

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 viselkedésmódosítások						
2.2 A tantárgy kódja	PLM1626						
2.3 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Póka Tünde						
2.4 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Póka Tünde						
2.5 Tanulmányi év	3	2.6 Félév	6	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 terepen való 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, vetítő, számítógép
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	- Internet, vetítő, számítógép

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> - A pszichológia alapvető fogalmaival való munkavégzés - Problémás helyzetek és lehetséges megoldások kritikus értékelése a pszichológiában - Pszichológiai beavatkozások tervezése és végrehajtása - A pszichológia területére jellemző személyközi kapcsolatok és kommunikáció
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	<ul style="list-style-type: none"> - A hallgató elemzi a pszichológiai és pszichoszomatikus rendellenességek háttérében álló pszichológiai folyamatokat. - A hallgató társadalmi kontextusban értékeli és elemzi a releváns emberi viselkedést. - A hallgató kritikus gondolkodást gyakorol, elméleti koncepciókat és empirikus adatokat használ a problémamegoldás során. - A hallgató kritikusán elemzi az egészségfejlesztést és a betegségek kockázatának csökkentését célzó közpolitikákat. - A hallgató ismeri és alkalmazza a kognitív és viselkedésmódosítás alapelveit. - A hallgató azonosítja az egyéni és csoportos kockázati és rezilienciafaktorokat a pszichológiai beavatkozás megtervezéséhez. A hallgató konkrét eljárásokat tervez és hajt végre a beavatkozások és a változási mechanizmusok eredményességének értékelésére. - A hallgató elemzi és értelmezi saját és mások lényeges viselkedését a társadalmi kontextusban. - Alkalmazza a pszichológia területére jellemző hatékony aktív hallgatási technikákat. - Az etikai szabályok alkalmazása a pszichológiai beavatkozásban - Felismeri a multidiszciplináris megközelítések hasznosságát a pszichológiai gyakorlatban. - A hallgató folyamatosan értékeli a folyamatos továbbképzés szükségességét annak érdekében, hogy a szakmai készségeket a társadalmi környezet dinamikájához igazítsa. - A hallgató felismeri a folyamatos szakmai fejlődés lehetőségeit - A hallgató azonosítja a tudományosan hitelesített forrásokból származó információkat, és azokkal dolgozik.
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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 hatékonyságának felmérési 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	

Kötelező Irodalom

- Beck, J.S. (2020). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition)*. 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
- 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.
- Padesky, C. A. & Greenberger, D. (2020). *The Clinician's Guide to CBT Using MIND OVER MOOD. Second Edition*. The Guilford Press

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

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.

Padesky, C. A. & Greenberger, D. (2020). *The Clinician's Guide to CBT Using MIND OVER MOOD. Second Edition*. The Guilford Press

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	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 (14 jelenlétből jelenlétből max. 3-szor lehet hiányozni).

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, a kari titkárságra benyújtott kérelem alapján. A kérelemhez csatolni kell a megszerzett kompetenciák alátámasztására és az átfedés mértékére vonatkozó dokumentumokat az illető tantárgyak és a Kognitív viselkedésmódosítások tantárgy között.

Kitöltés dátuma

2024.04.25.

Előadás felelőse

Dr. Póka Tünde

Szeminárium felelőse



Intézeti jóváhagyás dátuma

2024.04.25.

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya, docens