

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	Masterat
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Consiliere și intervenție psihologică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode și tehnici de training cognitiv						
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Tamás Borbála						
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Tamás Borbála						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					70 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					33
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		70			
3.8 Total ore pe semestru		126			
3.9 Numărul de credite		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Cunoștințe de psihologie cognitivă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Preliminarea participării la cursuri este citirea bibliografiei acordate
5.2 De desfășurare a	• Preliminarea participării la seminare este citirea

seminarului/laboratorului	bibliografiei acordate
---------------------------	------------------------

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei</p> <p>C2. Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare în psihologie</p> <p>C3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie</p> <p>C4. Dezvoltarea și implementarea intervențiilor psihologice</p>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Exercițierea 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"> • Înțelegerea caracteristicilor sistemului cognitiv • Cunoașterea și înțelegerea conceptelor și teoriilor de bază ale domeniului • Cunoașterea experimentelor, care formează fundamentele teoriilor și conceptelor psihologiei cognitive • Utilizarea adecvată ale conceptelor în comunicarea profesională • Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea metodelor complexe de evaluare psihologică, cognitivă • Cunoașterea aprofundată a funcțiilor cognitive • Cunoașterea și aplicarea metodelor de training cognitiv • Cunoașterea și aplicarea testelor neurologice specifice pentru evaluarea și modificarea funcțiilor cognitive • Cunoașterea și aplicarea metodelor și tehnicilor de training cognitiv în diverse domenii

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele psihologice a programelor de dezvoltare cognitivă. Plasticitatea cognitivă, transferul cunoștințelor și expertizei, modularitatea	Prelegere	
2. Principiile programelor de dezvoltare cognitivă: fundamentare teoretică, operaționalizarea, structura și design	Prelegere, problematizare	
3. Tipuri și domenii de aplicare a programelor de dezvoltare cognitivă	Prelegere	
4. Dezvoltarea funcțiilor executive cognitive. Memoria de lucru	Prelegere,	

	problematizare	
5. Dezvoltarea funcțiilor executive cognitive. Distorsiuni atenționale	Prelegere	
6. Instrumente cognitive de reglare emoțională	Prelegere, prezentare	
7. Posibilități și instrumente pentru dezvoltarea proceselor metacognitive	Prelegere, prezentare	
8. Proceduri cognitive pentru prevenirea și tratamentul tulburărilor de învățare I. – Tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD)	Prelegere, prezentare	
9. Proceduri cognitive pentru prevenirea și tratamentul tulburărilor de învățare II. – Dezvoltarea gândirii numerice, dislexia	Prelegere, problematizare	
10. Instrumente pentru prevenirea declinului cognitiv I.	Prelegere, problematizare	
11. Instrumente pentru prevenirea declinului cognitiv II.	Prelegere, prezentare	
12. Programe de tip mindfulness	Prelegere, prezentare	
13. Factori care determină eficacitatea programelor de dezvoltare cognitivă	Prelegere, problematizare	
14. Aplicații online ale programelor de dezvoltare cognitivă	Dezbatere academică	

Bibliografie

Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, and Controversies. *Annu. Rev. Psychol.*, 63, 1-29.

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Ijzendoorn, M. J. (2007). Threat-Related Attentional Bias in Anxious and Nonanxious Individuals: A Meta-Analytic Study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annu. Rev. Psychol.*, 64, 135-168.

Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Ellard, C. L., Ehrenreich, J. T., & Barlow, D. H. (2010). Emotions, emotion regulation, and psychological treatment: A unified perspective. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 283-309). The Guilford Press

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3-24). The Guilford Press.

MacLeod, C. & Mathews, A. (2012). Cognitive Bias Modification Approaches to Anxiety. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 8, 189-217.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, 108(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>

Redick, T. S., Shipstead, Z., Fried, D. E., Hambrick, D. Z., Kane, M. J. & Engle, R.W. (2013). No Evidence of Intelligence Improvement After Working Memory Training: A Randomized, Placebo-Controlled Study. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(2), 359-379.

Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. (2015). *In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

Sudikoff, E. L., Bertolin, M., Lordo, D. N. & Kaufman, D. A. S. (2015). Relationships between Executive Function and

Emotion Regulation in Healthy Children. *J Neurol Psychol.*, 2(8).

Pagini de web recomandate

<https://onemindpsyberguide.org/>

<https://www.cognifit.com/>

<https://www.lumosity.com/en/>

<https://www.pearsonassessments.com/>

<https://www.psytoolkit.org/experiment-library/>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Bazele psihologice a programelor de dezvoltare cognitivă. Plasticitatea cognitivă, transferul cunoștințelor și expertizei, modularitatea	Dezbateri tematică	
2. Principiile programelor de dezvoltare cognitivă: fundamentare teoretică, operaționalizarea, structura și design	Dezbateri tematică	
3. Tipuri și domenii de aplicare a programelor de dezvoltare cognitivă	Dezbateri tematică, modelare	
4. Dezvoltarea funcțiilor executive cognitive. Memoria de lucru	Discuții tematice	
5. Dezvoltarea funcțiilor executive cognitive. Distorsiuni atenționale	Discuții tematice	
6. Instrumente cognitive de reglare emoțională	Dezbateri tematică	
7. Posibilități și instrumente pentru dezvoltarea proceselor metacognitive	Argumentare pe grupe	
8. Proceduri cognitive pentru prevenirea și tratamentul tulburărilor de învățare I. – Tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD)	Dezbateri tematică	
9. Proceduri cognitive pentru prevenirea și tratamentul tulburărilor de învățare II. – Dezvoltarea gândirii numerice, dislexia	Dezbateri tematică	
10. Instrumente pentru prevenirea declinului cognitiv I.	Dezbateri tematică	
11. Instrumente pentru prevenirea declinului cognitiv II.	Discuții tematice	
12. Programe de tip mindfulness	Dezbateri tematică	
13. Factori care determină eficacitatea programelor de dezvoltare cognitivă	Dezbateri tematică	
14. Aplicații online ale programelor de dezvoltare cognitivă	Dezbateri tematică	

Bibliografie

Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, and Controversies. *Annu. Rev. Psychol.*, 63, 1-29.

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Ijzendoorn, M. J. (2007). Threat-Related Attentional Bias in Anxious and Nonanxious Individuals: A Meta-Analytic Study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annu. Rev. Psychol.*, 64, 135-168.

Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Ellard, C. L., Ehrenreich, J. T., & Barlow, D. H. (2010). Emotions, emotion regulation, and psychological treatment: A unified perspective. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 283-309). The Guilford Press

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (p. 3-24). The Guilford Press.

MacLeod, C. & Mathews, A. (2012). Cognitive Bias Modification Approaches to Anxiety. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 8, 189-217.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, 108(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>

Redick, T. S., Shipstead, Z., Fried, D. E., Hambrick, D. Z., Kane, M. J. & Engle, R.W. (2013). No Evidence of Intelligence Improvement After Working Memory Training: A Randomized, Placebo-Controlled Study. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(2), 359-379.

Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. (2015). *In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

Sudikoff, E. L., Bertolin, M., Lordo, D. N. & Kaufman, D. A. S. (2015). Relationships between Executive Function and Emotion Regulation in Healthy Children. *J Neurol Psychol.*, 2(8).

Pagini de web recomandate

<https://onemindpsyberguide.org/>

<https://www.cognifit.com/>

<https://www.lumosity.com/en/>

<https://www.pearsonassessments.com/>

<https://www.psytoolkit.org/experiment-library/>

9. Coraborarea 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.copsi.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/>)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Portofoliu		70%
10.5 Seminar/laborator	Evaluări pe parcurs		
	Activități de seminar		30%
10.6 Standard minim de performanță			
<p>Dacă studentul nu se obține nota 5,00 la examenul final, nu trece examenul, nici dacă a îndeplinit prescripțiile semnificate în punctul 10.5</p> <p>Regulile legate de prezență se aplică după regulile UBB.</p> <p>Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind condiție de prezentare la examen.</p> <p>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.</p> <p>Sarcinile prevăzute în decursul semestrului nu se pot recupera/compensa în perioada sesiunilor de examene (normală, deschisă, restanță, lichidare).</p> <p>Studentii care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanță, de lichidare) trebuie să parcură și să satisfacă obligatoriu toate cerințele prevăzute în semestrul respectiv (prezență prevăzută la diferitele activități, examene parțiale, teme, proiecte etc.).</p>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Dr. Tamás Borbála

Dr. Tamás Borbála

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Conf. Univ. Dr. Kiss Szidónia