

**A kognitív viselkedésterapeuta (CBT terapeuta)  
szakirányú továbbképzési szak  
képzési és kimeneti követelményei \***

- 1. A szakirányú továbbképzési szak megnevezése:** kognitív viselkedésterapeuta (CBT terapeuta) szakirányú továbbképzési szak

**A szakirányú továbbképzési szak megnevezése angolul:** cognitive behavioral therapist (CBT therapist)

- 2. A szakirányú továbbképzési szakon szerzhető szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:** CBT terapeuta

**A szakirányú továbbképzési szakon szerzhető szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése angolul:** CBT therapist

- 3. A szakirányú továbbképzési szak besorolása:**

**3.1. képzési terület szerinti besorolása:** Orvos- és egészségtudomány

**3.2. a végzettségi szint besorolása:**

- ISCED 2011 szerint: 7. szint – 75. kategória: Mesterképzés (MA/MSc) vagy azzal egyenértékű képzés – gyakorlati orientáció – 758 alkategória: Második vagy további mesterfokozatú vagy azzal egyenértékű végzettséghez vezető program (mesterképzést vagy azzal egyenértékű programotkövető)
- az európai keretrendszer szerint: 6. szint
- a magyar képesítési keretrendszer szerint: 6. szint

**3.3. a szakképzettség képzési területek egységes osztályozási rendszere szerinti tanulmányi területi besorolása:**

- ISCED-F 2013 szerint: 0313 Psychology

- 4. A képzési idő félévekben meghatározva:** 4 félév

- 5. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma:** 120 kredit

- 6. A képzés célja és a szakmai kompetenciák (tudás, képesség, attitűd, autonómia és felelősség):**

**6.1. A képzés célja:** A kognitív viselkedésterapeuta (CBT terapeuta) képzés célja, hogy a XXI. századi kívánalmaknak megfelelő, korszerű, bizonyítékokon alapuló tudást adjon a segítő szakmában dolgozó szakemberek (pszichológus, pszichiáter, pszichoterapeuta) számára, hogy elsajátítsák és alkalmazni tudják az egyik leghatékonyabb terápiás módszert.

**6.2. Szakmai kompetenciák:**

**6.2.1. Tudás:**

A szakon végzett:

- Ismeri a pszichológiai beavatkozások szintjeit, valamint a segítő kapcsolat non-specifikus jellemzőit:
  - Az alapvető kapcsolatteremtési technikákat a hatékony kommunikációban. A rapport-teremtés eszközeit, alkalmazását. Állapotfiziológiák használatát és felismerését, metakommunikáció elemzését. A személyközpontú szemlélet alapváltozóit (empátia, feltétel nélküli elfogadás, kongruencia)

\*Az Oktatási Hivatalba elküldött rövidített változat.

mint a pszichoterápia alapvető hatótényezőit. A képzett segítő modellt. A pszichoterápia definícióját, kereteit, jellemzőit. Páciens változókat, terapeuta változókat. A professzionális segítő kapcsolat jellemzőit, szakaszait. A pszichoterápiás alkalmasság szempontjait. Nem specifikus és specifikus hatótényezőket.

- Ismeri a pszichopatológiai tüneteket. A viselkedésdiagnosztika célját, lényegét és felépítését. Felismeri a problémaviselkedést kiváltó, fenntartó és környezeti moduláló tényezőket és a környezeti megerősítések (pozitív válaszreakciók) és averzív (negatív válaszreakciók) hatását a viselkedés fenntartásában vagy kioltásában.
- Ismeri a pszichopatológiai állapotok kognitív szempontú állapotfelmérését, a kognitív szempontú diagnosztikát. Az objektív tesztek, becslőskálák, kérdőívek alkalmazását a problémaviselkedés felismerésében. A kérdőívek kiértékelésének és értelmezésének folyamatát. A kérdőíves állapotfelmérést és követést, mint a minőségi esetvezetés alapjait. Ismeri és alkalmazni tudja a legfontosabb viselkedésterápiás módszereket: szorongáshierarchia, a szisztematikus deszenzitizálás, habituációs tréning, chaining, stb. A jelölt elsajátította a kognitív viselkedésterápia elméleti alapjait és tudományos megalapozottságát.
- Ismeri a CBT jellemzőit. A terápia fázisainak elkülönítését: diagnosztikai és terápiás fázis szakaszait, az első terápiás alkalom strukturáját. Szocializálás CBT-re, keresztmetszeti konceptualizálást. A szókratészi kérdés technikáját, kollaboratív empirizmust. A kognitív átstrukturálás módszereit: a három-, és hétoszlopos gondolatnapló, tortadiagram technika ismerete. Viselkedési kísérletek, biztonsági viselkedések jelentőségét és módosítását.
- Ismeri a legfontosabb pszichés zavarok kognitív modelljét, CBT kezelési protokollját és lépéseit. A pánikzavar, a szociális szorongás és alacsony önértékelés, a depresszió CBT és viselkedésaktivációs kezelését, alvászavarok, szomatikus tünet és kapcsolódó zavarok, egészségsszorongás, stresszkezelés elméletét és módszertanát valamint indikációját. Az impulzuskontroll zavarok modelljeit és CBT kezelésének lépéseit. Alacsony intenzitású CBT intervenciók (LIPI) alkalmazási lehetőségeit. A transzdiagnosztikus kognitív terápia elméletét és alkalmazási lehetőségét.
- Ismeri a leggyakoribb népegészségügyi problémát jelentő állapotok megelőzését és/vagy kezelését (obesitas, depresszió) a legkorszerűbb, alacsony küszöbű csoportos módszerekkel.

### **6.2.2. Képességek:**

A szakon végzett szakember képes

- az alapvető kapcsolatteremtési technikák alkalmazására. A rapport-teremtés eszközeinek alkalmazására. Állapotfiziológiák használatára és felismerésére, metakommunikáció elemzésére.
- a személyközpontú szemlélet alapváltozóinak (empátia, feltétel nélküli elfogadás, kongruencia), mint a hatékony segítő kapcsolat alapvető jellemzőinek alkalmazására.
- a pszichológiai interjú felvételére (strukturált, félig strukturált és szabad explorációs formák) és az interjú feldolgozására.
- a pszichopatológiai állapotok kognitív szempontú állapotfelmérésére, kognitív szempontú diagnosztikára.

- a pszichopatológiai állapotok felismerésére, a kérdőíves állapotfelmérés és – követés értékelésére.
- objektív tesztek, becslőskálák, kérdőívek alkalmazására a problémaviselkedés felismerésében. A kérdőívek kiértékelésére és értelmezésére. Kognitív viselkedésdiagnosztikára. A minőségi esetvezetés alapelveinek és módszertanának használatára.
- A kognitív viselkedésterápia elméleti alapjainak használatára. A terápia fázisainak elkülönítésére (diagnosztikai és terápiás fázis). Az első terápiás alkalom struktúrájának alkalmazására.
- Alkalmazza kognitív struktúra hierarchiáját.
- Felismeri és megkülönbözteti:
  - A reális és torzított negatív automatikus gondolatokat.
  - Diszfunkcionális attitűdöket, adaptív és maladaptív alapsémákat
  - Kognitív torzítások típusait.
- Szocializálni CBT-re, keresztmetszeti konceptualizálásra.
- A szókratészi kérdezés technikájának, kollaboratív empirizmus alkalmazására.
- Használja a kognitív átstrukturálás módszereit: a három-, és hétoszlopos gondolatnapló, tortadiagram technika.
- A leggyakoribb népegészségügyi problémát jelentő állapotok megelőzésére és/vagy kezelésére (obesitas, depresszió) a legkorszerűbb, alacsony küszöbű csoportos módszerek segítségével: asszertív tréning, probléma megoldó tréning, kognitív- viselkedésterápiás testsúlycsökkentő tréning.
- Képes a kognitív viselkedésterápiás módszerek készségszintű használatára, ezen belül az alábbiak készségszintű alkalmazására: zavar-specifikus pszichoedukáció, szocializálás a kognitív modellre, kognitív torzítások felismerésére, diszfunkcionális attitűdökkel való munka, normalizálás, hosszmetzeti konceptualizálás

### **6.2.3. Attitűd (magatartásformák munkára vonatkozóan)**

A szakon végzett szakember attitűdjére jellemző, hogy

- Nyitottsággal, empátiával, feltétel nélküli elfogadással fordul a páciensek felé
- Kongruens
- Tiszteletben tartja az emberi élet méltóságát és a páciensek érdekeit szem előtt tartva jár el. Nem különböztet meg, és nem utasít vissza faji, nemzetiségi, vallási okok miatt beteget, aki kezelésre jelentkezik.
- A kezelés megválasztásánál az elfogadott szakmai ajánlás szerint jár el, figyelembe véve a lehetséges alternatívákat: a várható eredményességet, a kezeléssel együtt járó kényelmetlenséget, a kezelési időt.
- Megbeszéli pácienseikkel a terápia célját, kereteit és megállapodást köt velük.
- A kezelés megkezdésekor tájékoztatja a pácienseiket a terápia céljáról, a választott módszerről és az alternatív kezelési lehetőségekről.

### **6.2.4. Autonómia és felelősség:**

- Irányadónak tartja a tevékenységére vonatkozó titoktartási, egészségügyi és adatvédelmi törvényeket. Csak a páciensek engedélyével és beleegyezésével

használhatja oktatásra, publikálásra és több ember előtt szakmai célból történő bemutatásra a páciensekről szóló klinikai vagy bármely anyagot, információt az anonimitás szabályainak betartásával.

- Felismeri és betartja kompetenciája határait. Csak olyan terápiás tevékenységet végez, amelyre megfelelő minősítéssel és kompetenciával rendelkezik.
- Szükség esetén szupervízor szakmai támogatását veszi igénybe.

**7. A szakirányú továbbképzési szak szakmai jellemzői, a szakképzettséghez vezető szakterületek és azok kreditaránya, amelyből a szak felépül:**

**7.1. Alapozó képzési szakasz: 20 kredit**

Pszichopatológia – felnőttkori pszichiátriai kórképek, a pszichoterápiás kommunikáció alapjai, alapszichoterápiás gyakorlat

**7.2. Kognitív viselkedésterápiás alapismeretek: 20 kredit**

Kognitív szempontú viselkedésdiagnosztika, kognitív viselkedésterápia alapjai

**7.3. A kognitív viselkedésterápia specifikus alkalmazási területei: 70 kredit**

Pszichés zavarok kognitív modellje és kognitív viselkedésterápiás kezelése, kognitív viselkedésterápiás csoportmódszerek, kognitív viselkedésterápiás szupervízió

**7.4. Szakdolgozat: 10 kredit”**