

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Ciclul I. Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie – în limba maghiară Psiholog/Cod calificare: L060080010
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Modificări cognitiv-comportamentale						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. dr.Vargha Jenő László						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. dr.Vargha Jenő László						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	Ex.	2.7 Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp:					108 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					41
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		108			
3.8 Total ore pe semestru		156			
3.9 Numărul de credite		6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> • Introducere în psihologie I, II • Introducere în neuroștiințe • Genetica comportamentului uman • Psihologia sănătății • Psihologie clinică și psihoterapie I, II
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs, PC, videoproiector, instalație de sonorizare
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de seminar, PC, videoproiector, instalație de sonorizare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie</p> <p>C.5. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice</p> <p>C.6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei</p>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Exercitarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Evaluarea calității informațiilor și a ierarhizarea conceptelor utilizate, în funcție de sferă, extensiune și definiție, dar și în funcție de necesitățile contextului Explicarea și interpretarea faptelor și teoriilor utilizând cunoștințe de bază din domeniu, precum și observații și informații obținute în mod propriu Explicarea modalităților de interpretare a rezultatelor unei examinări psihologice și intervenții psihologice specializate (psihoterapie, consiliere psihologică) Rezolvarea situațiilor-problemă, pe baza analizei multiple și a evaluării soluțiilor și/ sau a alternativelor, evitând scenariile stereotipe Elaborarea proiectelor profesionale centrate pe formularea problemelor într-o manieră coerentă și realistă, cu depistarea falselor probleme

	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea psihodiagnosticului persoanei, grupurilor, organizațiilor prin metode calitative și cantitative într-un demers relevant pentru serviciul solicitat • Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a teoriilor și modelelor de bază în intervenția psihologică, inclusiv în consiliere și psihoterapie • Interpretarea situațiilor concrete de asistență psihologică (la nivelul individului/grupului/ organizației) • Elaborarea strategiei/ strategiilor de intervenție în vederea rezolvării problemelor grupului țintă • Analiza calității planului de intervenție. • Implementarea planului de intervenție la nivel de individ / grup / organizație, adaptat nevoilor specifice ale clientului monitorizarea și evaluarea intervenției • Identificarea și descrierea teoriilor și mecanismelor psihice ce vizează comunicarea • Interpretarea rolului comunicării în activitatea profesională și explicarea diferitelor tipuri și metode de comunicare • Aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților beneficiarului • Identificarea feedback-ului oferit de subiectul/grupul țintă și determinarea măsurii în care comunicarea cu acesta a fost eficientă • Construirea unei relații de comunicare adaptată la caracteristicile psihologice și la nevoile beneficiarului
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Funcția terapeutică a intensificării emoțiilor negative în psihoterapie: terapiile focusate pe emoții și catartice	Prezentare PP, proi. video, discuții în grup	
2. Miturile terapeutice	Prezentare PP, analiză de text, discuții în grup	
3. Utilizarea terapeutică a metaforelor	Prezentare PP, analiză de text, discuții în grup	
4. Terapiile cognitive	Prezentare PP, proi. video, discuții în grup	
5. Fundamente teoretice ale REBT: evenimentele activatoare; convingerile	Prezentare PP, analiză de text, discuții în grup	
6. Fundamente teoretice ale REBT: consecințele. Tipurile problemelor psihologice	Prezentare PP, proi. video, discuții în grup	
7. Intervenția terapeutică în REBT	Prezentare PP, proi. video, discuții în grup	
8. Fundamentele terapiei cognitive după A.T. Beck	Prezentare PP, exerciții în perechi, discuții în grup	
9. Intervenția terapeutică în abordarea lui Beck	Prezentare PP, exerciții în perechi, discuții în grup	
10. Ritualurile terapeutice. Terapiile comportamentale	Prezentare PP, proi. video, exerciții în perechi, discuții în grup	
11. Al treilea val al terapiilor comportamentale: terapiile bazate pe mindfulness	Prezentare PP, demonstrație practică, discuții în grup	
12. Terapia prin acceptare și angajament	Prezentare PP, analiză de	

Bibliografie

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. Emery, G. (2001): *A depresszió kognitív terápiaja*, Budapest, Animula.

Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*. 2nd ed. New York, NY. Guilford Publications, Inc.

Clark, D.A., Beck, A.T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York. The Guilford Press.

Dobson, K.S., ed. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 3rd ed. New York. The Guilford Press.

Dryden, W. (2013). *The ABCs of REBT Revisited. Perspectives on Conceptualization*. New York. Springer Science+Business Media.

Farmer, R.F., Chapman, A.L (2008). *Behavioral interventions in cognitive behavior therapy: practical guidance for putting theory into action*. Washington, DC. American Psychological Association.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson. K.G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, Second Edition. New York. Guilford Publications.

Hofmann, S.G., Asmundson, G.J.G. (2017). *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. London. Elsevier Inc.

Lynch, T.R. (2018). *Radically open dialectical behavior therapy: theory and practice for treating disorders of overcontrol*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Neudeck, P., Wittchen, H.U., Eds. (2012). *Exposure Therapy. Rethinking the Model – Refining the Method*. New York. Springer Science+Business Media.

O'Donohue, W., Fisher, J.E. eds. (2008). *Cognitive behavior therapy: applying empirically supported techniques in your practice*. 2nd ed. Hoboken. N.J. John Wiley & Sons, Inc.

Roemer, L., Orsillo, S.M., eds. (2009). *Mindfulness- and acceptance-based behavioral therapies in practice*. New York. The Guilford Press.

Salkovskis, P.M., szerk. (2006): *A kognitív terápia térhódítása*. Budapest. Animula.

Schmidt, S., Walach, H., eds. (2014), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*, Cham. Springer International Publishing Switzerland.

Spiegler, M.D., Guevremont, D.C. (2010). *Contemporary Behavior Therapy*. Fifth Edition. Belmont, CA. Wadsworth.

Stoddard, J.A., Afari, N, (2014). *The Big Book of ACT Metaphors. A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Strosahl, K., Robinson, P., Gustavssons, T. (2016). *Inside This Moment. A Clinician's Guide to Promoting Radical Change Using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Törneke, N. (2017). *Metaphor in Practice A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Villatte, M., Villatte, J.L., Hayes, S.C. (2016). *Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention*. New York. Guilford Publications.

Vargha, J.L., Szabó, K.G. (2009). *Bevezetés a pszichoterápiák integratív szemléletébe*. Kolozsvár. Kolozsvári Egyetemi Kiadó.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Construirea miturilor terapeutice în funcție de modele teoretice diferite.	Exerciții în grupuri mici, joc de rol și discuții.	
2. Construirea metaforelor terapeutice pentru diferite tipuri de probleme psihologice.	Exerciții în grupuri mici, joc de rol și discuții.	
3. Paradigma fundamentală a componentei cognitive din cadrul terapiilor cognitiv-comportamentale (CBT).	Exerciții în grupuri mici și discuții.	

4. Identificarea distorsiunilor cognitive	Prezentări de caz, exerciții în grupuri mici și discuții.	
5. Tehnici de intervenție specifice terapiei cognitive.	Demonstrație practică și discuții.	
6. Conceptualizări de caz în terapia rațional-emotivă și comportamentală (REBT).	Exerciții pe grupe mici și discuții.	
7. Intervenții specifice în REBT.	Joc de rol și discuții.	
8. Rolul distorsiunilor funcționale ale gândirii în tulburarea depresivă conform abordării lui A.T. Beck.	Exerciții pe grupe mici și discuții.	
9. Identificarea și modificarea schemelor cognitive disfuncționale (după A.T. Beck).	Jocuri de rol, exerciții în grupuri mici și discuții.	
10. Utilizarea strategică a ritualurilor terapeutice.	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
11. Principiile fundamentale ale terapiilor comportamentale. Tipuri de intervenții.	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
12. Abordări contextuale actuale în terapiile comportamentale.	Demonstrații practice și discuții.	
13. Utilizarea intervențiilor comportamentale de tip "conștiință deplină" în problemele legate de alimentație.	Demonstrație practică și discuții.	
14. Procesele de bază ale terapiei prin acceptare și angajament (ACT).	Demonstrație practică și discuții.	

Bibliografie

Alidina, S., Marshall, J.J., (2013). *Mindfulness Workbook for Dummies*. Hoboken. N.J. John Wiley & Sons, Inc.

Barlow, D.H., Ellard, K.K., Fairholme, C.P., Farchione, T.J. (2011). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Workbook*. New York. Oxford University Press, Inc.

Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., et al., eds (2004). *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. New York. Oxford University Press Inc.

Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy: distinctive features*. Hove, East Sussex. Routledge.

Frank, R.I., Davidson, J. (2014). *The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning*. Oakland, CA. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Hayes, S.C., Smith, S. (2013). *Noua terapie prin acceptare și angajament. Ed. Polirom. Iași.*

Lynch, T.R. (2018). *The skills training manual for Radically open dialectical behavior therapy: a clinician's guide for treating disorders of overcontrol*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Pistorello, J. (2013). *Mindfulness and Acceptance for Counseling College Students Theory and Practical Applications for Intervention, Prevention, and Outreach*. Oakland, CA. New Harbinger Publications.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Colegiul Psihologilor din România, a Codului deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică (www.alegericpr.ro) și al **Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004**
- Registrul Național al Calificărilor din învățământul Superior (<http://www.rncis.ro>)
- Clasificarea Ocupațiilor din România (<http://www.mmuncii.ro/>)
- European Association for Psychotherapy (<http://www.europsyche.org>)
- European Federation of Psychologists Associations (<http://www.efpa.eu/>)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Acuratețea cunoștințelor teoretice însușite	Examene	50%
10.5 Seminar/laborator	Implicarea în exercițiile diadice și de grup Nivelul abilităților practice	Participarea în exerciții pe perechi și în grupuri mici	20%
	Calitatea raportului scris	Redactarea raportului	30%

10.6 Standard minim de performanță

- Însușirea abilităților necesare pentru efectuarea analizei funcționale a problemelor clientului
- Însușirea tehnicilor ABC, ARC și STAIRCaSE
- Dezvoltarea capacității de a utiliza tehnici simple care vizează modificarea cognițiilor și comportamentelor
- Aplicarea unui program scurt, bazat pe conștiința deplină, pentru diminuarea stresului

Ponderea cea mai mare din media finală o reprezintă nota obținută la examenul scris din sesiunea de examene de final de semestru. La examenul scris studenții vor extrage două subiecte din lista de subiecte și vor avea la dispoziție 2 ore pentru elaborarea răspunsurilor, în ordinea preferințelor. Notarea se face în baza baremului de corectură. Cererea de recorectare depusă la secretariatul Departamentului trebuie să conțină motivarea acesteia. În calcularea notei finale se va considera nota obținută în urma rezolvării contestației.

În cazul în care la examenul scris de final de semestru studentul nu obține notă de trecere (5, 00), atunci examenul nu este promovat, nici dacă s-a achitat de sarcinile prevăzute la activitățile trecute la pct. 10.5.

Frecventarea orelor de curs este obligatorie în proporție de 85%, în caz contrar studentul de la învățământ cu frecvență nu se poate prezenta la examen. Absențele motivate și nemotivate de la activitățile de seminar și/sau lucrări practice nu pot depăși 15% din totalul prevăzut (3 din 14).

În cazul studenților de la învățământ la distanță prezența la orele de contact prevăzute în orar sunt obligatorii 100%, fiind precondiție de prezentare la examen.

Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiție de prezentare la examen.

Orice lucrare plagiată, copiată, identică, precum și orice inspirație, colaborare, copiere se consideră fraudă, caz în care persoana(ele) în cauză vor fi sancționate cu nota 1,00 (unu). Fraudarea examenelor se sancționează cu exmatricularea de la studii.

Sarcinile prevăzute în decursul semestrului nu se pot recupera/compensa în perioada sesiunilor de examene (normală, deschisă, restanță, lichidare).

Studenții care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanță, de lichidare) trebuie să parcurgă și să satisfacă obligatoriu toate cerințele prevăzute în semestrul respectiv (prezență prevăzută la diferitele activități, examene parțiale, teme, proiecte etc.).

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Lect. Univ. Dr. Vargha Jenő

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

11.09.2019

Semnătura directorului de departament

Lect. univ. dr. Batiz Enikő