

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	Alapképzés
1.6 Szak / Képesítés	Pszichológia – magyar nyelven Pszichológus/Képesítés kód: L060080010

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Kognitív- és viselkedésmódosítások						
2.2 A tantárgy kódja	PLM1626						
2.3 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Mérő László, professor						
2.4 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd. Póka Tünde						
2.5 Tanulmányi év	III	2.6 Félév	VI	2.7 Értékelés módja	Vizsga	2.8 Tantárgy típusa	DS

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:					108
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					35
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepenvaló további tájékozódás					30
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					39
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama					108
3.8 A félév össz-óraszama					156
3.9 Kreditszám					6

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	•

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Internet, laptop
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Internet, laptop

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>K.1. A kognitív viselkedés-módosítás tárgykörébe tartozó alapfogalmak és az alapvető elméletek alkalmazási lehetőségeinek megismerése</p> <p>K.2. A terápiás beavatkozások megtervezésének és alkalmazásának képessége</p> <p>K.3. A terápiás kapcsolat/szövetség kialakításának képessége</p>
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • A szakmai feladatok elvégzésének képessége, a deontológiai tiszteletben tartásának körülményei közepette • A hatékony szakmai tevékenység eljárásainak alkalmazása az adott szervezési feltételek körülményei közepette • A folytonos képzés iránti szükségletek önértékelésének képessége, annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciáknak a szociális körülmények dinamikájához való alkalmazkodása biztosítva legyen

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<p>A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások alapjainak megismerése A főbb kognitív viselkedésmódosító modellek megismerése és gyakorlati alkalmazása</p>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A terápiás kapcsolat megteremtési készségének kifejlesztése • Az elméleti ismeretek alkalmazása a terápiás gyakorlatban a pszichológiai problémák mögött meghúzódó pszichés mechanizmusok megértése és befolyásolása céljából • A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások hatékonyságára vonatkozó tudományos kutatások eredményeinek ismerete • A pszichodiagnosztikai munkában bevethető sztenderdizált mérőeszközök (személyiségtesztek, értékelő- és önértékelő skálák stb) ismerete és alkalmazásának képessége • A klinikai esetmegfogalmazások kidolgozásának képessége • A terápiás beavatkozások stratégiájának kidolgozását megalapozó elvek ismerete és ezek hatékony alkalmazásának képessége • A különböző pszichológiai problémák kezelése esetében bevethető empirikusan megalapozott eljárások ismerete és az ezek alkalmazásában szerzett jártasságok • A terápiás beavatkozások hatékonysága felmérésének képessége

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások alapelvei és típusai	Előadás, csoportos megbeszélés	
2. Esetfelmérés és konceptualizáció	Előadás, csoportos megbeszélés	
3. Az első terápiás ülés struktúrája	Előadás, csoportos megbeszélés	
4. A második és az azt követő ülések	Előadás, csoportos megbeszélés	
5. Az automatikus gondolatok azonosítása és módosítása	Előadás, csoportos megbeszélés	
6. A közbülső hiedelmek és az alapsémák	Előadás, csoportos megbeszélés	
7. A depresszió kognitív terápiája	Előadás, csoportos megbeszélés	
8. A szorongásos zavarok kognitív terápiája	Előadás, csoportos megbeszélés	
9. A Racionális-Emotív Magatartásterápia modellje	Előadás, csoportos megbeszélés	
10. A „viselkedésterápiák harmadik hulláma”: a teljes tudatosságon alapuló terápiák	Előadás, csoportos megbeszélés	
11. Az elfogadás és elköteleződés terápia modellje és alkalmazása	Előadás, csoportos megbeszélés	
12. Az elsajátított ismeretek szintézise	Problematizálás, csoportos megbeszélés	
<p>Kötelező Irodalom</p> <p>Beck, J.S. (1995). <i>Cognitive Therapy: Basics and Beyond</i>. The Guilford Press</p> <p>Perczel-Forintos, D. & Mórotz, K. (2010). <i>Kognitív viselkedésterápia</i>. Medicina Könyvkiadó Zrt.</p> <p>Dryden, W. & Neenan, M. (2004). <i>The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change</i>. Sage Publications</p> <p>Ellis, A. & MacLaren, C. (1998). <i>Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide</i>. Impact Publishers</p> <p>Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). <i>Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy</i>. New Harbinger Publications, Inc.</p> <p>Padesky, C. A. & Greenberger, D. (2020). <i>The Clinician's Guide to CBT Using MIND OVER MOOD. Second Edition</i>. The Guilford Press</p>		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások alapelveinek alkalmazása	Oktató videók, kiscsoportos munka, csoportos megbeszélés	
2. Esetfelmérés és konceptualizáció	Kiscsoportos munka, szerepjáték és frontális megbeszélés	
3. Az első terápiás ülés gyakorlása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
4. A második és az azt követő ülések gyakorlása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
5. Az automatikus gondolatok azonosítása és módosítása	Oktató videók, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
6. A közbülső hiedelmek és az alapsémák	Oktató filmek és frontális megbeszélés	
7. A depresszió kognitív terápiája	Esetbemutató, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
8. A szorongásos zavarok kognitív terápiája	Gyakorlati bemutató és megbeszélés	
9. A Racionális-Emotív Magatartásterápia modellje	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
10. A „viselkedésterápiák harmadik hulláma”: a teljes tudatosságon alapuló terápiák	Szerepjáték és megbeszélés	
11. Az elfogadás és elköteleződés terápia modellje és alkalmazása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
12. Az elsajátított ismeretek szintézise	Szerepjáték, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	

Kötelező Irodalom

- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press
- Perczel-Forintos, D. & Mórotz, K. (2010). *Kognitív viselkedésterápia*. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2004). *The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. Sage Publications
- Ellis, A. & MacLaren, C. (1998). *Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide*. Impact Publishers
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc.
- Padesky, C. A. & Greenberger, D. (2020). *The Clinician's Guide to CBT Using MIND OVER MOOD. Second Edition*. The Guilford Press

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

- Colegiul Psihologilor din România, a Codului deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică (www.alegericpr.ro) și al **Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004**
- Registrul Național al Calificărilor din învățământul Superior (<http://www.rncis.ro>)
- Clasificarea Ocupațiilor din România (<http://www.mmuncii.ro/>)
- European Association for Psychotherapy (<http://www.europsyche.org>)
- European Federation of Psychologists Associations (<http://www.efpa.eu/>)

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Elsajátított elméleti ismeretek minősége és mennyisége	Írásbeli vizsga	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Portfólió Jegyzőkönyvek		30% 20%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

Ha a félévi írásbeli vizsgán a hallgató nem kapja meg az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt 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-pótvizsga időszakban 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 felelőse

2021.01.17.

Dr. Mérő László, professzor

drd. Póka Tünde

Intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

dr. Kiss Szidónia docens