

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felső oktatási intézmény	<b>Babe -Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár</b>
1.2 Kar	<b>Pszichológia és Neveléstudományok Kar</b>
1.3 Intézet	<b>Alkalmazott Pszichológia Intézet</b>
1.4 Szakterület	<b>Pszichológia</b>
1.5 Képzési szint	<b>Mesteri képzés</b>
1.6 Szak / Képesítés	<b>Pszichológia – magyar nyelven Pszichológus/ Képesítés kód: L060080010</b>

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	<b>Kognitív Viselkedésmódosítás</b>						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	<b>Dr. Bernáth Vincze Anna Emese, adjunktus</b>						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	<b>Dr. Bernáth Vincze Anna Emese, adjunktus</b>						
2.4 Tanulmányi év	<b>II</b>	2.5 Félév	<b>II</b>	2.6. Értékelés módja	<b>Vizsga</b>	2.7 Tantárgy típusa	<b>Mesteri</b>

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

3.1 Heti óraszám	4	melyből 1: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből 1: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					34
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					34
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					40
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					30
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					20
Vizsgák					4
Más tevékenységek: önkéntes tevékenységekben való részvétel veszélyeztetett vagy sérülékeny gyerekekkel					
3.7 Egyéni munka össz-óraszámja	126				
3.8 A félév össz-óraszámja	182				
3.9 Kreditszám	7				

### 4. El feltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	•

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	•
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	•

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kognitív viselkedés-módosítás tárgykörébe tartozó alapfogalmakkal és az alapvető elméletek alkalmazási lehetőségeinek megismerése</li> <li>• Prevenációs és terápiás beavatkozások megtervezése</li> <li>• Az elforduló problémás helyzetek és lehetséges megoldások kritikus felmérése</li> </ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A szakma gyakorlására érvényes deontológiai elveknek megfelelő szakmai feladatvégzés</li> <li>• A szakmai kompetenciáknak a társas környezet dinamikájához való igazítása, a folyamatos fejlődés iránti szükséglet (ön)értékelése révén</li> </ul>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A terület és a szakosodás alap-fogalmainak, elveinek és módszereinek ismerete, megértése</li> <li>• A területre jellemző meghatározott helyzetek, problémák megoldására kidolgozott alapszabványok és elvek alkalmazása felügyelet alatt</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A területre vonatkozó szaknyelven megfelelően alkalmazni az elveket, elméleteket és alapvető módszereket, a KVMT területén</li> <li>• A KVMT-re jellemző modellek szerkesztése a fentebb elméleti és kísérleti megközelítések felhasználásával</li> <li>• A KVMT alap-tulajdonságainak, a fentebb paradigmák és módszertani irányzatoknak a leírása</li> <li>• Prevenációs és terápiás terv kidolgozása a megfelelő különböző kutatási módszerek azonosításával és alkalmazásával, a vizsgált fenomenon függvényében</li> <li>• Az információk minőségének értékelése és a fogalmak hierarchizálása, a terület, terjedeleme és meghatározás alapján, ugyanakkor a kontextusnak elvárásainak megfelelően</li> <li>• A probléma helyzetek megoldása többszintű elemzés alapján, a megoldások és/vagy alternatívák felméréssel, a sztereotíp helyzetek elkerülésével</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 El adás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A magatartászavarok és kórképek kognitív megközelítése	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A tanácsadói attitűd megteremtése	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A terápiás kapcsolat kialakítása	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A viselkedésterápia alapelvei	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
Viselkedésdiagnosztika	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A kognitív terápia diagnosztikus alapelvei I. Ellis: A racionális emocionális terápia elméleti modell és alapelvei (REMT)	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A kognitív terápia diagnosztikus alapelvei II	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A Viselkedésterápia módszerei	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A kognitív viselkedésmódosítás standard módszerei és hatótényezői	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A KVMT és REMT tanácsadás sajátosságai szervezeti környezetben	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
A KVMT és REMT tanácsadás alkalmazása a szervezetekben	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
Specifikus eszközök a KVMT és REMT ben	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
Specifikus viselkedésmódosító prevencióstechnikák	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
Specifikus viselkedésmódosító intervencióstechnikák	Kisel adás, power point-bemutató, nevel filmek, problematizálás.	
<b>Könyvészet</b> Mórocz és Perczel: Kognitív viselkedésmódosítás terápia: A viselkedésterápia alapelvei és módszerei.		

Beck, J.S. (2002): Kognitív terápia: kezdőknek és haladóknak. Budapest. Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület.

Beck, A.T., Emery, G. (1999): A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete, Budapest, Animula.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. Emery, G. (2000): A depresszió kognitív terápiája, Budapest, Animula.

Kopp, M., Foris, N. (1993): A szorongás kognitív viselkedésterápiája, Budapest, Végeken.

Beck, A.T. (1991): Cognitive Therapy. A 30-Year Retrospective, American Psychologist, Vol. 46, No. 4, 368-375 old.

Dobson, K.S., Khatri, N. (2000): Cognitive Therapy: Looking Backward, Looking Forward. Journal of Clinical Psychology. Vol. 56(7), 907-923

Ellis, A. (1985): Expanding the ABC-s of Rational-Emotive Therapy, in M. Mahoney, A. Freeman, (eds.) (1985): Cognition and Psychotherapy, New York, Plenum Press.

Ellis, A. (1990): How Can Psychological Treatment Aim to Be Briefer and Better? – The Rational Emotive Approach to Brief Therapy, in J.K. Zeig and S G. Gilligan (eds.): Brief Therapy, New York, Brunner/Mazel Publ.

Ellis, A., Dryden, W. (1997): The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy, New York, Springer Publishing Company.

Ellis, A., Harper, R.A. (1977): A New Guide to Rational Living, Hollywood, CA, Wilshire Book Company.

Hollon, S.D. (2003): Does Cognitive Therapy Have an Enduring Effect? Cognitive Therapy and Research, Vol. 27, No. 1, pp. 71-75.

Murphy, P.M., Kupshik, G.A. (1992): Loneliness, Stress and Well-Being. A helper's guide,

<b>8.2 Szeminárium / Labor</b>	Didaktikai módszerek	
Kognitív pszichológiai profil felépítése. A kognitív viselkedésmódosításban széles körben használt eszközök segítségével. Az irracionális hiedelmek és diszfunkcionális attitűdök felmérése (ABS, ABS-II, USA, DAS, ATQ, B-COPE, BDI).	Csoportos megbeszélés, Esettanulmány elemzés	
A tanácsadás feltételei, és a körülmények megteremtése.	Csoportos megbeszélés Esettanulmány elemzés	
TET gyakorlatok (Az 1-3 találkozó terve)	Egyéni projektek	
Az eset hátterének feltérképezése. Az esettanulmány készítés alapelvei	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés. Esettanulmány elemzés	
Egy saját eset viselkedésének és kognitív profiljának	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés es esettanulmány elemzés	
ABC modell alkalmazása – a kényszerítő jelleg értékelésének meggyőződések felmérése az egy konkrét probléma kapcsán	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek. Esettanulmány elemzés	
A probléma kognitív konceptualizálása - esetelemzések	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	

	Esettanulmány elemzés	
Az automatikus gondolatok, diszfunkcionális attitűdök és alaphiedelmek azonosítása egy konkrét problémán – feltárás	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
A tanult viselkedés módosító módszerek gyakorlása – szerepjáték deszenzitáció, elárasztás, shaping, chaining módszerek	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
A 7-10 találkozó terve a sajátos problémák függvényében	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
A tanult módszerek gyakorlása Eset megbeszélés	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
Érzelmi és szociális fejlesztő programok	Csoportos megbeszélés	
A tanult módszerek, protokollok gyakorlása, Eset megbeszélés	Csoportos megbeszélés	

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Romániai Pszichológusok Kollégiuma, a szabadalommal rendelkező Pszichológusok Deontológiai Kódexe (<a href="http://www.copsi.ro">www.copsi.ro</a>) és a 213/2004-es Törvény alkalmazási feltételeiben megfogalmazott elismerési eljárásoknak megfelelően</li> <li>• A Felsőoktatási Szakosodások Nemzeti Besorolása (<a href="http://www.rncis.ro">http://www.rncis.ro</a>)</li> <li>• A Romániai Foglalkozási Besorolás (<a href="http://www.mmuncii.ro/">http://www.mmuncii.ro/</a>)</li> </ul>
--

**10. Értékelés**

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
	Írásbeli vizsga	Kizáró jelleggel min. átlagos jegy (5,00)	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Esettanulmány		30 %
	Dolgozatok, jegyzet bemutatás		20%
	+ Jelenlét	Min. 85%	
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
- Ha a félévi vizsga részeit alkotó (végső jegy 60%-a) a szóbeli- (végső jegy 35%-a) vagy írásbeli vizsgán (végső jegy 35%-a) nem kapja meg az átlagos jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt 30%-os elírásoknak eleget tett			
- Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó hallgató vizsgáról való kizárással büntetendő			

- A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében bepótolandó igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az össz-óraszám legfeljebb 15%-a lehet (14 jelenlétből 1 jelenlétből 1 max. 2-szer lehet hiányozni)

- A vizsgán való csalás vagy csalási kísérlet az egyetemről való kizárással sújtandó.

Kitöltés dátuma

Eladás felelőse

Szeminárium felelőse

...27.02.2017.....  
.....

Dr. Bernáth Vincze Anna Emese..

Dr. Bernáth Vincze Anna Emese..

Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

.....

...Dr. Szamosközi István