

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	<b>Babeş-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>Pszichológiai tanácsadás és beavatkozás</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, docens</b>						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	<b>Dr. Bernáth Vincze Anna Emese, docens</b>						
2.4 Tanulmányi év	<b>II</b>	2.5 Félév	<b>IV</b>	2.6. Értékelés módja	<b>Vizsga</b>	2.7 Tantárgy típusa	<b>szak</b>

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

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	48	melyből: 3.5 előadás	24	3.6 szeminárium/labor	24
A tanulmányi idő elosztása:					
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					34
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					34
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					32
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					2
Más tevékenységek: önkéntes tevékenységekben való részvétel veszélyeztetett vagy sérülékeny gyerekekkel					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	108				
3.8 A félév össz-óraszama	156				
3.9 Kreditszám	7				

### 4. Előfeltételek (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 előforduló problémás helyzetek és lehetséges megoldások kritikus felmérése</li> <li>• A gyakorlatok során a hallgatók megismerkednek a viselkedés-alapú anamnézis felvételével, a viselkedés feltérképezésével, a viselkedésdiagnosztika gyakorlatával, a viselkedésterápiás eszközök közötti választás szempontjaival, a különböző terápiás módszerekkel, a viselkedésterápiára jellemző betegvezetéssel, a terápiás óra szerkezetével, a terápiás keretek tartásával és a terápiás folyamat értékelésének módszereivel.</li> </ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A KVMT pszichoterápia gyakorlására érvényes deontológiai elveknek megfelelő szakmai feladatvégzés</li> <li>• A KVMT pszichoterápiás 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 hallgatók megismerkednek a kognitív terápia alapjaival, amely ráépül az előző, viselkedésterápiás félév tananyagára, valamint a kognitív terápia specifikus kórképekre kidolgozott elméleti és gyakorlati ismereteivel.</li> <li>• A hallgatók elsajátítják a kognitív megközelítés helyét a pszichoterápiás irányzatok között, elméleti alapjait, az egyes pszichés megbetegedések kognitív modelljét valamint a kognitív szempontú állapotfelmérés (ún. kognitív diagnosztika) alapelveit.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A hallgatók elsajátítják azt a kliens-terapeuta kommunikációt, amely minden pszichoterápiás illetve segítő kapcsolat alapját képezi. Különös hangsúlyt helyezünk a non-specifikus változókra (empátia, feltétel nélküli elfogadás, kongruencia) és a kliens centrikus figyelmi beállítódásra, amelyek fejlesztése jelentősen javíthatja a terapeuta és a terápia hatékonyságát.</li> <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 főbb elméleti és kísérleti megközelítések felhasználásával</li> <li>• A KVMT alap-tulajdonságainak, a főbb paradigmák és módszertani irányzatoknak a leírása</li> <li>• Prevenációs és terápiás terv kidolgozása a megfelelő különböző kutatási módszerek azonosításával és alkalmazásával, a vizsgált fenomén függvényében</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az információk minőségének értékelése és a fogalmak hierarhizálása, a terület, terjedelem és meghatározás alapján, ugyanakkor a a kontextusnak elvárásainak megfelelően</li> <li>• A probléma helyzetek megoldása többszintű elemzés alapján, a megoldások és/vagy alternatívák felméréseivel, a sztereotip helyzetek elkerülésével</li> </ul>
--	---

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A magatartászavarok és korképek kognitív megközelítése	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
2. A tanácsadói attitűd megteremtése	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
3. A terápiás kapcsolat kialakítása	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
4. A viselkedésterápia alapelvei	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
5. Viselkedésdiagnosztika	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
6. A kognitív terápia diagnosztikus alapelvei I. Ellis: A racionális emocionális terápia elméleti modell és alapelvei (REMT)	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
7. A kognitív terápia diagnosztikus alapelvei II	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
8. A Viselkedésterápia módszerei	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
9. A kognitív viselkedésmodosítás standard módszerei és hatótényezői	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
10. A KVMT és REMT tanácsadás sajátosságai szervezeti környezetben	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
11. A KVMT és REMT tanácsadás alkalmazása a szervezetekben	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	

12. Specifikus eszközök a KVMT es REMT ben	Kiselőadás, power point-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
<p>Könyvészet</p> <p>Mórocz és Perczel: Kognitív viselkedésmódosítás terápia: A viselkedésterápia alapelvei és módszerei.</p> <p>Beck, J.S. (2002): Kognitív terápia: kezdőknek és haladóknak. Budapest. Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület.</p> <p>Beck, A.T., Emery, G. (1999): A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete, Budapest, Animula.</p> <p>Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. Emery, G. (2000): A depresszió kognitív terápiaja, Budapest, Animula.</p> <p>Kopp, M., Foris, N. (1993): A szorongás kognitív viselkedésterápiaja, Budapest, Végeken.</p> <p>Beck, A.T. (1991): Cognitive Therapy. A 30-Year Retrospective, American Psychologist, Vol. 46, No. 4, 368-375 old.</p> <p>Dobson, K.S., Khatri, N. (2000): Cognitive Therapy: Looking Backward, Looking Forward. Journal of Clinical Psychology. Vol. 56(7), 907–923</p> <p>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.</p> <p>Ellis, A. (1990): How Can Psychological Treatment Aim to Be Breafer 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.</p> <p>Ellis, A., Dryden, W. (1997): The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy, New York, Springer Publishing Company.</p> <p>Ellis, A., Harper, R.A. (1977): A New Guide to Rational Living, Hollywood, CA, Wilshire BookCompany.</p> <p>Hollon, S.D. (2003): Does Cognitive Therapy Have an Enduring Effect? Cognitive Therapy and Research, Vol. 27, No. 1, pp. 71–75.</p> <p>Murphy, P.M., Kupshik, G.A. (1992): Loneliness, Stress and Well-Being. A helper's guide, Boisseau, C. L., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R. ... Barlow, D. H. (2012). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A randomized controlled trial. Behavior Therapy, 43(3), 666-678. doi:10.1016/j.beth.2012.01.001</p> <p>Hayes, S. C., &amp; Strosahl, K. D. (2004). A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy, Springer, (cap. 1, 2, 6).</p> <p>Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</p> <p>Sava, A. F. (2013). Psihologia valitata științific – ghid practic de cercetare în psihologie, Polirom, Iași (cap. 2) Young, J. &amp; Beck, A. T. (1</p>		
<b>8.2 Szeminárium / Labor</b>	Didaktikai módszerek	
1. 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	
2. A tanácsadás feltételei, és a körülmények megteremtése.	Csoportos megbeszélés Esettanulmány elemzés	
3. Gyakorlatok (Az 1-3 találkozó terve)	Egyéni projektek	

4. Az eset háttérének feltérképezése. 5. Az esettanulmány készítés alapelvei	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés. Esettanulmány elemzés	
6. Egy saját eset viselkedésének és kognitív profiljának	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és esettanulmány elemzés	
7. ABC modell alkalmazása – a kényszerítő jellegű értékelő meggyőződések felmérése az egy konkrét probléma kapcsán	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek. Esettanulmány elemzés	
8. A probléma kognitív konceptualizálása - esetelemzések	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek. Esettanulmány elemzés	
9. Az automatikus gondolatok, diszfunkcionális attitűdök és alaphiedelmek azonosítása egy konkrét problémán – feltárás	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
10. A tanult viselkedés módosító módszerek gyakorlása – szerepjáték deszenzitáció, elárasztás, shaping, chaining módszerek	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
11. A 7-10 találkozó terve a sajátos problémák függvényében	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
12. A tanult módszerek gyakorlása Eset megbeszélés Specifikus viselkedésmodosító intervenciók technikák	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	

**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 <b>Pszichológusok Deontológiai Kódexe</b> (<a href="http://www.copsi.ro">www.copsi.ro</a>) és a <b>213/2004-es Törvény alkalmazási feltételeiben</b> megfogalmazott <b>elismerési eljárásoknak megfelelően</b></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. átmenő jegy (5,00)	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Esettanulmány		30 %
	Dolgozatok, jegyzet bemutató		20%

		Min. 85%	
<b>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei</b>			
<p>- 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 átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt 30%-os előírásoknak eleget tett</p> <p>- Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó hallgató vizsgáról való kizárással büntetendő</p> <p>- A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében bepótolandó igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az össz-óraszám legfeljebb 15%-a lehet (14 jelenlétből jelenlétből max. 2-szer lehet hiányozni)</p> <p>- A vizsgán való csalás vagy csalási kísérlet az egyetemről való kizárással sújtandó.</p>			

Kitöltés dátuma

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

15.04.2018

Dr. Bernáth Vincze Anna Emese

Dr. Bernáth Vincze Anna Emese

Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató