

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- és viselkedésmódosítások			A tantárgy kódja	PLM 1625			
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	3	2.5. Félév	6	2.6. Értékelés módja	vizsga	2.7. Tantárgy típusa	Tartalom Kötelezőség	szaktantárgy kötelező

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

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	AI	24	3.6. AT (6) + TC (18) + AA (0)	24
Az egyéni tanulási (SI) és önképzés (AI) idő leosztása:							óra
3.5.1. A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (AI)							100
3.5.2. Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás							52
3.5.3. Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása							46
3.5.4. Tutorálás (szakmai tanácsadás)							4
3.5.5. Vizsgák							2
3.5.6. Egyéb tevékenységek							
3.7. Az egyéni tanulás (SI) és az önképzési tevékenységek (AI) teljes óraszámja							102
3.8. A félév össz-óraszámja (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	
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> • BBTE eLearning platformja Előadóterem, PC, videoprojektor
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>K.1. A válság- és problémahelyzetek kiértékelésének és megértésének, a hatékony megoldások azonosításának és alkalmazásának képessége</p> <p>K.2. A terápiás beavatkozások megtervezésének és alkalmazásának képessége</p> <p>K.3. A terápiás kapcsolat/szövetség kialakításának képessége</p> <p>K.4. A hatékony terápiás kommunikáció képessége</p>
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 klinikai pszichológia és pszichoterápia területén belül felhasználásra kerülő általános konceptuális keretek, elméleti modellek és kutatási eredmények ismerete. • Az aktuális kutatási eredmények integrálásának képessége a klinikai gondolkodásba és gyakorlatba • A pszichoterápiák valamilyen empirikusan megalapozott formája művelésének képessége
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Az egészséges és a zavart emberi viselkedés és magatartásváltoztatás tudományos magyarázatának elmélyült ismerete • Az elméleti ismeretek alkalmazása a klinikai gyakorlatban a pszichológiai problémák mögött meghúzódó pszichés mechanizmusok megértése és befolyásolása céljából • A klinikai munka hatékonyságára vonatkozó tudományos kutatások eredményeinek ismerete • A klinikai pszichodiagnosztikai munkában bevethető sztenderdizált mérőeszközök (képességfelmérő- és személyiségtesztek, értékelő- és önértékelő skálák stb) ismerete és alkalmazásának képessége • A klinikai interjú alkalmazásának képessége • A klinikai eestmegfogalmazások 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, ill. tanácsadási beavatkozások hatékonysága felmérésének képessége
--	---

8. A tantárgy tartalma

8.1 AI, SI	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A terápiás mítoszok hatótényező szerepe A pszichoterápiás mítoszok jellegzetességei, formái és hatásmechanizmusai A metaforák terápiás alkalmazása A kognitív terápia A racionális emocionális magatartásterápia (REMT) elméleti alapjai: az aktiváló események; a meggyőződések. A REMT elméleti alapjai: a következmények. A pszichológiai problémák típusai Terápiás beavatkozások az REMT-ben Az A.T. Beck által kidolgozott kognitív terápia elméleti alapjai	Az elektronikus jegyzet tartalmazza a tanulási a szöveg tanulmányozásához szükséges útmutatókat, a kulcsszavakat és az összefoglaló kérdéseket Gyakorlati tevékenység, csoportban	Az SI összidejének 60%-a
A pszichoterápiás rituálék mint közös terápiás hatótényezők A pszichoterápiás rituálék. A viselkedésterápiák A „viselkedésterápiák harmadik hulláma”: a teljes tudatosságon alapuló terápia Az elfogadás és bevonódás általi terápia A szugesziók pszichoterápiás hatótényező szerepe		Az SI összidejének 40%-a

Irodalom

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. Emery, G. (2001): *A depresszió kognitív terápiaja*, Budapest, Animula.

Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*. 2nd ed. New York, NY. Guilford Publications, Inc.

Clark, D.A., Beck, A.T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York. The Guilford Press.

Dobson, K.S., ed. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 3rd ed. New York. The Guilford Press.

Dryden, W. (2013). *The ABCs of REBT Revisited. Perspectives on Conceptualization*. New York. Springer Science+Business Media.

Farmer, R.F., Chapman, A.L (2008). *Behavioral interventions in cognitive behavior therapy: practical guidance for putting theory into action*. Washington, DC.American Psychological Association.

Hayes, S.G., Hofmann, S.O., eds. (2018). *Process Based CBT. The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland, CA. Context Press. New Harbinger Publications.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson. K.G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, Second Edition. New York. Guilford Publications.

Hofmann, S.G., Asmundson, G.J.G. (2017). *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. London. Elsevier Inc.

Lynch, T.R. (2018). *Radically open dialectical behavior therapy: theory and practice for treating disorders of overcontrol*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Neudeck, P., Wittchen, H.U., Eds. (2012). *Exposure Therapy. Rethinking the Model – Refining the Method*. New York. Springer Science+Business Media.

O'Donohue, W., Fisher, J.E. eds. (2008). *Cognitive behavior therapy: applying empirically supported techniques in your practice*. 2nd ed. Hoboken. N.J. John Wiley & Sons, Inc.

Roediger, E., Stevens, B.A., Brockman, R. (2018). *Contextual Schema Therapy. An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation & Interpersonal Functioning*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Roemer, L., Orsillo, S.M., eds. (2009). *Mindfulness- and acceptance-based behavioral therapies in practice*. New York. The Guilford Press.

Salkovskis, P.M., szerk. (2006): *A kognitív terápia térhódítása*. Budapest. Animula.

Schmidt, S., Walach, H., eds. (2014), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*, Cham. Springer International Publishing Switzerland.

Spiegler, M.D., Guevremont, D.C. (2010). *Contemporary Behavior Therapy*. Fifth Edition. Belmont, CA. Wadsworth.

Stoddard, J.A., Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors. A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Strosahl, K., Robinson, P., Gustavssons, T. (2016). *Inside This Moment. A Clinician's Guide to Promoting Radical Change Using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Törneke, N. (2017). *Metaphor in Practice A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Villatte, M., Villatte, J.L., Hayes, S.C. (2016). *Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention*. New York. Guilford Publications.

Vargha, J.L., Szabó, K.G. (2009). *Bevezetés a pszichoterápiák integratív szemléletébe*. Kolozsvár. Kolozsvári Egyetemi Kiadó.

8.2 AT	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A terápiás mítoszok hatótényező szerepe A pszichoterápiás rituálék mint közös terápiás hatótényezők. REMT alapjai	PP bemutató, video- vetítés, csoportos megbeszélés	A hallgatók aktív bevonása a témák megbeszélésébe és a gyakorlatokba
A Kognitív viselkedésterápiák alapjai A szuggesztiók pszichoterápiás hatótényező szerepe	PP bemutató, video- vetítés, csoportos megbeszélés	A hallgatók aktív bevonása a témák megbeszélésébe és a gyakorlatokba

Irodalom

Alidina, S., Marshall, J.J., (2013). *Mindfulness Workbook for Dummies*. Hoboken. N.J. John Wiley & Sons, Inc.

Barlow, D.H., Ellard, K.K., Fairholme, C.P., Farchione, T.J. (2011). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Workbook*. New York. Oxford University Press, Inc.

Bennett–Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., et al., eds (2004). *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. New York. Oxford University Press Inc.

Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy: distinctive features*. Hove, East Sussex. Routledge.

Frank, R.I., Davidson, J. (2014). *The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning*. Oakland, CA. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*.

Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Hayes, S.C., Smith, S. (2013). *Noua terapie prin acceptare și angajament*. Ed. Polirom. Iași.

Josefowitz, N., Myran, D. (2017). *CBT Made Simple. A Clinician's Guide to Practicing Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications.

Luoma, J.B., Hayes, S.C., Walser, R.D. (2017). *Learning ACT. An Acceptance & Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists*. Second Edition. Oakland, CA. Context Press. New Harbinger Publications.

Lynch, T.R. (2018). *The skills training manual for Radically open dialectical behavior therapy: a clinician's guide for treating disorders of overcontrol*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Pistorello, J. (2013). *Mindfulness and Acceptance for Counseling College Students Theory and Practical Applications for Intervention, Prevention, and Outreach*. Oakland, CA. New Harbinger Publications.

8.3. TC

Információk közvetítése

Megjegyzés

Jegyzőkönyvek
Teljes tudatosság gyakorlat

Elektronikusan
Assignment in
MSTeams

10 óra

Irodalom

Baer, R.A., ed. (2014). *Mindfulness-Based Treatment Approaches. Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. Second Edition. London Academic Press.

Strosahl, K., Robinson, P., (2015). *In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

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 SI	Elsajátított elméleti ismeretek minősége és mennyisége	Vizsgák	60%
10.5. TC / AA	Önismereti munka	Jegyzőkönyv. Írásbeli beszámoló	20%
	Bevonódás páros Gyakorlatokba	Írásbeli beszámoló megszerkesztése	20%

10.6. A teljesítmény minimumkövetelményei

Ha a félévi vizsgán a hallgató nem éri el az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett.

A kurzus, a szeminárium vagy a gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében a

hiányzások (igazolt vagy igazolatlan) maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet. Az óralátogatási kötelezettségek elmulasztása a hallgató vizsgáról való kizárását vonja maga után (lásd kreditszabályzat).

A szemináriumi feladat(ok) kötelezőek, nem kizáró jellegűek. Teljes pontszámot csak a határidőre leadott dolgozatok kaphatják meg. A türelmi időszakban (5 nap a határidő után) pontlevonással még elfogadható a beadott dolgozat. A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban nem pótolhatóak.

Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük. A szemináriumi tevékenységeken, parciális vizsgákon szerzett osztályzat csak az adott tanévben érvényes, nem vihető át egy következő tanévre.

A vizsgák alatti csalás a hallgató egyetemről való kizárását vonja maga után, a kreditszabályzatnak megfelelően, a BBTE rektorának döntése által, a Kari Tanács javaslatára, amelynek alapját a vizsgáztató tanár által benyújtott írásos panasz képezi. Ez érvényes a végső jegy kiszámításában szereplő valamennyi tételre (félévi vagy pótvizsga, parciális vizsga, félévi szemináriumi feladatok, projektek).

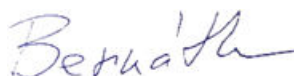
A plagizált, másolt, egyező félévi dolgozatok leadása esetén a hallgató (mindegyik érintett fél) 1-es osztályzatot kap. A vizsgázás közben történő együttműködést, másolást, csalást a vizsgáról való azonnali kizárás követi, 1-es osztályzattal.

Tantárgyfelelős

Tantárgytutor/ok

Dr. Bernáth Anna Emese, docens

Dr. Bernáth Anna Emese, docens



Dátum

Távoktatás igazgató / felelős,

04.25.2024

Dr.Kanyaró (Szabó) Kinga, adjunktus