

Póka Tünde

Email : pokatunde@gmail.com;
tunde.poka@ubbcluj.ro

STUDII

2020-2024 <i>Cluj Napoca - România</i>	Scoala Doctorală: Psihodiagnostic și Intervenții Psihologice Validare Științific Universitatea Babeș-Bolyai
2015-2017 <i>Cluj Napoca - România</i>	Psihologia Clinică, Consiliere Psihologică, Psihoterapie - Master Universitatea Babeș-Bolyai
2015-2017 <i>Cluj Napoca - România</i>	Studii Psihopedagogice – Nivelul II. Universitatea Babeș-Bolyai
2012-2015 <i>Cluj Napoca - România</i>	Licențiat în Psihologie Universitatea Babeș-Bolyai
2012-2015 <i>Cluj Napoca - România</i>	Studii Psihopedagogice – Nivelul I. Universitatea Babeș-Bolyai

Limbi vorbite: **Maghiară:** Nativ
 Română: Avansat
 Engleză: Intermediar

Permis de conducere: **Categoriile AM, A1, A2, A, B1, B**

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

2025- <i>Cluj Napoca - România</i>	Universitatea Babeș – Bolyai, Departament de Psihologie Aplicată <u>Asistent Universitar</u> Desfășurarea seminarelor de Intervenții Cognitiv-Comportamentale, de Psihologia Pozitivă, desfășurarea practiciilor de specialitate Conducerea licențelor Atribuții administrative
2019- <i>Sâncraiu - România</i>	Póka Tünde – Cabinet Individual de Psihoterapie <u>Psihoterapeut Cognitiv-Comportamental</u>
2020-2025 <i>Cluj Napoca - România</i>	Universitatea Babeș – Bolyai, Departament de Psihologie Aplicată <u>Cadru Didactic Asociat</u> Desfășurarea seminarelor de Intervenții Cognitiv-Comportamentale, de Istoria Psihologiei, de Teoria Jocului, desfășurarea practiciilor de specialitate Conducerea licențelor Atribuții administrative
2016-2020 <i>Cluj Napoca – România</i>	<u>Antrenor Fitness, Antrenor Personal</u>

LISTA publicațiilor

Web of Science

Póka, T., Fodor, L-A., Barta, A., & Mérő, L. (2023). A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of self-compassion interventions for changing university students' positive and negative affect. *Current Psychology*, <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-023-04834-4>

Póka, T., & Barta, A. (2024). The effectiveness of Compassionate Mind Training (CMT) for undergraduate students. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 24(2), 69-104. DOI: 10.24193/jebp.2024.2.12

Erih +

Barta, A., **Póka, T.**, & Tamás, B. (2024). Metacognitive awareness and group membership as predictors of academic performance. *Educatia 21 Journal*, 27, 7. doi: 10.24193/ed21.2024.27.07 <https://educatia21.reviste.ubbcluj.ro/data/uploads/article/2024/ed21-no27-art07.pdf>

Barta, A., Tamás, B., & **Póka, T.** (2024). The comparison of several factorial structures of the Cornell Critical Thinking Test Level Z. *Studia UBB Psychol.-Paed.*, 69(1), 5-26. DOI:10.24193/subbpsyped.2024.1.01

Mérő, L., & **Póka, T.** (2023). Tudásunk határai: A véletlen matematikája és pszichológiája. *Korunk*, 34(3), 3-11.

Póka, T. (2024). Aktív ember = boldog ember? *Korunk*, 3(12), 44-56.

https://epa.oszk.hu/00400/00458/00721/pdf/EPA00458_korunk_2024_12_044-055.pdf

Póka, T., Barta, A., & Mérő, L. (2024). A validation study of the Self-Compassion Scale – Short Form – Hungarian version (SCS-SF-HU) with University Students. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 8(2), 1-14, <https://www.nationalwellbeingsservice.org/volumes/volume-8-2024/volume-8-article-2/>

Póka, T., Barta, A., & Mérő, L. (2022). Predictive power of self-compassion in anticipating positive and negative workout-related emotions during COVID-19. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 6(14), 1-10. <https://www.nationalwellbeingsservice.org/volumes/volume-6-2022/volume-6-article-14/>

Póka, T., Barta, A., & Mérő, L. (2023). Self-compassion mediates the relationship between university students' mindfulness, dysfunctional attitudes, and various distress and well-being indicators. *Journal of Research in Higher Education*, 2(7), 35-66. <http://dx.doi.org/10.24193/JRHE.2023.2.2>

Póka, T., Barta, A., Veres, A., & Mérő, L. (2023). Hungarian adaptation of Types of Positive Affect Scale: Differentiation between activating and soothing positive affect. *Studia UBB Psychol.-Paed.*, 68(2), 5-21. DOI:10.24193/subbpsyped.2023.2.01

Póka, T., Veres, A., & Barta, A. (2023). Self-compassion predicts students athletes' negative and positive affect after remembering exercise-related setbacks. *Studia Educatio Artis Gymnasticae*, 68(3), 31-44. [https://doi.org/10.24193/subbeag.68\(3\).21](https://doi.org/10.24193/subbeag.68(3).21)

Veres, A., & **Póka, T.** (2024). Personality traits and work values as predictors of vocational interests among university students. *Studia UBB Psychol.-Paed.*, 69(1), 97-114. DOI:10.24193/subbpsyped.2024.1.05

Cărți și capitole din cărți

- Bagdi, B. & **Póka, T.** (2023). Önmagunkkal való együttérzés. In. B. Bagdi (Ed). *Boldogságóra önbizalom program. Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek (12-18 éveseknek)*(pp. 183-214), Mental Focus Kiadó, ISBN: 978-615-82365-2-2
- Bagdi, B. & **Póka, T.** (2023). Önmagunkkal való együttérzés. In. B. Bagdi (Ed). *Boldogságóra önbizalom program. Munkafüzet (12-18 éveseknek)*(pp. 109-128), Mental Focus Kiadó, ISBN: 978-615-82365-3-9.
- Póka, T.** (2024). *Együttérző elme tréning*. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-2368-1
- Póka, T.** (2024). Barátkozás önmagaddal – Az önegyüttérzés gyakorlása. In I. Kotta (ed.), *Zúgolódók (Vol. 2)*, 107-116. Presa Universitară Clujeană. ISBN: 978-606-37-2287-5
- Póka, T.** (2024). Kognitív viselkedésmódosító eljárások. In I. Kotta (ed.), *Zúgolódók (Vol. 2)*, 59-70. Presa Universitară Clujeană. ISBN: 978-606-37-2287-5
- Póka, T.** (2024). Prevenációs célzatú készségtréning. In I. Kotta (ed.), *Zúgolódók (Vol. 2)*, 117-132. Presa Universitară Clujeană. ISBN: 978-606-37-2287-5

Alte publicatii

- Barta, A., Tamás, B., Gálfi, B., **Póka, T.**, & Szamosközi, I. (2021). Excellence-based predictors of undergraduate students' metacognitive awareness. *8th SWS International Scientific Conference on Social Sciences – ISCSS*, 8(21), 205-214. <https://doi.org/10.35603/sws.iscss.2021/s06.20>
- Barta, A., Tamás, B., Gálfi, B., **Póka, T.**, & Szamosközi, I. (2021). Excellence-based predictors of undergraduate students' critical thinking. *8th SWS International Scientific Conference on Social Sciences – ISCSS*, 8(21), 215-222. <https://doi.org/10.35603/sws.iscss.2021/s06.21>
- Gyarmathy, É., Mérő, L., Kovács, K., Kökényesi, I., Petró, P., **Póka, T.**, & Fenyvesi, K. (2023). A Mondrian Blocks Játék alkalmazása az oktatásban és a kognitív tesztelésben. *Magyar Tudomány*, 184(11), 1382-1393. DOI: 10.1556/2065.184.2023.11.4 https://mersz.hu/hivatkozas/matud202311_po-heading-id_nfrJtxGMg0C9_DejsDpexA_p12/
- Póka, T.**, Barta, A., & Mérő, L. (2024). The effectiveness of online mindfulness training for reducing stress in academic context during COVID-19 restrictions. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, 8(3), 1-14. <https://www.stressprevention.net/volume/volume-8-2024/volume-8-article-3/>

Contribuții la Conferințe

1. Conferința Științifică Studentească din Transilvania (ETDK) – ediție XVIII – Secția de Psihologie - Premiul I.
 2. The Compassionate Mind Foundation's 10th International ONLINE Conference on the 11th-14th October 2021, "Past, Present and Future"
- Poster: Self-Compassion Among Adults Who Used to Work Out in the Gym Before COVID-19
3. Conferință Națională "Psihologie și Tehnologie: conectați la Viitor" organizată de către Asociația Psihologilor din România (APR) în perioada 11-14 noiembrie 2021.
- Prezentare: Rolul autocompasiunii în timpul pandemiei Covid-19, în cazul adulților care se antrenează fizic

4. Conferința Națională ACT – A doua ediție, „Aprofundarea conexiunilor interpersonale din perspectiva paradigmei contextual comportamentale”, organizat de Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului (ACBS) în perioada de 20 – 22 mai 2022.
- Prezentare: Beneficiile programului de mindfulness în context academic – studiu de eficacitate
5. I./1. API Konferencia, organizată de Departamentul de Psihologie Aplicată, Universitatea Babeș-Bolyai în data de 10. Decembrie 2022, Cluj-Napoca
- Susținere de workshop cu titlul “Az együttérző elme: Az együttérzésre fókuszoló terápia gyakorlata” – Mîntea compasiională: Practicarea terapiei centrată pe compasiune
6. Conferința națională I./2. API Konferencia, organizată de Departamentul de Psihologie Aplicată, Universitatea Babeș-Bolyai și Asociația Psihopedagogilor Maghiari din România în data de 1. Aprilie 2023, Cluj-Napoca
- Susținere de workshop cu titlul “A pozitív pszichológia eredményeinek alkalmazása az iskolában” – Aplicarea rezultatelor psihologiei pozitive în școli
7. LEPSY CEEPUS NETWORK – 1st Research and Cooperation Conference, 12 March, 2024, organized by Ludovika University of Public Service, Budapest
 - Veres, A. & Póka, T. (2024). The relationship between personality traits and career interests among university students
 - Barta, A. & Póka, T. (2024). The measurement of metacognitive processes in psychology research - Review
8. Conferința Națională ACT – A patra ediție, organizat de Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului (ACBS) în perioada de 12 – 14 iulie 2024.
Susținere de workshop – ACT with Compassion

Alte conferințe și programe de formare profesională continuă

1. **A VI.-a Conferință Internațională ARHTE “Integrare și diversitate în hipnopsihoterapia ericksoniană”** la Cluj-Napoca, 8-10 octombrie 2015
2. **Conferință Națională organizată de Asociație Psihologilor din România (APR) 2019**
 - Workshop – Aurora Szentágotai-Tătar – **Aplicații clinice ale psihologiei pozitive**
 - Workshop – Oana David – **Coaching cognitiv-comportamental: strategii transformationale**
3. **Conferința Națională “Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală”**, ediția a VI-a, organizată în perioada 24-25 septembrie 2020, de către Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România și Colegiul Psihologilor din România
 - Workshop Precongres – Dr. Andrada Neacșiu – **Terapia Dialectic Comportamentală (DBT): Introducere, dovezi validate științific și aplicații**
 - Workshop – Amfiana Botez – **Procesele ACT și procesele Terapia contrată pe Scheme în probleme de relaționare**
 - Workshop – Psiholog Lia Oltean – **Terapia prin acceptare și angajament – integrare în demersul clasic**
4. **Conferința Națională ACT**, organizată de către Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului în perioada 7-9 mai 2021 cu titlul “Extinderea abilităților clinice – dezvoltarea profesională & personală”

5. **Compassion Focused Therapy – Nicola Petrocchi**; Formare profesională continuă organizată de Centrul pentru Studii de Psihoterapie Cognitivă Metis, desfășurat în perioada 11-13 iunie 2021
6. **Conferința Națională “Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală”**, ediția a VII-a, organizată în perioada 23-24 septembrie 2021, de către Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România
 - Workshop pre-congres – **Tratamentul persoanelor cu dependențe și tulburări comorbide. Cum să obținem schimbări comportamentale de lungă durată – Prof. Univ. Dr. Donald Meichenbaum**
 - Workshop – **Adaptarea psihologică post-pandemie: tehnici psihologice pentru frica de revenire la normal, singurătate și blazare** – Psih. Dr. Simona Ștefan
 - Workshop – **Factorii psihologici și impactul acestora asupra rezilienței personale în situații stresante** – Psih. Dr. Bianca Macavei
7. Program de formare profesională continuă **“Abordarea cognitiv-comportamentală a tulburărilor de personalitate din cluster-ul B”**, organizat de Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România (APCCR), 12 decembrie 2021 – 10 februarie 2022
8. Program de formare profesională continuă **“Abordarea cognitiv-comportamentală a tulburărilor de personalitate din cluster-ul C”**, organizat de Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România (APCCR), începând de 07 aprilie 2022.
9. Cursul de **„Terapia centrată pe compasiune. Curs avansat”**, organizat de Centrul Pentru Studii de Psihoterapie Cognitivă (CSPC) în perioada 1-3 iulie 2022.
10. Cursul **„I’m Learning ACT - ACT for Beginners”**, susținut de Russ Harris, organizat de Psychwire începând de data de 04.10.2022 cu durata de șase săptămâni (22.11.2022)
11. Cursul **ACT for Adolescents**, susținut de Russ Harris, organizat de Psychwire începând de data de 07.03.2023 cu durata de șase săptămâni (18.04.2023)
12. Cursul **Compassion-Focused CBT**, susținut de Paul Gilbert și Dennis Tirch, organizat de Psychwire (2023)
13. Cursul **DBT Skills**, susținut de Marsha Linehan, organizat de Psychwire (2023)

Contribuții mass-media

18.11.2024.

Iubire și recunoștință

<https://www.sperantatv.ro/orizont-iubire-si-recunostinta-invitati-vajda-csaba-poka-tunde/>

05.03.2024

Compasiune și autocompasiune

<https://www.sperantatv.ro/orizont-compasiunea-si-autocompasiunea-invitat-poka-tunde/>

Contribuții comunitare

24.04.2024.

Workshop susținut cu tineri adventiști – Compasiune, autocompasiune și punctul decizional

<https://www.facebook.com/events/1949681958796317/>

DOMENII DE INTERES

- Psihologia Pozitivă
- Sport și Nutriție
- Psihoterapie