

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	Mesteri képzés
1.6 Szak / Képesítés	Pszichológiai tanácsadás és beavatkozás

2. A tantárgy adatai

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

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

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:					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. 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

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • A kognitív viselkedés-módosítás tárgykörébe tartozó alapfogalmakkal és az alapvető elméletek alkalmazási lehetőségeinek megismerése • Prevenációs és terápiás beavatkozások megtervezése • Az előforduló problémás helyzetek és lehetséges megoldások kritikus felmérése • A gyakorlatok során a hallgatók megismerkednek a viselkedés-alapú anamnézisz felvételével, a viselkedésfeltérképezésével, a viselkedésdiagnosztika gyakorlatával, a viselkedésterápiás eszközök közötti választásszempontjaival, a különböző terápiás módszerekkel, a viselkedésterápiára jellemző betegvezetéssel, a terápiás órás szerkezetével, a terápiás keret tartásával és a terápiás folyamat értékelésének módszereivel.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • A KVMT pszichoterápia gyakorlására érvényes deontológiai elveknek megfelelő szakmai feladatvégzés • A KVMT pszichoterápiás kompetenciáknak a társas környezet dinamikájához való igazítása, a folyamatos fejlődés iránti szükséglet (ön)értékelése révén.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A hallgatók megismerkednek a kognitív terápia alapjaival, amely ráépül az előző, viselkedésterápiás félévtananyagára, valamint a kognitív terápia specifikus körképekre kidolgozott elméleti és gyakorlati ismereteivel. • 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.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • A területre vonatkozó szaknyelven megfelelően alkalmazni az elveket, elméleteket és alapvető módszereket, a KVMT területén • A KVMT-re jellemző modellek szerkesztése a főbb elméleti és kísérleti megközelítések felhasználásával • A KVMT alap-tulajdonságainak, a főbb paradigmák és módszertani irányzatoknak a leírása • Prevenációs és terápiás terv kidolgozása a megfelelő különböző kutatási módszerek azonosításával és alkalmazásával, a vizsgált fenomen függvényében

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

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A magatartászavarok és kórképek kognitív megközelítése	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
2. A tanácsadói attitűd megteremtése. A terápiás kapcsolat kialakítása	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
3. Viselkedésdiagnosztika Specifikus eszközök a KVMT és REMT-ben	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
4. A viselkedésterápia alapelvei	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
5. A szorongásos zavarok diagnosztikája és kognitív viselkedésmodosítás terápiája I (GAD, PTSD)	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
6. A szorongásos zavarok diagnosztikája és kognitív viselkedésmodosítás terápiája II	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
7. A hangulatzavarok diagnosztikája és kognitív viselkedésmodosítás terápiája I	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
8. A hangulatzavarok diagnosztikája és kognitív viselkedésmodosítás terápiája II	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
9. Az OCD diagnosztikája és kognitív viselkedésmodosítás terápiája	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
10. Az evészavarok diagnosztikája és kognitív viselkedésmodosítás terápiája		
11. A KVMT és REMT tanácsadás alkalmazása gyerekeknél		

12. A KVMT és REMT tanácsadás sajátosságai szervezeti környezetben	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
13. A KVMT és REMT tanácsadás alkalmazása iskolai kontextusban. Erzelmi és szociális intervenció programok.	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	
14. Összefoglalás	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problematizálás.	

Könyvészet

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,

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

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy, Springer, (cap. 1, 2, 6).

Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.

Sava, A. F. (2013). Psihologia validată științific – ghid practic de cercetare în psihologie, Polirom, Iași (cap. 2) Young, J. & Beck, A. T. (1

8.2 Szeminárium / Labor	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.	
13. Specifikus viselkedésmodosító prevenciók technikák	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, nevelő filmek, problématisztálás.	
14. Érzelmis és szociális fejlesztő programok	Csoportos megbeszélés	

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

- A Romániai Pszichológusok Kollégiuma, a szabadalommal rendelkező Pszichológusok Deontológiai Kódexe(www.copsi.ro) és a 213/2004-es Törvény alkalmazási feltételeiben megfogalmazott elismerési eljárásoknak megfelelően
- A Felsőoktatási Szakosodások Nemzeti Besorolása (<http://www.rncis.ro>)
- A Romániai Foglalkozási Besorolás (<http://www.mmuncii.ro/>)

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 %
	Szemináriumi feladatok		20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<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 oktatás formája: az előadások 50 %-a és a szemináriumok 15%-a online szinkron formában valósul meg.</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 jelenlétbőljelenlétbőlmax. 2-szer lehet hiányozni</p> <p>- A vizsgán való csalás vagy csalási kísérlet az egyetemről való kizárással sújtandó.</p>			

Kitöltés dátuma

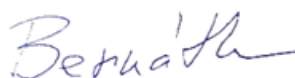
Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

2022.10.03

Dr. Bernáth Vincze Anna Emese

Dr. Bernáth Vincze Anna Emese



Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

2022.10.03

Dr. Kotta Ibolya, adjunktus

