

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

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve		PLM1625 Kognitív viselkedésmódosítások					
2.2 Az előadásért felelős tanár neve			Dr. Póka Tünde				
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve			Dr. Póka Tünde				
2.4 Tanulmányi év	3	2.5 Félév	6	2.6 Értékelés módja	V	2.7 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:					
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					36
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepenvaló további tájékozódás					30
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					32
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	102				
3.8 A félév össz-óraszama	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	- Internet, vetítő, számítógép
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	- Internet, vetítő, számítógép

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 bevethető sztenderdizált 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 bevethető 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 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 „viselkedésterapiák 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	

Kötelező könyvészet

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Tanulmányi útmutató.*

Beck, J.S. (2020). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition).* The Guilford Press.

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.

Harris, R. (2009). *ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond*. New Harbinger Publications, Inc.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc.

Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). *Kognitív viselkedésterápia*. Medicina Könyvkiadó Zrt.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások alapelveinek alkalmazása	Oktatóvideók, kiscsoportos munka, csoportos megbeszélés	
2. Esetfelmérés és konceptualizáció	Oktatóvideók, kiscsoportos munka, szerepjáték és frontális megbeszélés	
3. Az első terápiás ülés gyakorlása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés, oktató videók	
4. A második és az azt követő ülések gyakorlása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
5. Az automatikus gondolatok azonosítása és módosítása	Gyakorlati demonstráció és megbeszélés	
6. A közbülső hiedelmek és az alapsémák	Oktató filmek és frontális megbeszélés	
7. A depresszió kognitív terápiája	Szerepjáték és frontális megbeszélés	
8. A szorongásos zavarok kognitív terápiája	Kiscsoportos gyakorlatok és megbeszélés	
9. A Racionális-Emotív Magatartásterápia modellje	Oktatóvideók és megbeszélés	
10. A „viselkedésterápiák harmadik hulláma”: a teljes tudatosságon alapuló terápiák	Egyéni gyakorlatok és megbeszélés	
11. Az elfogadás és elköteleződés terápia modellje és alkalmazása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
12. Az elsajátított ismeretek szintézise	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	

Szakirodalom

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Tanulmányi útmutató*.

Beck, J.S. (2020). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition)*. The Guilford Press.

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.

Harris, R. (2009). *ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond*. New Harbinger Publications, Inc.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc.

Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). *Kognitív viselkedésterápia*. Medicina Könyvkiadó Zrt.

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

A javasolt kurzus és szemináriumi 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 Előadás	Elsajátított elméleti ismeretek minősége és mennyisége	Írásbeli vizsga	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Az ismeretek megértése és alkalmazása	Portfólió	50%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

A következő feltételeknek egyidejűleg kell teljesülniük a tantárgy elvégzéséhez:

Ha az 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 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.

Kitöltés dátuma

2024.04.25.

Előadás felelőse

Dr. Póka Tünde

Szeminárium felelőse

Dr. Póka Tünde

Intézeti jóváhagyás dátuma

2024.04.30.

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya, docens