

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Kognitív viselkedésmódosítások

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-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	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Kognitív viselkedésmódosítások				A tantárgy kódja		PLM 3225		
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			Dr. Póka Tünde							
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			Dr. Póka Tünde							
2.4. Tanulmányi év		3	2.5. Félév		6	2.6. Értékelés módja		V	2.7. Tantárgy típusa	DS

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

3.1. Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	48	melyből: 3.5 előadás	24	3.6 szeminárium/labor	24
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					102 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					58
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					30
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					-
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszáma					102
3.8. A félév összóraszáma					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	PC/Laptop, videóprojektor, internet
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	PC/Laptop, videóprojektor, internet

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	– (Cfct2) Kutatás/értékelés/intervenció tervezése és végrehajtása a pszichológia területén, azáltal, hogy felügyelet mellett releváns értékeléseket, intervenciókat vagy termékeket/szolgáltatásokat tervez a kliensek igényeinek és kontextusának/helyzetének, valamint az elfogadott céloknak megfelelően (a kliensek lehetnek egyének, csoportok vagy szervezetek, közösségek vagy társadalmak). – (Cfct3) Problémahelyzetek és lehetséges megoldások kritikus értékelése a pszichológiai megközelítésen belül a kognitív-viselkedéses beavatkozásokban.
Transzverzális kompetenciák	– (CF2) A pszichológia területére jellemző interperszonális kapcsolatok és kommunikáció, munkakapcsolat kialakítása, mások nézőpontjának elfogadása és tapasztalataik elismerése, saját gondolatok kifejezése, szakmai hozzájárulás és információmegosztás a kliensekkel, más szakemberekkel és a nyilvánossággal, valamint a szakmai és személyes határok megfelelő kezelése felügyelet mellett.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	– Cfct2 b) A hallgató ismeri az egyéni viselkedés, valamint a változás főbb elméleteit a kognitív-viselkedéses pszichológiai intervenciók megközelítésben. – Cfct2 d) A hallgató összefoglalja a konkrét kognitív-viselkedéses intervenciók módszereit, azok eljárásait és jellemzőit egy felügyelt pszichológiai intervenció megközelítésben. – Cfct2 f) A hallgató elemzi és értelmezi a kutatási eredményeket a kognitív-viselkedésterápiák területén szerzett alapvető és speciális ismeretek alkalmazásával. – Cfct3 a) A hallgató azonosítja a kognitív-viselkedésterápiás intervenciók specifikus módszereiből származó főbb eljárásokat. – Cfct3 b) 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. – CF2 a) A hallgató meghatározza a kognitív viselkedésterápiákban a klienssel való kapcsolat során szükséges főbb kommunikációs elméleteket és modelleket.
Képességek	– Cfct2 d) 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. – Cfct3 d) A hallgató szupervízió mellett felismeri és kezeli a kognitív-viselkedéses beavatkozások során fellépő lehetséges negatív hatásokat, anélkül, hogy szem elől tévesztené az elfogadott célt. – CF2 a) A hallgató a kognitív viselkedésterápiák során a klienssel kapcsolatban számos interperszonális készséget (pl. verbális folyékonyság, érzelmi kifejezőkészség, meggyőzés, mások elfogadása, empátia) fejti ki. – CF2 b) A hallgató tájékozott beleegyezést szerez az információk és a szakmai hozzájárulás megosztásához az ügyfelekkel és az érintett személyekkel, figyelembe véve azok státuszát/állapotát. – CF2 e) A hallgató a szakmai jellegű információkat felügyelet alatt a beszélgetőpartner sajátosságainak megfelelő módon fogalmazza meg és közli.

Felelősség és önállóság	– Cfct2 b) A hallgató kedvességet és törődést mutat mások iránt, figyelembe véve a pszichológus-kliens interakcióban a kliens érzelmi állapotát. – Cfct2 c) A hallgató felelősséget vállal a pszichológus-kliens interakcióban a kognitív-viselkedéses intervenció megközelítésben. – Cfct2 d) A hallgató rugalmas megközelítést mutat a klienssel való kapcsolatában. – Cfct2 e) A hallgató hipotézisvezérelt kritikai gondolkodást aktivizál azáltal, hogy hajlandó reflektálni saját cselekedeteire a klienssel való interakciójában a szupervízió alatt. – Cfct3 c) A hallgató nyugodt, adaptív egyensúlyt mutat különböző kontextusokban, beleértve az új vagy stresszes helyzeteket is, minden szakmai kontextusban betartja a pszichológusi szakma etikai szabályait. – CF2 a) A hallgató interperszonális nyitottságot mutat a klienssel való kommunikáció és kapcsolatépítés során. – CF2 b) A hallgató a következtetéseket és a pszichológiai ajánlásokat világos és etikus módon, a célközönséghez - legyen az szakember, kliens vagy a nagyközönség - igazodva, felügyelet mellett közli.
--------------------------------	---

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	– A hallgató ismeri és alkalmazza a kognitív és viselkedésmódosítás alapelveit. – A hallgató azonosítja az egyéni és csoportos kockázati és rezilienciafaktorokat a kognitív viselkedésmódosító pszichológiai beavatkozás megtervezéséhez. – A hallgató konkrét kognitív viselkedésmódosító eljárásokat tervez és hajt végre, amelyek elméletileg és empirikusan megalapozottak – A hallgató elemzi és értelmezi saját és mások lényeges viselkedését a társadalmi kontextusban. – A hallgató alkalmazza a pszichológia területére jellemző aktív hallgatási technikákat. – A hallgató az etikai szabályokat alkalmazza a kognitív viselkedésmódosító beavatkozások során – A hallgató azonosítja a tudományosan hitelesített forrásokból származó információkat, és azokkal dolgozik.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	– A kognitív viselkedésmódosító terápiákra jellemző kapcsolat megteremtési készségének kifejlesztése – Az elméleti ismeretek alkalmazása a terápiás gyakorlatban a pszichológiai problémák mögött meghúzódó pszichés mechanizmusok megértése és befolyásolása céljából – A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások hatékonyságára vonatkozó tudományos kutatások eredményeinek ismerete – A pszichodiagnosztikai munkában bevethető sztenderdizált mérőeszközök ismerete és alkalmazásának képessége – A klinikai esetmegfogalmazások kidolgozásának képessége a kognitív viselkedésmódosító terápiák modelljei mentén – 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 kognitív viselkedésmódosító terápiás beavatkozások hatékonyságának felmérési képessége – A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások eszközeinek és stratégiáinak alkalmazása saját magukra vonatkozóan.

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	Problematisálás, csoportos megbeszélés	

Könyvészet

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Tanulmányi útmutató.*

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 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A kognitív viselkedésmódosító beavatkozások alapelveinek alkalmazása	Oktatóvideók, kiscsoportos munka, csoportos megbeszélés	
2. Esetfelmérés és konceptualizáció	Oktatóvideók, kiscsoportos munka, szerepjáték és frontális megbeszélés	
3. Az első terápiás ülés gyakorlása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés, oktató videók	
4. A második és az azt követő ülések gyakorlása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
5. Az automatikus gondolatok azonosítása és módosítása	Gyakorlati demonstráció és megbeszélés	
6. A közbülső hiedelmek és az alapsémák	Oktató filmek és frontális megbeszélés	
7. A depresszió kognitív terápiája	Szerepjáték és frontális megbeszélés	
8. A szorongásos zavarok kognitív terápiája	Kiscsoportos gyakorlatok és megbeszélés	
9. A Racionális-Emotív Magatartásterápia modellje	Oktatóvideók és megbeszélés	
10. A „viselkedésterápiák harmadik hulláma”: a teljes tudatosságon alapuló terápiák	Egyéni gyakorlatok és megbeszélés	
11. Az elfogadás és elköteleződés terápia modellje és alkalmazása	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
12. Az elsajátított ismeretek szintézise	Kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	

Könyvészet

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Tanulmányi útmutató.*

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.

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

A javasolt előadás 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	Az ismeretek megértése és alkalmazása	Portfólió	50%
10.6 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 10.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett. A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet. 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.			

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

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							

Kitöltés időpontja:
2025.04.22.

Előadás felelőse:
Dr. Póka Tünde

Szeminárium felelőse:
Dr. Póka Tünde

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”.