A TANTÁRGY ADATLAPJA

Kognitív viselkedésterápia

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeș-Bolyai Tudományegyetem
1.2. Kar	Pszichológia és Neveléstudományok Kar
1.3. Intézet	Alkalmazott Pszichológia Intézet
1.4. Szakterület	Pszichológia
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Pszichológia szak / Pszichológus
1.7. Képzési forma	Távoktatás

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	**Kognitív viselkedésterápia**			A tantárgy kódja	**PLM3225**
2.2. Az előadásokat tartó oktató – Tantárgyfelelős	Dr. Póka Tünde				
2.3. A szemináriumi / laboratóriumi / projekt tevékenységekért felelős oktató – tutor	Dr. Póka Tünde				
2.4. Tanulmányi év	3	2.5. Félév	6	2.6 Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Kötelező			2.8. Tantárgy típusa	Szaktárgy

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

3.1. Heti óraszám-nappali képzés	**4**	amiből: 3.2. kurzus	**2**	3.3. szeminárium/ labor/ projekt	**2**
3.4. Félévi összóraszám: távoktatás	150	3.5.1. SI	102	3.6. AT (6) + TC (18) + AA (0)	24
		3.5.2. AI	24		

Az egyéni tanulási (SI) és önképzésre szánt (AI) idő leosztása:	**óra**
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (AI)	**60**
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás	**30**
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása	**30**
Tutorálás (szakmai tanácsadás)	**2**
Vizsgák	**2**
Egyéb tevékenységek – Távoktatási tevékenységek a tantárgyfelelőssel	**2**
3.7. Az egyéni tanulás (SI) és az önképzési tevékenységek (AI) teljes óraszáma	**126**
3.8. A félév össz-óraszáma	**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	BBTE elearning felülete (MsTeams)
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	audio-vizuális felszerelés, internet

6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)[1]

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**
CP1	Alapfogalmakkal való operáció a pszichológia területén
CP3	Problémás helyzetek és lehetséges megoldások kritikai értékelése a pszichológiában
CP5	Pszichológiai intervenciók tervezése és megvalósítása
CP6	A pszichológiára jellemző interperszonális kapcsolódás és kommunikáció
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**
CT1	Szakmai feladatok ellátása a hivatás gyakorlásában érvényes deontológiai elvek szerint
CT3	A folyamatos képzési szükségletek önértékelése a szakmai kompetenciák adaptálása céljából a társadalmi kontextus dinamikájában

6.2. A tanulmányi programra jellemző képzési eredmények (a tantervből kell átvenni)[2]

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	**Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)**	**Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)**
CP1	2. A hallgató felismeri az információfeldolgozás pszichológiai folyamatait, és azokat megfelelően alkalmazza.	1. A hallgató elemzi a pszichés és pszichoszomatikus zavarok hátterében álló pszichológiai folyamatokat. 3. A hallgató ismeri és alkalmazza a tudományosan alátámasztott pszichológiai paradigmákat.
CP3	-	1. A hallgató értékelni és helyesen elemezni tudja az emberi viselkedést társadalmi kontextusban. 2. A hallgató kritikus gondolkodást tanúsít, a problémamegoldás során felhasználva az elméleti fogalmakat és az empirikus adatokat. 4. A hallgató ismeri és alkalmazza a kognitív-viselkedésmódosítások alapját képező elveket.
CP5	-	1. A hallgató azonosítja az egyéni és csoportszintű kockázati és reziliencia-tényezőket a pszichológiai beavatkozás megtervezése céljából. 2. A hallgató elméleti és empirikus alapokon nyugvó, egyéni és csoportszintű specifikus beavatkozásokat tervez és valósít meg. 6. A hallgató a kockázatos viselkedésmódok megváltoztatására szolgáló technikákat alkalmaz.

[1] A tanulmányi program tantervéből át kell venni azokat a szakmai és/vagy transzverzális kompetenciákat, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. Minden kompetencia esetében változatlan formában át kell venni a teljes kijelentést, beleértve a kompetencia kódját is, ahogyan a tantervben megjelenik. Amennyiben a két kategória közül valamelyikből nem vesznek át kompetenciákat, a táblázatban az adott kategóriának megfelelő sort törölni kell.

[2] Meg kell említeni a tanulmányi programra jellemző képzési eredményeket, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. A tantárgy típusának (alaptárgy/szaktárgy/kiegészítő tárgy) megfelelő jellemzőket változatlan formában kell átvenni a tantervből, és a kapcsolódó kompetencia jobb odalán kell feltüntetni.

CP6	-	1. A hallgató releváns módon elemzi és értelmezi saját és mások viselkedését társadalmi kontextusban. 2. A hallgató a pszichológia területére jellemző, hatékony aktív hallgatási technikákat alkalmaz. 4. A hallgató szakmai jellegű információkat fogalmaz meg és közöl, a beszélgetőpartner sajátosságaihoz igazodó módon.
CT1	1. A hallgató ismeri a szakma gyakorlására vonatkozó etikai elveket és normákat.	2. A hallgató alkalmazza az etikai szabályokat a pszichológiai beavatkozás során. 4. A hallgató értékeli és tiszteletben tartja az egyéni különbségeket. 5. A hallgató az egyéni különbségeket figyelembe véve együttműködik másokkal.
CT3	-	1. A hallgató felismeri a folyamatos szakmai továbbképzés lehetőségeit. 2. A hallgató tudományosan hiteles forrásokból származó információkat azonosít és használ. 3. A hallgató az e-learning platformokat és a blended learning módszert alkalmazza személyes és szakmai fejlődése érdekében.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. A hallgató ismeri az egyéni viselkedés, valamint a változás főbb elméleteit a kognitív-viselkedéses pszichológiai intervenciós megközelítésben.
2. A hallgató összefoglalja a konkrét kognitív-viselkedéses intervenciós módszereket, azok eljárásait és jellemzőit egy felügyelt pszichológiai intervenciós megközelítésben.
3. A hallgató elemzi és értelmezi a kutatási eredményeket a kognitív-viselkedésterápiák területén szerzett alapvető és speciális ismeretek alkalmazásával.
4. A hallgató azonosítja a kognitív-viselkedésterápiás intervenciók specifikus módszereiből származó főbb eljárásokat.
5. A hallgató felismeri a lehetséges nehézségeket és problémákat, amelyek magából a módszerből/szolgáltatásból, a kliensek sajátosságaiból stb. adódhatnak, valamint azt, hogy hogyan lehet ezeket a nehézségeket a klienssel való interakcióban leküzdeni.
6. A hallgató meghatározza a kognitív viselkedésterápiákban a klienssel való kapcsolat során szükséges főbb kommunikációs elméleteket és modelleket.
7. A hallgató ismeri a kognitív viselkedésmódosító beavatkozások során érvényes etikai elveket és normákat.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. A hallgató képes kiválasztani a módszereket és azok végrehajtási stratégiáit, figyelembe véve a beavatkozás céljait, a kliensek (mentális) állapotát, a kontextust és az egyéni különbségeket a kognitív-viselkedéses pszichológiai beavatkozási folyamatban.
2. A hallgató szupervízió mellett felismeri és kezeli a kognitív-viselkedéses beavatkozások során fellépő lehetséges negatív hatásokat, anélkül, hogy szem elől tévesztené az elfogadott célt.
3. A hallgató a kognitív viselkedésterápiák során a klienssel kapcsolatban számos interperszonális készséget (pl. verbális folyékonyság, érzelmi kifejezőkészség, meggyőzés, mások elfogadása, empátia) fejez ki.
4. A hallgató tájékozott beleegyezést szerez az információk és a szakmai hozzájárulás megosztásához az ügyfelekkel és az érintett személyekkel, figyelembe véve azok státuszát/állapotát.
5. A hallgató a szakmai jellegű információkat felügyelet alatt a beszélgetőpartner sajátosságainak megfelelő módon fogalmazza meg és közli.
6. A hallgató a kognitív viselkedésterápia területére jellemző, hatékony aktív hallgatási technikákat alkalmaz.
7. A hallgató szakmai jellegű információkat fogalmaz meg és közöl, a beszélgetőpartner sajátosságaihoz igazodó módon.
8. A hallgató alkalmazza az etikai szabályokat a kognitív viselkedésterápia gyakorlása során.
9. A hallgató felismeri a folyamatos szakmai továbbképzés lehetőségeit a kognitív viselkedésterápiák területén.
10. A hallgató tudományosan hiteles forrásokból származó információkat azonosít és használ a kognitív viselkedésterápiák keretén belül.
11. A hallgató az e-learning platformokat és a blended learning módszert alkalmazza személyes és szakmai fejlődése érdekében a kognitív viselkedésterápiák keretén belül.

8. A tantárgy tartalma

8.1 AI, SI	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
1. Modul. A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások kerete	Előadás, csoportos megbeszélés	
2. Modul. A Kognitív Terápia modellje	Előadás, csoportos megbeszélés	
3. Modul. A Racionális Emotív Viselkedésterápia modellje	Előadás, csoportos megbeszélés	
4. Modul. Az Elfogadás és Elköteleződés Terápia modellje	Előadás, csoportos megbeszélés	

Könyvészet:

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.*

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 **AT**	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
A Kognitív Terápia (CT) és a Racionális-Emotív Viselkedésterápia (REBT) során használt eszközök és stratégiák	Gyakorlati aktivitások, oktatóvideók és megbeszélés	
Az Elfogadás és Elköteleződés Terápia (ACT) során használt eszközök, metaforák és stratégiák	Gyakorlati aktivitások, oktatóvideók és megbeszélés	

Könyvészet

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.*

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.

8.3. **TC**	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
Portfólió 1. Két kitöltött kognitív újrastrukturálási munkalap a Kognitív Terápia modellje mentén 2. Két kitöltött kognitív újrastrukturálási munkalap a Racionális-Emotív Viselkedésterápia modellje mentén 3. Viselkedési Kísérlet 4. Az értékek azonosítása és konkrét cselekvésekbe való lefordítása 5. Reflexiók	Assignment in MSTeams	

Könyvészet

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.*

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.

8.4. **AA**	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
-		

Könyvészet -

9. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok	9.2 Értékelési módszerek	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 AI, SI	Elsajátított elméleti ismeretek minősége és mennyisége	Írásbeli vizsga	50%
9.5 TC /AA	Az ismeretek megértése és alkalmazása	Portfólió	50%
9.6 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 9.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett. Az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 50%-a lehet. A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak. A végső jegy kiszámításának módja: (50*portfólió jegy + 50*vizsga jegy) /100 A tantárgy keretében beadott munkáknál, feladatoknál és vizsgákon elkövetett minden szabálytalan magatartás (csalás, plagizálás stb.) az egyetem érvényes hallgatói értékelési módszertanának rendelkezései alapján kerül elbírálásra *(ld. Metodologie de organizare şi desfăşurare a evaluării competenţelor studenţilor în UBB, Szenátus, 2025)*.			

10. SDG-ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)[3]

	○	**A fenntartható fejlődés általános ikonja**

								
○	○	●	○	○	○	○	○	○
								Nem alkalmaz-ható
○	○	○	○	○	○	○	○	○

Tantárgyfelelős
Dr. Póka Tünde

Tantárgytutor(ok)
Dr. Póka Tünde

Dátum
2026.04.25.

Távoktatás felelős,
Dr. Kanyaró Kinga, egyetemi adjunktus

[3] Válasszon ki egyetlen olyan ikont, amely az *Egyetemi folyamatban történő alkalmazására vonatkozó eljárás* szerint legjobban illeszkedik az adott tantárgyhoz. Ha a tantárgy általánosságban foglalkozik a fenntartható fejlődéssel (pl. bemutatja/bevezeti a fenntartható fejlődés általános kereteit stb.), akkor a Fenntartható Fejlődés általános ikonja rendelhető hozzá. Ha egyetlen ikon sem vonatkozik a tantárgyra, válassza az utolsó opciót: *„Nem alkalmazható”.*