

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2 Kar	Pszichológia és Neveléstudományok Kar
1.3 Intézet	Alkalmazott Pszichológia Intézet
1.4 Szakterület	Pszichológia
1.5 Képzési szint	<b>Mesteri képzés</b>
1.6 Szak / Képesítés	Pszichológiai tanácsadás és beavatkozás

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	<b>Kognitív tréning technikák</b>						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	<b>Dr. Tamás Borbála</b>						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	<b>Dr. Tamás Bobrála</b>						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	II	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	S

### 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	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					70 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					33
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					25
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					-
3.7 Egyéni munka össz. óraszama	10				
3.8 A félév össz. óraszama	126				
3.9 Kreditszám	5				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	• Kognitív pszichológiai ismeretek

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Az előadásokon való aktív részvételnek előfeltétele, az egyes témákhoz megadott könyvészet elolvasása
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Szemináriumokon való aktív részvételnek előfeltétele, az egyes témákhoz megadott könyvészet elolvasása

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<p>C.1 A pszichológia szakterületére vonatkozó fogalmakkal való műveletek végzése</p> <p>C.2 Pszichológiai kutatási design tervezése és kivitelezése</p> <p>C.3 A problémahelyzetek és a lehetséges megoldások kritikai felmérése</p> <p>C.4. Pszichológiai beavatkozások megtervezése és kivitelezése</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A deontológiai szabályoknak megfelelő tevékenység kifejtése</li> <li>• A hatékony munkamódszerek alkalmazása egy multi-diszciplináris csoportban, különböző hierarchiai szinteken</li> <li>• Az önfejlesztési szükségletek felülvizsgálata a kontextus által megkövetelt állandó szakmai továbbképzés érdekében</li> </ul>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A viselkedést irányító kognitív rendszer sajátosságainak, törvényszerűségeinek megértése</li> <li>• Standard kritériumok és módszerek alkalmazása különböző folyamatok, programok, projektek, elvek, módszerek és elméletek minőségének felmérésére</li> <li>• Szakprojektek kidolgozása a szakmában elfogadott elvek és módszerek segítségével</li> <li>• A kognitív pszichológia alkalmazási lehetőségeinek ismerete</li> <li>• A területre jellemző meghatározott helyzetek, problémák megoldására kidolgozott alapmódszerek és elvek alkalmazása felügyelet alatt</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A pszichológiai felmérés komplex módjainak ismerete</li> <li>• A kognitív funkciók, a kognitív működés ismerete</li> <li>• A kognitív funkciók módosításának lehetőségeinek ismerete, alkalmazása</li> <li>• A kognitív funkciók felmérését és módosítását célzó neurológiai feladatok ismerete, alkalmazása</li> <li>• Mindfulnessen alapuló stresszkezelő program elsajátítása és alkalmazása a kognitív és nem kognitív funkciók fejlesztésére</li> <li>• A kognitív tréning használatát illető lehetőségek ismerete különböző területeken</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A kognitív fejlesztő programok pszichológiai alapjai. A kognitív plaszticitás, a tudás és az expertízis transzfere, modularitás	Előadás,problematizálás	
2. A kognitív fejlesztő programok felépítésének alapelvei: elméleti megalapozás, műveletesítés, struktúra és design.	Előadás,problematizálás	
3. A kognitív fejlesztő programok típusai, alkalmazási területei	Előadás,problematizálás	

4. A végrehajtó kognitív funkciók fejleszetheetősége: a munkamemória	Előadás,problematizálás	
5.A végrehajtó kognitív funkciók fejleszetheetősége: a figyelemi torzítások	Előadás,problematizálás	
6. Az érzelemszabályozás kognitív eszközei	Előadás,problematizálás	
7. A metakognitív folyamatok fejlesztési lehetőségei és eszközei	Előadás,problematizálás	
8. A tanulási zavarok megelőzésének és kezelésének kognitív eljárásai I - Figyelemzavar és hiperaktivitás (ADHD)	Előadás,problematizálás	
9. A tanulási zavarok megelőzésének és kezelésének kognitív eljárásai II - A numerikus gondolkodás fejlesztése, dislexia	Előadás,problematizálás	
10. A kognitív hanyatlás megelőzésének eszközei I	Előadás,problematizálás	
11. A kognitív hanyatlás megelőzésének eszközei II	Előadás,problematizálás	
12. A mindfulness programok	Előadás,problematizálás	
13. A kognitív fejlesztő programok hatékonyságát meghatározó tényezők.	Előadás,problematizálás	
14. A kognitív fejlesztő programok online alkalmazásai.	Előadás,problematizálás	

### **Könyvészet**

Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, and Controversies. *Annu. Rev. Psychol.*, 63, 1-29.

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Ijzendoorn, M. J. (2007). Threat-Related Attentional Bias in Anxious and Nonanxious Individuals: A Meta-Analytic Study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annu. Rev. Psychol.*, 64, 135-168.

Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Ellard, C. L., Ehrenreich, J. T., & Barlow, D. H. (2010). Emotions, emotion regulation, and psychological treatment: A unified perspective. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 283-309). The Guilford Press

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (p. 3-24). The Guilford Press.

MacLeod, C. & Mathews, A. (2012). Cognitive Bias Modification Approaches to Anxiety. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 8, 189-217.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, 108(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>

Redick, T. S., Shipstead, Z., Fried, D. E., Hambrick, D. Z., Kane, M. J. & Engle, R.W. (2013). No Evidence of Intelligence Improvement After Working Memory Training: A Randomized, Placebo-Controlled Study. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(2), 359-379.

Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. (2015). *In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

Sudikoff, E. L., Bertolin, M., Lordo, D. N. & Kaufman, D. A. S. (2015). Relationships between Executive Function and Emotion Regulation in Healthy Children. *J Neurol Psychol.*, 2(8).

Javasolt internetes oldalak

<https://onemindpsyberguide.org/>

<https://www.cognifit.com/>

<https://www.lumosity.com/en/>

<https://www.pearsonassessments.com/>

<https://www.psytoolkit.org/experiment-library/>

## 8.2 Szeminárium / Labor

	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A kognitív fejlesztő programok pszichológiai alapjai. A kognitív plaszticitás, a tudás és az expertízis transzfere, modularitás	Tematikus megbeszélés	
2. A kognitív fejlesztő programok felépítésének alapelvei: elméleti megalapozás, műveletesítés, struktúra és design.	Tematikus megbeszélés	
3. A kognitív fejlesztő programok típusai, alkalmazási területei	Tematikus megbeszélés	
4. A végrehajtó kognitív funkciók fejlesztheetősége: a munkamemória	Tematikus megbeszélés, módszer bemutatása	
5. A végrehajtó kognitív funkciók fejlesztheetősége: a figyelemi torzítások	Tematikus megbeszélés, módszer bemutatása	
6. Az érzelemszabályozás kognitív eszközei	Csoportos megbeszélés	
7. A metakognitív folyamatok fejlesztési lehetőségei és eszközei	Tematikus megbeszélés	
8. A tanulási zavarok megelőzésének és kezelésének kognitív eljárásai I - Figyelemzavar és hiperaktivitás (ADHD)	Tematikus megbeszélés	
9. A tanulási zavarok megelőzésének és kezelésének kognitív eljárásai II - A numerikus gondolkodás fejlesztése, dislexia	Csoportos megbeszélés	
10. A kognitív hanyatlás megelőzésének eszközei I	Tematikus megbeszélés, módszer bemutatása	
11. A kognitív hanyatlás megelőzésének eszközei II	Tematikus megbeszélés, módszer bemutatása	
12. A mindfulness programok	Tematikus megbeszélés, módszer bemutatása	
13. A kognitív fejlesztő programok hatékonyságát meghatározó tényezők.	Tematikus megbeszélés	
14. A kognitív fejlesztő programok online alkalmazásai.	Tematikus megbeszélés	

## Könyvészet

Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, and Controversies. *Annu. Rev. Psychol.*, 63, 1-29.

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Ijzendoorn, M. J. (2007). Threat-Related

Attentional Bias in Anxious and Nonanxious Individuals: A Meta-Analytic Study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annu. Rev. Psychol.*, 64, 135-168.

Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Ellard, C. L., Ehrenreich, J. T., & Barlow, D. H. (2010). Emotions, emotion regulation, and psychological treatment: A unified perspective. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 283-309). The Guilford Press

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3-24). The Guilford Press.

MacLeod, C. & Mathews, A. (2012). Cognitive Bias Modification Approaches to Anxiety. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 8, 189-217.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, 108(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>

Redick, T. S., Shipstead, Z., Fried, D. E., Hambrick, D. Z., Kane, M. J. & Engle, R.W. (2013). No Evidence of Intelligence Improvement After Working Memory Training: A Randomized, Placebo-Controlled Study. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(2), 359-379.

Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. (2015). *In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

Sudikoff, E. L., Bertolin, M., Lordo, D. N. & Kaufman, D. A. S. (2015). Relationships between Executive Function and Emotion Regulation in Healthy Children. *J Neurol Psychol.*, 2(8).

Javasolt internetes oldalak

<https://onemindpsyberguide.org/>

<https://www.cognifit.com/>

<https://www.lumosity.com/en/>

<https://www.pearsonassessments.com/>

<https://www.psytoolkit.org/experiment-library/>

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

- Romániai Pszichológusok Társaságának Deontológiai Kódjának és előírásainak, törvényének megfelelő (Colegiul Psihologilor din România, a Codului deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică ([www.copsi.ro](http://www.copsi.ro)) și a **Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004**)
- A felsőoktatási foglalkoztatások-szakmák nyilvántartásának megfelelő (Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior)(<http://www.ncis.ro>)
- Romániai szakmák besorolásának megfelelő (Clasificarea Ocupațiilor din România <http://www.mmuncii.ro/>)

## 10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Portfólió	Kizáró jellegű (átmenő jegy 5,00)	70%
10.5 Szeminárium / Labor			
	Szemináriumi tevékenység		30%

#### 10.6 A teljesítmény minimális követelményei

- Ha a félévi vizsgán (végsőjege 70%-a) a diák 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.

A jelenlétre a BBTE szabályzata érvényes.

A gyakorlati dolgozat(ok) leadása és bemutatása kötelező, kizáró jellegű, a vizsgára való jelentkezés előfeltétele.

A plagizált, másolt, egyező félévi dolgozatok leadása esetén, illetve a vizsgázás közben történő együttműködés, másolás esetén, a hallgató (mindegyik érintett fél) 1-es osztályzatot kap. A vizsgák alatti csalás a hallgató egyetemről való kizárását vonja maga után.

**A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsgaidőszakban nem pótolhatóak.**

Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, **minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.)** eleget kell tenniük.

Kitöltés dátuma

Előadás felelőse

Szeminárium felelősei

dr. Tamás Borbála

dr. Tamás Borbála,

Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

dr. Kiss Szidónia docens