

## 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 Viselkedésmódosító beavatkozások						
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	2	2.5 Félév	4	2.6. Értékelés módja	Kollokvium	2.7 Tantárgy típusa	Választható

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	36	melyből: 3.5 előadás	12	3.6 szeminárium/labor	24
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					35
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					35
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					42
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					2
Más tevékenységek: önkéntes tevékenységekben való részvétel veszélyeztetett vagy sérülékeny gyerekekkel					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	120				
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	•
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	•

### 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

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

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A hallgatók megismerkednek a kognitív terápia alapjaival, amely ráépül az előző, viselkedésterápiás félétananyagára, valamint a kognitív terápia specifikus körképekre kidolgozott elméleti és gyakorlati ismereteivel.</li> <li>• 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. kognitívdiagnosztika) alapelveit.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• A területre vonatkozó szaknyelven megfelelően alkalmazni az elveket, elméleteket és alapvető módszereket, a KVMT területén</li> <li>• A KVMT-re jellemző modellek szerkesztése a főbb elméleti és kísérleti megközelítések felhasználásával</li> <li>• A KVMT alap-tulajdonságainak, a főbb paradigmák és módszertani irányzatoknak a leírása</li> <li>• Prevenációs és terápiás terv kidolgozása a megfelelő különböző kutatási módszerek azonosításával és alkalmazásával, a vizsgált fenomén függvényében</li> <li>• Az információk minőségének értékelése és a fogalmak hierarchizálása, a terület, terjedeleme és meghatározás alapján, ugyanakkor a kontextusnak elvárásainak megfelelően</li> <li>• A probléma helyzetek megoldása többszintű elemzés alapján, a megoldások és/vagy alternatívák felméréssel, a sztereotip helyzetek elkerülésével</li> </ul>

## 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, , problematizálás.	
3. Viselkedésdiagnosztika Specifikus eszközök a KVMT és REMT-ben	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, 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, 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	Kiselőadás, powerpoint	
11. A KVMT és REMT tanácsadás alkalmazása gyerekeknél	Kiselőadás, powerpoint	
12. A KVMT és REMT tanácsadás sajátosságai szervezeti környezetben	Kiselőadás, powerpoint-bemutató, 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

APA (2000/2003) ediția în limba română). *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale. Ediția a patra revizuită (DMS-IV-TR)*. Asociație Psihiatrilor Liberi din România: București 2003.

Mórocz és Perczel: Kognitív viselkedésmodosítás 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.

David, D. (2012). *Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente*. Iași: Polirom. David, D. (2012). *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*. Iași: Polirom.

K Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.

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  Irányított gyakorlatok	
2. A tanácsadás feltételei, és a körülmények megteremtése.	Csoportos megbeszélés  Esettanulmány elemzés	
3. Gyakorlatok (Az 1-3 találkozó terve)	Egyéni projektek	
4. Az eset hátterének feltérképezése. 5. Az esettanulmány készítés alapelvei	Irányított gyakorlatok Csoportos megbeszélés. Esettanulmány elemzés	
6. Egy saját eset viselkedésének és kognitív profiljának	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés es esettanulmány elemzés	
7. ABC modell alkalmazása – a kényszerítő jellegű értékelő meggyőződések felmérése az egy konkrét probléma kapcsán	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.  Irányított gyakorlatok  Esettanulmány elemzés	
8. A probléma kognitív konceptualizálása - esetelemzések	Irányított gyakorlatok Esettanulmány elemzés	
9. Az automatikus gondolatok, diszfunkcionális attitűdök és alaphiedelmek azonosítása egy konkrét problémán – feltárás	Irányított gyakorlatok 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	Irányított gyakorlatok. Elemzés	
12. A tanult módszerek gyakorlása Eset megbeszélés Specifikus viselkedésmódosító intervenciók technikák	Problématisztálás. Csoportos megbeszélés és projektek.	
13. Specifikus viselkedésmódosító prevenciók technikák	Kiselőadás, PowerPoint-bemutató, nevelő	

	filmek, problématisztálás.	
14. Érzelmi és szociális fejlesztő programok	Csoportos megbeszélés	

Könyvészet:

APA (2000/2003 edíția în limba română). *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale. Ediția a patra revizuită (DMS-IV-TR)*. Asociație Psihiatrilor Liberi din România: București 2003.

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 terápiaja, Budapest, Animula.

David, D. (2012). *Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente*. Iași: Polirom. David, D. (2012). *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*. Iași: Polirom.

K Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Romániai Pszichológusok Kollégiuma, a szabadalommal rendelkező <b>Pszichológusok Deontológiai Kódexe</b>(<a href="http://www.copsi.ro">www.copsi.ro</a>) és a <b>213/2004-es Törvény alkalmazási feltételeiben</b> megfogalmazott <b>elismerési eljárásoknak megfelelően</b></li> <li>• A Felsőoktatási Szakosodások Nemzeti Besorolása (<a href="http://www.rncis.ro">http://www.rncis.ro</a>)</li> <li>• A Romániai Foglalkozási Besorolás (<a href="http://www.mmuncii.ro/">http://www.mmuncii.ro/</a>)</li> </ul>
--

### 10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
	Szóbeli vizsga	Kizáró jelleggel min. átmenő jegy (5,00)	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Esettanulmány		30 %
	Szemináriumi feladatok		20%
	Irányított gyakorlatok		
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<p>A végső jegy legnagyobb hányadát a vizsgaidőszakban megtartandó vizsga jelenti.</p> <p>Ha a félévi 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.</p> <p>Az óra látogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó nappali tagozatos hallgató vizsgáról való kizárását vonja maga után. A kurzusok és gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az össz-óraszám legfeljebb 15%-a lehet (lásd kreditszabályzat).</p> <p>A szemináriumi dolgozat(ok)/feladatok leadása és bemutatása kötelező, kizáró jellegű, a vizsgára való jelentkezés előfeltétele. A teljes pontszámot csak a határidőre leadott dolgozatok kaphatják meg, a türelmi időszakban pontlevonással még elfogadható a beadott dolgozat. A türelmi időszak leadott munkák, ha elérik az átmenő minősítést, akkor a végső jegyben 0 pontot érnek, de a</p>			

diák jogosulttá válik a vizsgán való részvételre.

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.

Kitöltés dátuma

15.09.2023

Előadás felelőse

Dr. Bernáth Vincze Anna Emese.. Dr. Bernáth Vincze Anna Emese..



Szeminárium felelőse

Az intézeti jóváhagyás dátuma

2023.09.15

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya, docens

