovics, Zs, Vargha, A. (szerk.): A klinikai pszichológia horizontja – Tisztelgő kötet Bagdy Emőke 70. születésnapjára. Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 305 – 323. oldal
- Grezsa, F. (2010): Online mentálhigiénés tanácsadás serdülőknek – Egy serdülőprogram tapasztalatai. In: Gabos, E (szerk.): A média hatása a gyermekekre és fiatalokra V. Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület, pp. 276-282.

IRC alapú kommunikáció elemzése

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat I. stúdiumcsoport az 2. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra szeminárium a 2. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tantárgy célja az online tanácsadás egyéb, nem e-mail alapú módjainak, például egyéni, illetve csoportos chat, chat szoba, és videó alapú internetes tanácsadási folyamatok gyakorlatának megismerése. A tárgy kitér ezek normál, face-to-face (f2f) és hagyományos online tanácsadásokhoz viszonyított eltéréseire és hasonlóságaira. A félév folyamán a hallgatók konkrét esetekkel ismerkedhetnek meg, és elemzik azok folyamatát, a főbb beavatkozási lehetőségeket, a kritikus és hatásos pontjait. A tárgy - a megfelelő hatáselemek konkrét esetekben való azonosítása által - a csoportos esetelemzés szinergikus hatására épít, középpontba állítva a kliens-tanácsadó interakciót, az esetlegességek kiküszöbölését, és a mentálhigiénés segítségnyújtás e keretek közti maximalizálásának lehetőségeit.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Az online tanácsadás alternatív formáinak eltérései a face-to-face (f2f) e-mail-váltás alapú tanácsadástól - keretek, specifikumok és közös hatáselemeik.
2. Az egyéni chat-alapú online tanácsadás jellemzői és gyakorlati elmei – esetelemzés.
3. A csoportos chat-szoba jellegű online tanácsadás jellemzői és gyakorlati elmei – esetelemzés.
4. A videó alapú online tanácsadás jellemzői és gyakorlati elmei – esetelemzés.
5. Saját eset bemutatása, összefoglaló esetelemzés - a félév során tanult főbb ismeretek összefoglaló bemutatása.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók megismerik az egyéni és csoportos chat alapú, chat szoba jellegű, illetve videó alapú internetes tanácsadási folyamatok legfőbb sajátosságait, technikai elemeit, esetviteli összetevőit és beavatkozási pontjait. Így gyakorlati ismerettel fognak rendelkezni konkrét esetek folyamatáról, kritikus pontjairól, a kliens-tanácsadó kapcsolatról, és a segítői eszközök ilyen elrendezésben lehetséges érvényesítésének módozatairól. Képesé válnak arra, hogy dinamikai és kommunikációs egységként lássák és értelmezzék a tanácsadási folyamatot, azzal összefüggésben pedig saját tanácsadói szerepüket.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése 3 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Beattie, D., Cunningham, S., Jones, R., Zelenko, O. (2006): "I use online so the counsellors can't hear me crying" : Creating design solutions for online counselling. *Media International Australia Incorporating Culture and Policy*. (118) pp. 43-52.
- CASTELNUOVO, G., GAGGIOLI, A., MANTOVANI, F. GIUSEPPE RIVA, G. (2003): From Psychotherapy to e-Therapy: The Integration of Traditional Techniques and New Communication Tools in Clinical Settings. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 6, Number 4, 2003
- Jones, G., Stokes, A. *Online Counselling: A handbook for practioners*. Palgrave Macmillan.
- Postel, M.G., de Haan, H.A.,De Jong, C.A. (2008): E-Therapy for mental health problems: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*. Vol. 15. No. 7. September 2008.

A segítő hivatásszemélyisége

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat I. stúdiumcsoport az 2. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra szeminárium a 2. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tárgy a „Segítői szerep és személyiség” c. elméleti kurzushoz kapcsolódik. A szemináriumok során a hallgatók szakma-specifikus kiscsoportokban, kooperatív csoportmunkában dolgozzák fel az előadásokon elhangzott témaköröket, reflektálnak azokra, illetve tovább gondolják az őket hivatásszerepükben is érintő kérdéseket, szakirodalmat dolgoznak fel és ismertetnek. A kurzus célja, hogy a hallgatók ismerjék meg az egyes segítő hivatások sajátosságait, mélyítsék el az azokkal kapcsolatos ismereteiket. Tudatosítsák magukban a segítői hivatás választásához vezető motívumokat. Legyenek tisztában a segítő hivatás gyakorlásának kockázataival, a stressz és a burnout jelenségével, különös tekintettel saját hivatásukra, illetve hivatásszerepükre. Tárják fel a belső erőforrásaikat, ismerjék meg megküzdő képességük lehetőségeit, határait.

A tárgy programja (10 x 2 óra)

1. A segítő hivatás választásának motívumai
2. A pálya alakulásának tapasztalatai; motivációk, szakmai jövőkép, munkahelyi mentálhigiéné (képesítési viszonyok, együttműködési modellek, deklarált és tényleges célok, vezetési modellek, rekreációs lehetőségek).
3. Stresszek és stresszhelyzetek a hivatás gyakorlása során, stresszkezelési modellek és kísérletek személyes és intézményes szinteken.
4. Segítő szindróma I: a szindrómás segítő (háttér, megjelenés és következmények).
5. Segítő szindróma II: korai felismerés, kezelési lehetőségek.
6. Kiegészítő tünetcsoport I: pályakezdés és pályaalakulás, háttértényezők, tünetek, következmények.
7. Kiegészítő tünetcsoport II: a megelőzés, a korai felismerés és a hatékony kezelés lehetőségei.
8. Lelki egészség; összetevők, a lelki egészség fenntartásának és fejlesztésének lehetőségei, illetve személyes stratégiája.
9. A segítő mentálhigiénéje I: belső és külső erőforrások, személyes megküzdési repertoár, személyes és intézményes támogatási lehetőségek.

10. A segítő mentálhigiénéje II: személyes lelki egészségfejlesztési stratégia és program alapelvei, illetve alapelemei.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók legyenek képesek reflektálni saját segítői hivatásuk művelésének napi tapasztalatait. Tárják föl személyes motivációikat és legyenek képesek önmaguk motivációiról, segítő hivatásukról ön-reflektíven gondolkodni. Legyenek képesek a munkahelyi stressz helyzetek és stressz tényezők azonosítására, a segítő és kiegészítő tünetcsoportok korai felismerésére és e problémák lehetőség szerinti kedvező befolyásolására. Tudatosítsák magukban belső és külső erőforrásaikat, megküzdési stratégiáikat, és ezeket tudatosan építsék is be a segítő szerepalakításuk napi gyakorlatába.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése 3 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Bagdy Emőke (1999): *Altruizmus, segítő hivatás, személyiség*. In: Kállai János és Gál Béla (szerk., 1999): *Az első találkozás jelenségvilága a segítő kapcsolatban*. Janus Pannonius Tudományegyetem, Pécs.
- Petróczi Erzsébet (2007): *Kiegészítés – elkerülhetetlen?* Eötvös József Könyvkiadó.
- Buda Béla (1994): *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*. Tanulmánygyűjtemény. Animula Kiadó.
- Buda Béla (2003): *A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései*. Nemzeti Tankönyvkiadó, 231-250.
- Buda Béla (2003): *Iskolai nevelés - a lélek védelmében. Az iskolai mentálhigiéné alapelvei*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Fábíán Gyöngyi (2011): *Tükörtől tükörig: A pedagógus pályakép változásainak elmúlt negyven éve. Iskolakultúra*, 2011/12. sz. 10-22.
URL: http://epa.oszk.hu/00000/00011/00160/pdf/iskolakultura_2011_12_010022.pdf
- Lelesz Krisztina (2001): A tanári kiegészről mint "tünetről". *Új Pedagógiai Szemle* 51. 12. sz. 98-102. URL: <http://www.ofi.hu/tudastar/lelesz-krisztina-tanari>

- Lubinszky Mária (2012): A kiégés komplex értelmezése és prevenciók lehetőségei a pedagóguspályán. *Tanulmányok a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar 20 éves jubileumára*. 263-276.
URL: http://bolcsesz.uni-miskolc.hu/dok/jubileumikotet/25_lubinszki.pdf
- Ónody Sarolta (2001): Kiegészi tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei. *Új Pedagógiai Szemle* 51. 5. sz. 80-85.
URL: <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00049/2001-05-ta-Onody-Kiegesi.html>
- Pető Csilla (1998): És ki segít a segítőnek? Gyermekkel és fiatalokkal foglalkozó szakemberek mentálhigiénéje - a "kiegés" veszélyei és megelőzésének lehetőségei. *Család, gyermek, ifjúság*, 3. sz. 40-45. URL: <http://www.csagy.hu/hirek/item/104>
- Petróczi Erzsébet, Fazekas Márta, Tombácz Zsuzsanna és Zimányi Mária (1999): A kiégés jelensége pedagógusoknál. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 54. köt. 3. sz. 429-441.
- Setényi János (2004): Mentálhigiéné - klíma - konfliktusok. *Új Pedagógiai Szemle*, 54. 4-5. sz. 84-89.
URL: <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00081/2004-04-ko-Setenyi-Mentalhigiene.html>
- Szebedy, T. (2005): A pedagóguspálya sajátosságai és a foglalkozási ártalmak. *Új Pedagógiai Szemle*, 55. 7-8. sz. 18-32.

Műhelymunka

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat I. stúdiumcsoport az 2. félévben

Óraszám: 10 x 2 óra szeminárium a 2. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A műhelymunka során a hallgatókból 4-5 fős műhelycsoportok alakulnak, az online mentálhigiénés tanácsadás lehetséges célcsoportjainak (például: iskoláskorúak, fiatal-, középkorú felnőttek, idősök), lehetséges jellemző célterületeinek (például: krízistanácsadás, életvezetési tanácsadás, párkapcsolati tanácsadás stb.), valamint a hallgatók e célcsoportok, célterületek iránti személyes érdeklődésének megfelelően. E kis létszámú csoportok önálló szakmai műhelyekként működnek, egy-egy műhelyvezető tanár szakmai koordinációja mellett. A műhelyek célja a terepen specializálódó, önálló ismeretszerzés, gondolkodásra sarkalló szakembercsoport kialakítása, melynek tagjai a közös munka szinergikus hatása, illetve folyamatos és közvetlen visszacsatolása révén egymást képzik, ösztönzik, támogatják a műhely témaköréhez kapcsolódó elméleti és gyakorlati munka során. További cél az adott területnek megfelelő online tanácsadási jellemzők feltérképezése, „protokollba” foglalása, az adott területre szóló online tanácsadási program megtervezése, és más műhelyekkel való megosztása. Összességében a tárgy célja együttműködő szakmai közösségek alakulásának elősegítése, amelyek az egyes műhelycsoportok által választott cselekvési területeken elmélyült és specifikus ismeretekkel rendelkeznek, illetve önálló és releváns online mentálhigiénés tanácsadási programok megvalósítására alkalmasak.

A tárgy programja (10x2 óra)

1. Önálló elméleti munka: a műhely specializációjának megfelelő szakirodalom előzetes feldolgozása és bemutatása.
2. A megszerzett és bemutatott ismeretekre épülő, adott területre érvényes rövid programterv készítése közösen.
3. Konzultáció a tanárral
4. A műhelycsoport önálló online programjának megvalósítása.
5. Konzultáció a program menetéről a műhelytagokkal és a műhelyvezető tanárral.
6. A műhelycsoport önálló online programjának megvalósítása, folytatása.
7. Konzultáció a program menetéről a műhelytagokkal és a műhelyvezető tanárral.
8. Programértékelés: kritikus pontok és hatékony beavatkozások, a program hatékonyságát elősegítő külső és belső feltételek azonosítása.

9. Konzultáció a program értékeléséről a műhelytagokkal és a műhelyvezető tanárral.
10. A program bemutatása más műhelyeknek.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók naprakész, hiteles, és specifikus ismereteket szereznek a választott célterület / célcsoport sajátosságaihoz igazodó, valóságos, illetve lehetséges online tanácsadási programokról és azok jellemzőiről. Képesé válnak ezeket az ismereteket megfelelő szakmai szabály- és követelményrendszerben is rögzíteni, valamint egy online tanácsadási (kísérleti) program megtervezésére, bevezetésére, megvalósítására és értékelésére. Továbbá a teljes programról célratörő, érdeklődést keltő és elemző módon be tudjanak számolni a kollegiális közeg számára.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése háromfokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Evans, J. (2008): *Online counselling and guidance skills: A practical resource for trainees and practitioners*. Sage. 2008
- Jones, G., Stokes, A. *Online Counselling: A handbook for practioners*. Palgrave Macmillan.
- Postel, M.G., de Haan, H.A.,De Jong, C.A. (2008): E-Therapy for mental health problems: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*. Vol. 15. No. 7. September 2008.

Lelki zavarok online környezetben

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport a 3. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra előadás a 3. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tárgy keretében alapismeretek hangzanak el a leginkább elterjedt pszichopatológiai és patopszichológiai állapotokról, illetve ezek online kapcsolati közegben is észlelhető, de legalább is valószínűsíthető kommunikációs jellemzőiről. Cél annak elősegítése, hogy a vonatkozó lelki problémákkal, illetve azok online kommunikációban való tükröződésével kapcsolatos alapismeretek elsajátítása nyomán a hallgatók saját online mentálhigiénés tanácsadói tevékenységük során képesek legyenek ezeket az eseteket azonosítani, és az ebben a helyzetben szükséges segítői kompetencia-határaikat megfelelően meghúzni.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Pszichopatológiai modellek
2. Szorongásos zavarok, stressz-zavarok
3. Addikciók, különös tekintettel az internet addikcióra
4. Krízisállapotok, preszuicidális szindróma, cry for help kommunikáció
5. Az online mentálhigiénés segítő szakember kompetenciahatárai

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A kurzus nyomán a hallgatók megismerik a leggyakoribb pszichológiai zavarjelek és pszichiátriai betegségi állapotok kialakulásának legfontosabb háttértényezőit, és az eme állapotokhoz kapcsolódó életvezetési, magatartási, illetve pszichológiai tüneteket, valamint ezek online kommunikációban való megjelenési formáit. Így saját online mentálhigiénés tanácsadói gyakorlatuk során képesek lesznek ezen állapotok felismerésére, saját kompetencia határaik helyes megvonására, valamint arra, hogy az érintett kliensek figyelmét felhívják a szakmai szempontokból releváns segítő programok, illetve intézmények megkeresésének fontosságára.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Comer, R. J. (2000): A lélek betegségei – Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest
- Buda, B. (1997): Az öngyilkosság - orvosi és társadalomtudományi tanulmányok. Animula, Budapest
- Hárdi, I. (1997): Lelki egészségvédelem. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest
- Török, Sz. (2003, szerk.): Életesemények lelki zavarai III. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Semmelweis Egyetem TF, Budapest

Az online tanácsadás etikája

A tárgy helye a képzésben: Elmélet stúdiumcsoport a 3. félévben

Óraszám: 5 x 2 óra előadás a 3. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A stúdium hangsúlyozza az internethasználat sajátos kontextusával összefüggő etikai, illetve szakmai etikai megfontolásokat, különös tekintettel az online tanácsadásokra. Az online tanácsadás számítógép által mediált, sajátos folyamat, melynek lehetséges előnyeiről és kockázatairól az online mentálhigiénés tanácsadás igénybevevőit részletesen tájékoztatni kell. A kurzus konkrétan kijelöli az online mentálhigiénés tanácsadó szakember illetékességi határait, másrészt pedig felhívja a figyelmet az online közeg korlátozott hatékonyságát gátló olyan körülményekkel kapcsolatos etikai megfontolásokra, mint például a kommunikációs hibák lehetősége, a válasz látencia idejének megnyúlása, valamint a valóságkontroll hiánya. Mivel a kliens és tanácsadója közötti kapcsolat virtuális, a megosztott információk hitelessége (legalább is elvben) mindig megkérdőjelezhető. Ebből fakadóan különösen fontos a kapcsolatban résztvevők tényleges felelősségének tisztázása. A tárgy további szakmai etikai megfontolásokat is előtérbe állít, mint például a tanácsadói jogosultság transzparenciája, a folyamatos szakmai önreflexió és kontroll fontossága, az online tanácsadási szöveganyag adatkezelése és kutathatósága. E témakörök részletes, interaktív bemutatása révén (mint fő cél) a hallgatók számára körvonalazódik az online tanácsadás, mint professzionális szolgáltatás (szolgálat) szakmai etikai normarendszere, a finanszírozásra, a titoktartásra és adatvédelemre, és a tanácsadás folyamatára nézve egyaránt.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

1. Általános etikai irányelvek a segítői munkában. A kliens tájékoztatása az online mentálhigiénés tanácsadás jellemzőiről
2. Az anonimitás, a hitelesség, a szerződéskötés és a finanszírozás etikai kérdései.
3. Az online mentálhigiénés tanácsadás, és a tanácsadó kompetenciahatárai.
4. A „diagnosztizálás” kérdései, kontraindikációk, szupervízió és átirányítás.
5. Krízisállapotok és más speciális helyzetek kezelése. Kutatás és publikálás, titoktartás és adatvédelem.

Megszerezhető ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók legyenek képesek felismerni és megkülönböztetni saját tanácsadói kompetencia határait, és az online tanácsadás, mint segítői mód szakmai lehetőségeit. Legyenek tisztában az online tanácsadásra nem javasolt igénybevevői állapotokkal és helyzetekkel. A tipikus határkérdéseket ismerjék fel és kezeljék azokat megfelelő módon. Ismerjék fel a szupervízió és az átirányítás eszközeit, valamint azokat szükség esetén alkalmazzák is. Megfelelően bonyolítsák a dokumentációs folyamatokat, minden tekintetben megfelelően a titoktartás, és az adatvédelem követelményeinek.

A tárgy teljesítése

A hallgatók vizsgát tesznek (kollokvium), melynek értékelése 5 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom:

- ISMHO – Suggested Principles for the Online Provision of Mental Health
URL: <http://www.ismho.org/suggestions.asp>
- Jones, G., Stokes, A. Online Counselling (2015): A handbook for practioners.
Palgrave Macmillan
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B. (2005): The Practical Aspects of Online Counseling: Ethics, Training, Technology, and Competency. The Counseling Psychologist. 33.
- Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexe: Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság.
Letölthető: URL: <http://www.mpt.hu/etikaikodex.html> , (2004)
- Suler, J. R. (2004): The Psychology of Syberspace. Hypertext Book. (Ethics in Cyberspace Research) URL: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/ethics.html>
- Varga Katalin (2009): Pszichológus etika 99 eset tükrében. Medicina, Budapest

Szupervízió és intervízió

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat II. stúdiumcsoport a 3. félévben

Óraszám: 10 x 2 óra szeminárium a 3. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A segítő kapcsolatok, s így az online mentálhigiénés tanácsadás alapja is a benne résztvevők interakciója, kommunikációs kapcsolata, melyben a felek teljes személyiségükkel vesznek részt. Így a segítő kapcsolat menetét a szorosabb értelemben vett segítői tevékenységen kívül a kliens és a segítő szakember egész addigi élettörténetének tapasztalatai is meghatározzák. A tanácsadó számára fontos követelmény annak folyamatos reflexiója, hogy a tanácsadás eseményeiben hogyan jelennek meg személyes és hivatásszerepének korábbi, az aktuális kliens részvételétől gyakran függetlenül is megjelenő tapasztalatai. Ennek az önreflexiónak fontos és elterjedt módszerei a szupervízió és az intervízió. A tárgy célja, hogy a hallgatók saját online tanácsadói munkájuk, illetve abban betöltött hivatásszerepük jellemző reakciómódjainak valódi motívumait minél inkább megértsék és tudatosítsák. E célt a tárgy csoportkeretben végzett szupervíziós és intervíziós ülések révén szolgálja.

A tárgy programja (10 x 2 óra)

- Az első ülésen történik meg a szupervízió és intervízió célrendszerének tisztázása, az ülések keretfeltételeinek meghatározása, valamint a folyamat szabályaira, menetére vonatkozó csoportszerződés megkötése.
- A további ülések tematikája előre nem határozható meg, az minden esetben a résztvevőket aktuálisan foglalkoztató és a hivatásszerepből (jelen esetben online mentálhigiénés tanácsadói szerepből) adódó tapasztalatok és kérdések határozzák meg.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A csoportmunka révén a hallgatók képesek lesznek árnyaltabban feldolgozni és átélni saját segítői, tanácsadói szerepüket, illetve tapasztalataikat. Mélyebb szinten értik meg konkrét online mentálhigiénés tanácsadási kapcsolatokban való részvételük, reakcióik valódi motívumait. Nyitottabbá válnak az önreflexióra, erősödik elkötelezettségük a különböző szakmai együttműködési formák iránt. Mindezek nyomán, illetve összességében fejlődik hivatásszemélyiségük, segítői szerepértelmezésük.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése háromfokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Lippenmeier, N. (szerk, 1996): Szemelvények a német szupervíziós irodalomból. Tanulmányok a szupervízió köréből I. Supervisio Hungarica Füzetek, Supervisio Hungarica Munkacsoport

Tevékenységek kísérése: e-mail esetsmunka

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat II. stúdiumcsoport a 3. félévben

Óraszám: 1 x 2 óra offline és 9 x 2 óra online szeminárium a 3. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tárgy során a hallgatók 4-5 fős csoportokban - mentortanárral vezetésével, előzetesen megállapított szempontrendszer segítségével – online szemináriumi munkában reflektálják és elemzik saját online mentálhigiénés tanácsadói levelezési kapcsolataik anyagát. Az elemzések, visszacsatolások alapjául szolgáló szempontrendszer legfontosabb elemei a következők. A kliensi levelek által a tanácsadóban kiváltott érzelmi hatások, ezek alakulása a tanácsadás folyamatában. A beérkező, illetve válaszlevelek formai jellemzői, mint például terjedelem, tagolás, tördelés, kurziválás, színdinamika. A levelek tartalmi jellemzői: tematika, identitás elemek megjelenése, stílus és szóhasználat. A kliens – segítő kapcsolat jellemzői a levélváltások tükrében: dinamika, indulatátvitel, projekció, introjekció, a kapcsolat lezárása. A keretjellegű feltételek megjelenése: tanácsadási szerződés, szabályok, normák, illetve mindezek működése a kapcsolat során.

A tárgy programja (10 x 2 óra)

- Az első, offline szemináriumi alkalom során az adott mentor tanárhoz tartozó 4-5 hallgató közösen kidolgozza a levelezési esetek bemutatásának, elemzésének, reflexiójának szempontrendszerét.
- A további, online szemináriumi ülésekre előre egyeztetett időpontokban kerül sor. Ezen online ülések forgatókönyve azonos. Az esethez hallgató az előzetesen megállapított szempontokra figyelemmel ismerteti levelezési esetét, bemutatja a jellemző szövegrészeket, végül pedig megfogalmazza a csoportnak a kliens mélyebb szintű megértését szolgáló kérdését. Ezt követően a csoport visszajelzi az esetsmunka módját, tisztázó kérdéseket tesz fel, majd az ülés a bemutatott eset sok szempontú reflexiójával folytatódik. Végül az esethez integrálja a kapott reflexiókat és megválaszolja az ülés elején saját maga által feltett kérdést.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A szemináriumi munka nyomán fejlődik a hallgatók lényeglátó képessége, megtanulják tömören és lényegre törően összefoglalni levelezési eseteik jellemzőit, az ahhoz fűződő szakmai problémáikat. Fejlődik szövegértő és szövegelemző képességük, a kapott

visszajelzések nyomán integráltabban tudják feldolgozni saját levelezési eseteiket, érzékenyebbé válnak a kliens – tanácsadó közötti dinamikai folyamatok felismerésére és megértésére. Végül, de nem utolsósorban, elköteleződnek a szakmai együttműködés iránt, mintegy szocializálódnak a csoportos esetmegbeszélés munkamódjára.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése háromfokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Suler, J. (2004): The Psychology of Text Relationships. In: Online Counseling – a manual for mental health professionals (Kraus, R, Zack, J, Sriker, G. Eds.) London, Elsevier Academic Press.
Forrás: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/psytexrel.html>
- Grezsa, F. (2011): Kommunikáció és tanácsadás interneten – Egy serdülő program tapasztalatai. Császár-Nagy, N, Demetrovics, Zs, Vargha, A. (szerk.): A klinikai pszichológia horizontja – Tisztelgő kötet Bagdy Emőke 70. születésnapjára. Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 305 – 323. oldal
- Grezsa, F. (2010): Online mentálhigiénés tanácsadás serdülőknek – Egy serdülőprogram tapasztalatai. In: Gabos, E (szerk.): A média hatása a gyermekekre és fiatalokra V. Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület, pp. 276-282.

Tevékenységek kísérése: egyéni IRC esetmunka

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat II. stúdiumcsoport a 3. félévben

Óraszám: 1 x 2 óra offline és 4 x 2 óra online szeminárium a 3. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A tárgy az egy kliensre irányuló, szinkronidejű chat alapú (IRC) online mentálhigiénés tanácsadási esetek anyagának feldolgozását, elemzését és reflexióját célozza, 4-5 fős hallgatói csoportokban, mentortanár irányításával. A szemináriumi elemzések világossá teszik az egyéni / csoportos, illetve e-mail alapú / chat alapú online mentálhigiénés tanácsadási módszerek közötti formai, tartalmi és dinamikai eltéréseket és hasonlóságokat.

A tárgy programja (5 x 2 óra)

- Az első, offline szemináriumi alkalom során az adott mentor tanárhoz tartozó 4-5 hallgató közösen kidolgozza a chat üzenetváltások anyaga bemutatásának, elemzésének, reflexiójának szempontrendszerét. (A kommunikációs keret miatt a szempontrendszerben hangsúlyosabban megjelennek a tudattalan folyamatok, illetve azok kifejeződésének szempontjai.)
- A további, online szemináriumi ülésekre előre egyeztetett időpontokban kerül sor. Ezen online ülések forgatókönyve azonos. Az esethez hallgató az előzetesen megállapított szempontokra figyelemmel ismerteti levelezési esetét, bemutatja a jellemző szövegrészeket, végül pedig megfogalmazza a csoportnak a kliense mélyebb szintű megértését szolgáló kérdését. Ezt követően a csoport visszajelzi az esetbemutató módját, tisztázó kérdéseket tesz fel, majd az ülés a bemutatott eset sok szempontú reflexiójával folytatódik. Végül az esethez integrálja a kapott reflexiókat és megválaszolja az ülés elején saját maga által feltett kérdést.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A szemináriumi munka nyomán fejlődik a hallgatók lényeglátó képessége, megtanulják tömören és lényegre törően összefoglalni levelezési eseteik jellemzőit, az ahhoz fűződő szakmai problémáikat. Fejlődik szövegértő és szövegelemző képességük, a kapott visszajelzések nyomán integráltabban tudják feldolgozni saját chat módszerrel kísért eseteiket, érzékenyebbé válnak a kliens – tanácsadó közötti dinamikai folyamatok felismerésére és megértésére. A dinamikai folyamatokon belül (a chat módszer sajátosságai miatt) külön hangsúlyt helyeznek a különböző projekciók, introjekciók megnyilvánulásainak

azonosítására és kapcsolati kontextusba állítására. Végül, de nem utolsósorban, elköteleződnek a szakmai együttműködés iránt, mintegy szocializálódnak a csoportos esetmegbeszélés munkamódjára.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése 3 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Beattie, D., Cunningham, S., Jones, R., Zelenko, O. (2006): "I use online so the counsellors can't hear me crying" : Creating design solutions for online counselling. *Media International Australia Incorporating Culture and Policy*. (118) pp. 43-52.
- CASTELNUOVO, G., GAGGIOLI, A., MANTOVANI, F. GIUSEPPE RIVA, G. (2003): From Psychotherapy to e-Therapy: The Integration of Traditional Techniques and New Communication Tools in Clinical Settings. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 6, Number 4, 2003
- Jones, G., Stokes, A. *Online Counselling: A handbook for practioners*. Palgrave Macmillan.
- Postel, M.G., de Haan, H.A.,De Jong, C.A. (2008): E-Therpy for mental health problems: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*. Vol. 15. No. 7. September 2008.

Tevékenységek kísérése: csoportos IRC esetszorgat

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat II. sztdiumcsoport a 3. féltvben

Óraszám: 5 x 3 óra online szeminárium a 3. féltvben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

Az online mentálhigiénés tanácsadások nem csak individuális kliensekre, de (szinkron idejtű) kliens csoportokra is irányulhatnak. A tárgy legfontosabb célkitűzése az ilyen online csoportülések kommunikációs és dinamikai jellemzőinek saját élményű megtapasztalása, majd utólagos elemzése és feldolgozása. A hallgatók 4-5 fős csoportokban, mentor tanár közreműködésével online chat alapú csoportüléseken vesznek részt, majd annak archivált szöveganyagát utólag (újabb online csoportülés keretében) elemzik és feldolgozzák. A tapasztalati tanulásnak e módszere a hallgatók számára két releváns szerep kipróbálására is lehetőséget nyújt. Az utólagos feldolgozás anyagát jelentő témaközpontú csoportülésen a hallgatók mintegy kliens szerepben, a feldolgozást végző csoportmunkában pedig szakmai szerepükben vesznek részt.

A tárgy programja (5 x 3 óra)

- Az első, offline szeminárium alkalmán során az adott mentor tanárhoz tartozó 4-5 hallgató közösen kidolgozza a csoportkeretben, chat módszerrel megvalósuló üzenetváltások keretfeltételeit és szabályait, továbbá elfogadják az ezekre vonatkozó együttműködési szerződést. Ezen kívül kidolgozzák a chat csoport alkalmán keletkező szöveganyag elemzésének szempontrendszerét. (A csoportos chat ülés kommunikációs jellemzői miatt az elemzési szempontok sorában viszonylag nagy hangsúly helyeződik a szerződés, a keretek és szabályok érvényesülésére.)
- A 2. és 4. online csoportalkalom témaközpontú chat alapú kommunikáció, melyet a csoport mentor tanára vezet. A megadott téma a hallgatói (2. ülés), illetve az online tanácsadói (4. ülés) szerepet aktuálisan és hangsúlyosan érinti. Az előre egyeztetett időkeretben keletkező szöveg anyagot a csoport archiválja, majd azt újabb (3. és 5.) online csoportülésen elemzi és reflektálja.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A szeminárium munkájának nyomán (személyes és csoportszinten egyaránt) fejlődik a hallgatók önreflexiós képessége. A tárgy munkamódszerei miatt mélyebb szinten lesznek képesek azonosulni az online csoporttag szereppel. Megismerik az online csoportülések dinamikai

jellemzőit, különös tekintettel a határok, a keretek és szabályok esetleges átlépésének lehetséges tudattalan, illetve háttérmotívumaira. A mentor tanár közreműködése (mint csoportvezető modell) nyomán fejlődnek online csoportvezetői képességeik. Végül, de nem utolsósorban, a hallgatók számára kirajzolódnak a chat alapú online csoportmunka mentálhigiénés lehetőségei, illetve saját online csoportvezetői illetékességi határaik.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben írásbeli beszámolót teljesítenek, melynek értékelése 3 fokozatú jeggyel történik.

Szakirodalom

- Beattie, D., Cunningham, S., Jones, R., Zelenko, O. (2006): "I use online so thecounsellors can't hear me crying" : Creating design solutions for online counselling. *Media International Australia Incorporating Culture and Policy*. (118) pp. 43-52.
- CASTELNUOVO, G., GAGGIOLI, A., MANTOVANI, F. GIUSEPPE RIVA, G. (2003): From Psychotherapy to e-Therapy: The Integration of Traditional Techniques and New Communication Tools in ClinicalSettings. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 6, Number 4, 2003
- Jones, G., Stokes, A. *Online Counselling: A handbook for practioners*. PalgraveMacmillan.
- Postel, M.G., de Haan, H.A.,De Jong, C.A. (2008): E-Thearpy for mental health problems: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*. Vol. 15. No. 7. September 2008.

Szakedolgozati konzultáció

A tárgy helye a képzésben: Gyakorlat II. stúdiumcsoport a 3. félévben

Óraszám: 1 x 2 óra offline és 3 x 1 óra online szeminárium a 3. félévben

A tantárgy szakmai tartalma és elsajátításának célja

A szakdolgozati konzultáció megismerteti a hallgatókat az oklevél megszerzéséhez szükséges szakdolgozathoz fűződő formai és tartalmi követelményekkel, továbbá a konzulens tanár közreműködik, szakmai támpontokat, támogatást nyújt számukra a szakdolgozat elkészítése során.

A tárgy programja (1 x 2 + 3 x 1 óra)

- A szakdolgozattal kapcsolatos formai és tartalmi követelmények, a témaválasztás lehetőségei és módozatai, szakirodalom kutatás és feldolgozás, hivatásetikai szempontok. (Offline szeminárium)
- A szakdolgozat készítésének szakmai segítése és felügyelete mentor tanár által. (Online szeminárium)

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó kompetenciák

A hallgatók megismerik a készítendő szakdolgozattal kapcsolatos formai, tartalmi és hivatásetikai követelményeket. Képesek lesznek olyan szakdolgozati téma megválasztására, amelynek kifejtése megfelelően tükrözi, illetve fejezi ki saját online tanácsadói ismereteiket, jártasságukat és gyakorlatukat.

A tárgy teljesítése

A hallgatók évközben Szakedolgozati elő-tervet nyújtanak be, amelyet a szakvezető tanár aláírásával fogad el.

Szakirodalom