

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Bevezetés a pszichoterápiába
Egyetemi tanév 2025-2026

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	Neveléstudományok
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Gyógypedagógia – magyar nyelven Gyógypedagógus/ Képesítés kód: L060070020
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Bevezetés a pszichoterápiába				A tantárgy kódja		PLX00062			
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			Dr. Kotta Ibolya, docens								
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			Dr. Kotta Ibolya, docens								
2.4. Tanulmányi év		3	2.5. Félév		6	2.6. Értékelés módja		K	2.7. Tantárgy típusa		DS

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

3.1. Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor/projekt	1
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	36	melyből: 3.5 előadás	24	3.6 szeminárium/labor	12
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					39 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					3
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					15
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					3
Vizsgák					2
Más tevékenységek: [pl.: kétirányú kommunikáció a tárgyfelelőssel/ tutorral]					1
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszám					39
3.8. A félév összóraszám					75
3.9. Kreditszám					3

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	-

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák¹

¹ Választhat kompetenciák vagy tanulási eredmények között, illetve választhatja mindkettőt is. Amennyiben csak az egyik lehetőséget választja, a másik lehetőséget el kell távolítani a táblázatból, és a kiválasztott lehetőség a 6. számot kapja.

Szakmai/kulcs-kompetenciák	C5 – Pszichopedagógiai tanácsadás, irányítás és támogatás különböző személyek és oktatási csoportok számára (gyermekek, tanulók, fiatalok, családok, tanárok, alkalmazottak és más személycsoportok). RAI 5 – Egyéni és csoportos beavatkozási tervek kidolgozása és alkalmazása a tanácsadás, mentorálás, motiváció, előrehaladás, önérvényesítés és pszichopedagógiai támogatás stratégiáinak megerősítésére, amelyeket gyermekeknek, tanulóknak, fiataloknak, családoknak és más személycsoportoknak nyújtanak
Transzverzális kompetenciák	. CT7 – A szakmai etika elveinek és normáinak alkalmazása, amelyek az Oktatás tudományának saját értékválasztásain alapulnak • RAI7 – A szakmai feladatok felelős végrehajtása önállóság és szakszerű felügyelet mellett az Oktatás tudományának területén.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri: C5a) Támogatja és segíti a gyermekek/tanulók/fiatalok/más csoportok és személyek fejlődését, összhangban a tanácsadás alapelveivel és az oktatásban részt vevő minden személy védelmének szabályaival. C5b) Összehangolja a személyes, vállalkozói, szociális és egészségnevelésre vonatkozó ismereteket olyan szinten, amely serkenti és támogatja bármely személy alkalmazkodóképességének növelését és problémamegoldó készségének fejlődését. C5c) Felfedezi minden gyermek/tanuló/fiatal egyediségét, erősségeit, támogatási szükségleteit, tanulási nehézségeit, valamint ezek tanulásra gyakorolt következményeit, az oktatási folyamat igazítása érdekében. C5h) Megkülönbözteti és megtervezi az oktatási tanácsadási stratégiákat a veszélyeztetett helyzetben lévő vagy sajátos nevelési igényű tanulók számára. CT7b) Azonosítja a jogszabályi és oktatáspolitikai előírások gyakorlati következményeit az intézményi, illetve az osztály/csoport szintű döntéshozatalban.
Képességek	A hallgató képes: C5a) Azonosítani a gyermekek/tanulók/fiatalok/más csoportok és személyek állapotait/problémáit/nehezítettségeit, viselkedésük és fejlődési folyamatuk tekintetében, pszichopedagógiai szakirányú segítségnyújtással. C5b) Kidolgozni és alkalmazni személyre szabott és csoportos pszichopedagógiai beavatkozási programokat/projektet az oktatási és társadalmi alkalmazkodási és beilleszkedési folyamat optimalizálása érdekében. C5g) Egyéni sajátosságoknak, sajátos nevelési igényeknek vagy oktatási kockázati helyzeteknek megfelelően támogatást nyújtani minden gyermeknek/tanulónak/fiatalnak, más szakemberekkel való együttműködésben is.

Felelősség és önállóság	A hallgató képes önállóan dolgozni annak érdekében, hogy: C5a) Szakmai szinten támogassa a helyesség, tárgyilagosság, igazságosság előmozdítását, és ösztönző, diszkriminációmentes oktatási gyakorlatokat alkalmazzon. C5b) Bizalmat fejezzen ki minden gyermek/tanuló/fiatal fejlődési potenciálja iránt, és támogassa azok törekvéseit differenciált és individualizált pedagógiai megközelítések révén. C5c) Tiszteletben tartsa és védje a tanulók, valamint származási közösségeik etnikai, társadalmi-gazdasági, nyelvi és vallási sokféleségét, és kezelje ezek következményeit a fejlődésre és a tanulásra nézve.
-------------------------	--

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	Tanácsadási, irányítási és pszichopedagógiai támogatási kompetenciák kialakítása a különböző személyek és oktatási csoportok (gyermekek, tanulók, fiatalok, családok, tanárok, alkalmazottak stb.) számára. Az etikai, deontológiai és jogi elvek és normák alkalmazási képességének fejlesztése, amelyek az Oktatótudományok területére jellemzőek, a felelős és diszkriminációmentes gyakorlat megvalósítása érdekében. Az elemzési, azonosítási és személyre szabott támogatási készségek fejlesztése a kedvezményezettek számára, beleértve a kockázati helyzetben lévő vagy sajátos nevelési igényű tanulókat. A szakmai autonómia megerősítése a feladatok felelősségteljes vállalása, a sokféleség tiszteletben tartása, valamint a helyesség, tárgyilagosság és igazságosság előmozdítása által az oktatásban.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	A gyermek, tanulók és fiatalok fejlődésének támogatása a tanácsadási és oktatásvédelmi elvek alkalmazása révén. Az oktatási folyamat alkalmazása a kedvezményezettek szükségleteihez és egyéni sajátosságaihoz. A fejlődési és tanulási problémák azonosítása, valamint pszichopedagógiai szakirányú támogatás biztosítása. Személyre szabott és csoportos beavatkozási tervek kidolgozása és alkalmazása. Etikus, felelős és diszkriminációmentes oktatási gyakorlatok előmozdítása. A sokféleség tiszteletben tartása és a kedvezményezettek törekvéseinek támogatása differenciált megközelítések révén

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Általános / aktuális problémák a pszichoterápiában. A pszichoterápiák tudományos megalapozása/kutatása	Bemutató	
2. Az elméleti megalapozás fontossága. A pszichoterápiás paradigmák osztályozása	Bemutató	
3. A (közös) hatótényezők a pszichoterápiában. A pszichoterápiás kapcsolat	Bemutató, megvitatás	

4. A pszichoterápia személyközpontú megközelítése	Bemutató, problematizálás	
5. Gestalt-megközelítés a pszichoterápiában	Bemutató, megvitatás	
6. Az egzisztenciális megközelítés a pszichoterápiában	Bemutató, problematizálás	
7. A pszichodinamikus pszichoterápiák és az interperszonális pszichoterápia	Bemutató, problematizálás	
8. A pszichoterápia behaviorista megközelítése	Bemutató, problematizálás	
9. Kognitív pszichoterápia és kognitív-viselkedésterápia	Bemutató, problematizálás	
10. Sématerápia	Bemutató, problematizálás	
11. Elfogadás- és elköteleződés-terápia	Bemutató, problematizálás	
12. Gyermek- és serdülőkorú pszichoterápia	Bemutató	

Könyvészet

Kotta I. (2024). Klinikai pszichológia és pszichoterápia 2. Tanulmányi útmutató (suport de curs) American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association.

Barlow, D.H., Durand, V.M. (Eds.). (2015). Abnormal Psychology. An Integrative Approach. Seventh Edition. Stamford, CT. Cengage Learning., 32-73.

Horvath, A. O. (2000). The therapeutic relationship: From transference to alliance. Journal of Clinical Psychology, 56(2), 163–173. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200002\)56:2](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200002)56:2)

Kotta I. (2024). Klinikai pszichológia és pszichoterápia 2. Tanulmányi útmutató (suport de curs)

Kotta, I. (2024). Hogyan (ne) legyünk boldogok? A boldogság hajszolásának paradoxona. Kotta, I. (Ed.) Fészkelődők 2: Serdülőkorú fejlődési eltérések megelőzése és kezelése. Presa Universitara Clujeana, 71-82

Kotta, I. (2024). Elfogadás és elköteleződés pszichoterápia: pszichológiai rugalmasság az értékvezérelt életért. Kotta, I. (Ed.) Fészkelődők 2: Serdülőkorú fejlődési eltérések megelőzése és kezelése. Presa Universitara Clujeana, 83-92.

Kotta I. (2024). Sématerápia: kiszabadulni életcspadaink fogságából. Kotta, I. (Ed.) Fészkelődők 2: Serdülőkorú fejlődési eltérések megelőzése és kezelése. Presa Universitara Clujeana, 141-160.

Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38(4), 357–361. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357>

Rogers, C. (2000). Valakivé válni. A segítő kapcsolat jellemzői. Edge Kiadó, 3 fejezet.

Póka T. (2024). Kognitív viselkedésterápia: gondolataink átstrukturálása és viselkedésünk módosítása.

Kotta, I. (Ed.) Fészkelődők 2: Serdülőkorú fejlődési eltérések megelőzése és kezelése. Presa Universitara Clujeana, 59-70.

Trull, T.J., Phares, E.J. (2004). Klinikai pszichológia - Elmélet, módszertan és hivatás. Osiris Kiadó

Trull, T.J., Prinstein, M.J. (2013). Clinical Psychology. Eighth edition. Stanford, CT. Wadsworth, Cengage Learning.

Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2014). Clinical Interviewing (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 13 fejezet

Unoka Zs., és mtsai (2012, 2018). A pszichoterápia alapjai. Semmelweis Kiadó, Budapest

Opcionális könyvészet

Barlow, D. H. (2014). Handbook of Psychological Disorders. A Step-by-Step Treatment Manual. Fifth Edition. Guilford Press.

Dozois, D. J. A. (Ed.). (2019). Abnormal Psychology: Perspectives (6th Edition). Toronto, Ontario: Pearson., 17 fejezet

Pomerantz, A. M. (2017). Clinical psychology: Science, practice, and culture., 4th ed. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc., 3, 4 rész

Rogers, C. (2000). Valakivé válni. A segítő kapcsolat jellemzői. Edge Kiadó, 3 fejezet. Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2014). Clinical Interviewing (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 3,4,5,9,14 fejezet

Weisz, J. R. & Kazdin, A. E. (Eds) (2017). Evidence-Based Psychotherapies for Children and Adolescents. Third Edition. Guilford Press.

Yalom, E. (2017). Egzisztenciális pszichoterápia. Park Könyvkiadó

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A pszichoterápia általános/aktuális kérdései. A pszichoterápiák tudomány	Bemutató. Kérdés, ötletbörze. Előzetes tudás aktivizálása.	
2. Az elméleti megalapozás jelentősége. A pszichoterápiák osztályozása	Fogalmak tisztázása, dokumentum elemzése	
3. A (közös) pszichoterápiás hatótényezők. A pszichoterápiás kapcsolat	Bemutató, csoportmunka, megvitatás, esetelemzés	

4. A pszichoterápia személyközpontú megközelítése	Bemutató, csoportmunka, megvitatás, esetelemzés	
5. A pszichoterápia Gestalt megközelítése	Bemutató, csoportmunka, megvitatás, esetelemzés	
6. A pszichoterápia egzisztenciális megközelítése	Bemutató, csoportmunka, megvitatás, esetelemzés	
7. Pszichodinamikus pszichoterápiák	Bemutató, csoportmunka, megvitatás, esetelemzés	
8. A pszichoterápia behaviorista megközelítése	Bemutató, csoportmunka, megvitatás, esetelemzés	
9. Kognitív pszichoterápia és kognitív viselkedésterápia	Bemutató, megvitatás	
10. Sématerápia	Bemutató, csoportmunka, megvitatás, esetelemzés	
11. Elfogadás és elköteleződés terápia	Bemutató, megvitatás, esetelemzés	
12. Gyermek- és serdülőkorú pszichoterápia	Bemutató, csoportmunka, gyakoroltatás.	

Könyvészet

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association.

Barlow, D.H., Durand, V.M. (Eds.). (2015). Abnormal Psychology. An Integrative Approach. Seventh Edition. Stamford, CT. Cengage Learning., 32-73.

Horvath, A. O. (2000). The therapeutic relationship: From transference to alliance. Journal of Clinical Psychology, 56(2), 163–173. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200002\)56:2](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200002)56:2)

Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38(4), 357–361. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357>

Rogers, C. (2000). Valakivé válni. A segítő kapcsolat jellemzői. Edge Kiadó, 3 fejezet.

Trull, T.J., Phares, E.J. (2004). Klinikai pszichológia - Elmélet, módszertan és hivatás. Osiris Kiadó

Trull, T.J., Prinstein, M.J. (2013). Clinical Psychology. Eighth edition. Stamford, CT. Wadsworth, Cengage Learning. Sommers Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2014). Clinical Interviewing (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 13 fejezet

Unoka Zs., és mtsai (2012, 2018). A pszichoterápia alapjai. Semmelweis Kiadó, Budapest

Opcionális könyvészet

Barlow, D. H. (2014). Handbook of Psychological Disorders. A Step-by-Step Treatment Manual. Fifth Edition. Guilford Press.

Dozois, D. J. A. (Ed.). (2019). Abnormal Psychology: Perspectives (6th Edition). Toronto, Ontario: Pearson., 17 fejezet

Pomerantz, A. M. (2017). Clinical psychology: Science, practice, and culture., 4th ed. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc., 3, 4 rész

Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2014). Clinical Interviewing (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 3,4,5,9,14 fejezet

Weisz, J. R. & Kazdin, A. E. (Eds) (2017). Evidence-Based Psychotherapies for Children and Adolescents. Third Edition. Guilford Press.

Yalom, E. (2017). Egzisztenciális pszichoterápia. Park Könyvkiadó

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

A javasolt kurzus- és szemináriumtémák a szakterület alap- és alkalmazott kutatásának időszerű kérdéseit érintik, és e tantárgy keretében való megközelítésük a szakterületi szakirodalom legfrissebb eredményein alapul. Emellett a tantárgy tematikája lefedi azokat a főbb fogalmakat, amelyek relevánsak a munkaerőpiacon megkövetelt alkalmazások, valamint a szakmai közösség standardjai szempontjából.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Írásbeli vizsga	minimum 5-ös jegy	30%
10.5 Szeminárium / Labor	Évközi feladatok	A félév során kért feladatok	70%

10.6A teljesítmény minimumkövetelményei

Ha a félévi vizsgán nem kapja meg az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt 60%-os előírásoknak eleget tett.

Az előadás óralátogatási kötelezettségeket (min. 50%) elmulasztó nappali tagozatos 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 20%-a lehet. Az évközi feladatok leadása és bemutatása kötelező, kizáró jellegű, a vizsgára való jelentkezés előfeltétele. 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.

Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük.

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)²

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

Kitöltés időpontja:
2025.04.22.

Előadás felelőse:
Dr. Kotta Ibolya, docens

Szeminárium felelőse:
Dr. Kotta Ibolya, docens

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.25.

Intézetigazgató:
Dr. Kotta Ibolya docens

² Csak azokat az ikonokat tartsa meg, amelyek az [SDG-ikonoknak az egyetemi folyamatban](#) történő alkalmazására vonatkozó eljárás szerint illeszkednek az adott tantárgyhoz, és törölje a többit, beleértve a fenntartható fejlődés általános ikonját is – amennyiben nem alkalmazható. Ha egyik ikon sem illik a tantárgyra, törölje az összeset, és írja rá, hogy „Nem alkalmazható”.