

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 (Licenz)
1.6 Szak / Képesítés	Pszichológia – magyar nyelven Pszichológus/ Képesítés kód: L060080010
1.7. Oktatási forma	Távoktatás

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve		Kognitív viselkedésmódosítások			A tantárgy kódja		PLM1625	
2.2 Az előadásért felelős tanár neve				Dr. Póka Tünde				
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve				Dr. Póka Tünde Dr. Veres Anna adjunktus				
2.4. Tanulmányi év	3	2.5. Félév	6	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7. Tantárgy típusa	Tartalom	Szaktantárgy
							Kötelezőség	Kötelező

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

3.1. Heti óraszám-nappali tagozat	4	amiből: 3.2. kurzus	2			3.3. szeminárium/ labor/ projekt	2
3.4. Félévi óraszám: távoktatás	150	amiből: 3.5.SI	102	amiből: AI	24	3.6. AT (6) + TC (18) + AA (0)	24
Az egyéni tanulási (SI) és önképzés (AI) idő leosztása:							126 óra
3.5.1. A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (AI)							50
3.5.2. Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás							40
3.5.3. Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása							32
3.5.4. Tutorálás (szakmai tanácsadás)							2
3.5.5. Vizsgák							2
3.5.6. Egyéb tevékenységek							
3.7. Az egyéni tanulás (SI) és az önképzési tevékenységek (AI) teljes óraszama		126					
3.8. A félév össz-óraszama (ECTS száma x 25 óra)		150					
3.9. Kreditszám		6					

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	-
4.2. Kompetenciabeli	-

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	BBTE eLearning platformja, előadóterem, PC, videóprojektor, internet
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	BBTE eLearning platformja, előadóterem, PC, videóprojektor, internet

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	C.3. A problémás helyzetek és a lehetséges megoldások kritikai értékelése a pszichológiában Tanulási eredmények: 1. A hallgató folyamatosan társadalmi kontextusban értékeli és elemzi az emberi viselkedést 2. A hallgató ismeri és alkalmazza a kognitív-viselkedési változások alapelveit. 3. A hallgató megérti és alkalmazza a kognitív-viselkedési diagnózis és intervenció specifikus technikáit. C.5. Pszichológiai beavatkozások tervezése és megvalósítása Tanulási eredmények: 1. A hallgató azonosítja az egyéni és csoportos kockázati és rezilienciátényezőket egy pszichológiai intervenció megtervezéséhez. 2. A hallgató elméletileg és empirikusan megalapozott intervenciókat tervez és valósít meg egyéni és csoportos szinten. 3. A hallgató a kockázati magatartásmódok változtatására irányuló technikákat alkalmaz 4. A hallgató konkrét eljárásokat tervez és hajt végre annak érdekében, hogy a beavatkozás hatékonyságát és a változás mechanizmusait felmérje C.6. Interperszonális kapcsolatok és kommunikáció a pszichológia területén Tanulási eredmények: 1. A hallgató folyamatosan a szociális kontextus figyelembevételével elemzi és értelmezi mások és saját viselkedését 2. A hallgató alkalmazza a pszichológia területére jellemző aktív hallgatási technikákat
Transzverzális kompetenciák	C1. A szakmai feladatok elvégzésének képessége, a deontológiai tiszteletben tartásának körülményei közepette Tanulási eredmények: 1. A hallgató alkalmazza a pszichológiai értékelés etikai szabályait a kognitív-viselkedésmódosító eljárások területén. 2. A hallgató alkalmazza az etikai szabályokat a pszichológiai beavatkozásban a kognitív-viselkedésmódosító eljárások területén. 3. A hallgató alkalmazza az etikai szabályokat a pszichológiai kutatásban a kognitív-viselkedésmódosító eljárások területén. C3. A folytonos képzés iránti szükségletek önértékelésének képessége, annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciáknak a szociális körülmények dinamikájához való alkalmazkodása biztosítva legyen Tanulási eredmények: 1. A hallgató folyamatosan felméri a továbbképzés szükségességét annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciákat a szociális környezet dinamikájához igazítsa. 2. A hallgató azonosítja a tudományosan validált forrásokból származó információkat, és azokkal operál.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	- A hallgató ismeri és alkalmazza a kognitív és viselkedésmódosítás alapelveit. - A hallgató azonosítja az egyéni és csoportos kockázati és rezilienciafaktorokat a kognitív viselkedésmódosító pszichológiai beavatkozás megtervezéséhez. - A hallgató konkrét kognitív viselkedésmódosító eljárásokat tervez és hajt végre, amelyek elméletileg és empirikusan megalapozottak - A hallgató elemzi és értelmezi saját és mások lényeges viselkedését a társadalmi kontextusban. - A hallgató alkalmazza a pszichológia területére jellemző aktív hallgatási technikákat. - A hallgató az etikai szabályokat alkalmazza a kognitív viselkedésmódosító beavatkozások során - A hallgató azonosítja a tudományosan hitelesített forrásokból származó információkat, és azokkal dolgozik.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	- A kognitív viselkedésmódosító terápiákra jellemző 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 bevetendő sztemderdizált mérőeszközök ismerete és alkalmazásának képessége - A klinikai esetmegfogalmazások kidolgozásának képessége a kognitív viselkedésmódosító terápiák modelljei mentén - A terápiás beavatkozások stratégiájának kidolgozását megalapozó elvek ismerete és ezek hatékony alkalmazásának képessége - A különböző pszichológiai problémák kezelése esetében bevetendő empirikusan megalapozott eljárások ismerete és az ezek alkalmazásában szerzett jártasságok - A kognitív viselkedésmódosító terápiás beavatkozások hatékonyságának felmérési képessége - A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások eszközeinek és stratégiáinak alkalmazása saját magukra vonatkozóan.

8. A tantárgy tartalma

8.1 AI, SI	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Modul. A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások kerete	Előadás, csoportos megbeszélés	
2. Modul. A Kognitív Terápia modellje	Előadás, csoportos megbeszélés	
3. Modul. A Racionális Emotív Viselkedésterápia modellje	Előadás, csoportos megbeszélés	
4. Modul. Az Elfogadás és Elköteleződés Terápia modellje	Előadás, csoportos megbeszélés	
Kötelező könyvészet Póka, T. (2024). <i>Kognitív viselkedésmódosítások. Tanulmányi útmutató.</i> Beck, J.S. (2020). <i>Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition).</i> The Guilford Press. Dryden, W., & Neenan, M. (2004). <i>The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change.</i> Sage Publications. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). <i>Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide.</i> Impact Publishers. Harris, R. (2009). <i>ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond.</i> New Harbinger Publications, Inc. 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.		

Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). <i>Kognitív viselkedésterápia</i> . Medicina Könyvkiadó Zrt.		
8.2 AT	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A Kognitív Terápia (CT) és a Racionális-Emotív Viselkedésterápia (REBT) során használt eszközök és stratégiák	Gyakorlati aktivitások	
Az Elfogadás és Elköteleződés Terápia (ACT) során használt eszközök, metaforák és stratégiák	Gyakorlati aktivitások	
Szakirodalom Póka, T. (2024). <i>Kognitív viselkedésmódosítások. Tanulmányi útmutató</i> . Beck, J.S. (2020). <i>Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition)</i> . The Guilford Press. Dryden, W., & Neenan, M. (2004). <i>The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change</i> . Sage Publications. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). <i>Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide</i> . Impact Publishers. Harris, R. (2009). <i>ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond</i> . New Harbinger Publications, Inc. 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. Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). <i>Kognitív viselkedésterápia</i> . Medicina Könyvkiadó Zrt.		
8.3. TC	Információk közvetítése	Megjegyzés
Portfólió 1. Két kitöltött kognitív újrastrukturálási munkalap a Kognitív Terápia modellje mentén 2. Két kitöltött kognitív újrastrukturálási munkalap a Racionális-Emotív Viselkedésterápia modellje mentén 3. Viselkedési Kísérlet 4. Az értékek azonosítása és konkrét cselekvésekbe való lefordítása 5. Reflexiók	Assignment in MSTeams	
Szakirodalom Póka, T. (2024). <i>Kognitív viselkedésmódosítások. Tanulmányi útmutató</i> . Beck, J.S. (2020). <i>Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition)</i> . The Guilford Press. Dryden, W., & Neenan, M. (2004). <i>The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change</i> . Sage Publications. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). <i>Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide</i> . Impact Publishers. Harris, R. (2009). <i>ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond</i> . New Harbinger Publications, Inc. 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. Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). <i>Kognitív viselkedésterápia</i> . Medicina Könyvkiadó Zrt.		
8.4. AA	Információk közvetítése	Megjegyzés
-		
Szakirodalom		

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

A javasolt kurzus és szeminárium témák a pszichológia alap- és alkalmazott kutatásának aktuális témái, és megközelítésük e tudományágban a szakirodalom legújabb eredményeire épülnek. A tantárgyak alkalmazásai a munkaerőpiacon igényelt és a szakmai közösségek normái szempontjából releváns főbb fogalmakra is kiterjednek.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 AI, SI	Elsajátított elméleti ismeretek minősége és mennyisége	Írásbeli vizsga	50%
10.5. TC / AA	Az ismeretek megértése és alkalmazása	Portfólió	50%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

A következő feltételeknek egyidejűleg kell teljesülniük a tantárgy elvégzéséhez:

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.

Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó hallgató vizsgáról való kizárását vonja maga után.

A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet.

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.

A végső jegy kiszámításának módja: $(50 \cdot \text{portfólió jegy} + 50 \cdot \text{vizsga jegy}) / 100$

A megszerzett kompetenciák elismerése a kolozsvári UBB szabályzatának és alapszabályzatának, valamint a Pszichológia és Neveléstudományi Kar szabályzatának megfelelően történik.

Tantárgyfelelős

Dr. Póka Tünde

Tantárgytutor/ok

Dr. Póka Tünde

Dr. Veres Anna, adjunktus

Dátum

Távoktatás igazgató / felelős,

Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga, adjunktus

25.04. 2024