

POLYÁNKI BALÁZS

## Segítő kapcsolatok lélektana (Második modul – A cselekvés szerkezete)



“TRUE HOME”  
 (“Igazi Otthon”)

**Mottó:**

“a few basic principles can help us to  
improve our dealings with others” /Philip Burnard, 1999/  
“néhány alapelv segíthet jobbá válni  
abban, ahogyan másokkal foglalkozunk” /Philip Burnard, 1999/

### ***Szemináriumi irodalomjegyzék és ajánlott irodalom***

#### **Hivatkozások listája**

- 1-O’Connor, J. (2002): *NLP Kézikönyv. Gyakorlati útmutató kívánt eredményeink eléréséhez.* Bioenergetic Kiadó, Budapest
- 2-Sekluler, R.; Blake, R. (2000): *Észlelés.* Osiris Kiadó, Budapest
- 3-Cope, M. (2004): *The Seven Cs of Coaching. The Definite Guide to Collaborative Coaching.* Pearson Education Limited, London
- 4-Stewart, I.; Joines, V. (1998): *A TA-MA. Bevezetés a korszerű tranzakcióanalízisbe.* Grafit Kiadó, Budapest.
- 5-Freud, A. (1994): *Az én és az elhárító mechanizmusok. Párbeszéd könyvek.* Budapest
- 6-<https://www.hanen.org/SiteAssets/Helpful-Info/Articles/make-the-most-of-your-childs-sensory-preference-ha.aspx>
- 7-Watzlawick, P.; Weakland, J. H.; Fisch, R. (1990): *Változás. A problémák keletkezésének és megoldásának elvei.* Gondolat, Budapest
- 8-Fish, J. A. et al. (2015): *Psychosocial factors that influence men’s help-seeking for cancer symptoms: A systematic synthesis of mixed methods research.* In: *Psychooncology*, 2015 Oct;24(10):1222-1232. doi: 10.1002/pon.3912. Epub 2015 Jul 23.
- 9- Mitchell, C. (2017): *Mental health help-seeking behaviours in young adults.* In: *British Journal of General Practice*, January 2017. DOI: 10.3399/bjgp17X688453
- 10- Kardos, L. (1986): *Általános pszichológia.* Hetedik kiadás. Tankönyvkiadó Budapest
- 11-<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01151/full>
- 12- Eysenck, M. W.; Keane, M. T. (1997): *Kognitív pszichológia. Hallgatói Kézikönyv.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- 13-Hubbard, T. L. (2007): *What is mental representation? And how does it relate to consciousness?* In: *Journal of Consciousness Studies* 14, No- 1-2· January 2007. Pp 37-61.
- 14-<https://plato.stanford.edu/entries/mental-representation/>
- 15-<https://dictionary.apa.org/mental-representation>

- 16-Lénárd, F. (1987): *Problémamegoldó gondolkodás*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- 17- Heckhausen, J.; Heckhausen, H. (1988): *Motivation and Action*. Cambridge University Press. Cambridge
- 18- Lazarus, R. S. (1991): *Emotion and Adaption*. Oxford University Press, New York-Oxford,
- 19- Maxwell, R.; Lynn, S. J.; Strauss, G. P. (2018): Trait Emotion Regulation Predicts Individual Differences in Momentary Emotion and Experience. In: *Imagination, Cognition and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice*. DOI: 10.1177/0276236618781775
- 20- Naragon-Gainey, K. (2015): Personality, Emotions and Emotional Disorders. In: *Clin Psychol Sci*. 2014 July 1; 2(4): 422–442. doi:10.1177/2167702614536162
- 21- McRae, K. (2016): Cognitive emotion regulation: a review of theory and scientific findings. In: *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Volume 10, August 2016, Pages 119-124, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- 22- Jazaieri, H.; Goldin, P.; Morrison, A. S. (2015): The Role of Emotion and Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder In: *Article in Current Psychiatry Reports* · January 2015 DOI: 10.1007/s11920-014-0531-3 · Source: PubMed
- 23- Ekman, P. (2003): *Emotions Revealed. Understanding Faces and Feelings*. Weidenfeld & Nicolson. USA

#### **További ajánlott irodalom segítő foglalkozásúak számára**

- 1-Csíkszentmihályi, M. (1997): *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- 2-Goleman, D. (2019): *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Budapest
- 3-Csépe, V.; Györi. M.; Ragó, A. (2007): *Általános pszichológia 1. – Észlelés és figyelem*. Osiris Kiadó, Budapest
- 4- Csépe, V.; Györi. M.; Ragó, A. (2007): *Általános pszichológia 2. – Tanulás, emlékezés, tudás*. Osiris Kiadó, Budapest
- 4- Csépe, V.; Györi. M.; Ragó, A. (2008): *Általános pszichológia 3. – Nyelv, tudat, gondolkodás*. Osiris Kiadó, Budapest
- 5-Barkóczi, I.; Putnoky, J. (1967): *Tanulás és motiváció*. Tankönyvkiadó, Budapest
- 6-Mérő, L. (1997): *Észjárások. A racionális gondolkodás korlátai és a mesterséges intelligencia*. Tercium. Budapest
- 7-Mérő, L. (1996): *Mindenki másképp egyforma. A játékelmélet és a racionalitás pszichológiája*. Tercium, Budapest
- 8-Selye, J. (1976): *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- 9-Selye, J. (1973): *Életünk és a stressz*. Hatodik kiadás. Akadémiai kiadó, Budapest
- 10-Kiss, T. (1987): *A kisgyermek érzelmei*. Tankönyvkiadó, Budapest
- 11-Szilágyi, V. (1983): *Együttérzés, önzetlenség, felelősség*. Tankönyvkiadó, Budapest
- 12-Buda, B. (1978): *Empátia – a beleélés lélektana*. Gondolat, Budapest
- 13-Gordon, T. (1980): *T.E.T. A tanári hatékonyság fejlesztése*. Gondolat, Budapest
- 14-Deese, J.; Deese, E. K. (1992): *Hogyan tanuljunk?* Panem-McGraw-Hill, Budapest
- 15-Kürti, J. (1985): *Kreativitás-fejlesztés kisiskoláskorban*. Tankönyvkiadó, Budapest
- 16-Beaver, D. (1999): *Kényelmes tanulás NLP-vel*. Bioenergetic, Budapest
- 17-Kardos, L. (1982): *Az érzékeléstől a cselekvésig*. Tankönyvkiadó, Budapest
- 18-Vekerdy, T. (1984): *Az óvoda és az első iskolai évek – a pszichológia szemével*. Tankönyvkiadó, Budapest
- 19-Ranschburg, J. (2012): *Félelem, harag, agresszió*. Saxum Kiadó, Budapest
- 20-Kugeman, W. E. (1976): *Megtanulok tanulni*. Gondolat, Budapest
- 21-Kline, P. (1988): *Zseninek születtünk!* Agykontroll Kft, Budapest

Kapcsolat és információ:

Polyánki Balázs  
(+36) 70 620 6078  
[segito@segitokapcsolatok.hu](mailto:segito@segitokapcsolatok.hu)  
[www.segitokapcsolatok.hu](http://www.segitokapcsolatok.hu)

Lista összeállítva: 2021. februárjában