

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superioară	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / 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				Codul disciplinei		PLM1625	
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Dr. Póka Tünde					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – tutorele				Dr. Póka Tünde Lect. Dr. Veres Anna					
2.4. Anul de studiu		3	2.5. Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	Ex.	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
								Obligativitate	DOP

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2			3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	150	din care: 3.5. SI	102	AI	24	3.6. AT (6) + TC (18) + AA (0)	24
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							126 ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							50
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							40
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							32
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							2
3.5.5. Examinări							2
3.5.6. Alte activități							
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	126						
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	150						
3.9. Numărul de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Platforma eLearning a UBB, Microsoft Teams, sala de curs, PC, videoproiector, internet
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Platforma eLearning a UBB, Microsoft Teams, sala de curs, PC, videoproiector, internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie Rezultatele învățării: 1. Absolventul evaluează și analizează pertinent comportamentul uman în contextul social 2. Absolventul cunoaște și implementează principiile care stau la baza modificărilor cognitiv-comportamentale 3. Absolventul demonstrează înțelegere și utilizează tehnici specifice în diagnoza și intervenția cognitiv comportamentală C.5. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice Rezultatele învățării: 1. Absolventul identifică factorii de risc și de reziliență, de la nivel individual și de grup, în vederea proiectării unei intervenții psihologice tip cognitiv-comportamental 2. Absolventul proiectează și realizează intervenții specifice fundamentate teoretic și empiric la nivelul individual și de grup 3. Absolventul aplică tehnici de modificare a comportamentelor de risc 4. Absolventul proiectează și implementează proceduri specifice de evaluare a eficienței intervențiilor și a mecanismelor schimbării C.6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei Rezultatele învățării: 1. Absolventul analizează și interpretează pertinent comportamentul propriu și al celorlalți în context social 2. Absolventul aplică tehnici eficiente de ascultare activă, specifice domeniul psihologiei
Competențe transversale	C1. Exercițarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei Rezultatele învățării 1. Studentul aplică normele deontologice în evaluarea psihologică în domeniul de psihologia clinică și psihoterapii cognitiv-comportamentale 2. Studentul aplică normele deontologice în intervenția psihologică în domeniul de psihologia clinică și psihoterapii cognitiv-comportamentale 3. Studentul aplică normele deontologice în cercetarea psihologică în domeniul de psihologia clinică și psihoterapii cognitiv-comportamentale C3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale în dinamica contextului social Rezultatele învățării 1. Absolventul își evaluează permanent nevoia de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica mediului social 2. Absolventul identifică și operează cu informații din surse validate științific

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Absolventul cunoaște și implementează principiile care stau la baza modificărilor cognitiv-comportamentale - Absolventul identifică factorii de risc și de reziliență, de la nivel individual și de grup, în vederea proiectării unei intervenții psihologice de tip cognitiv-comportamental - Absolventul proiectează și realizează intervenții specifice cognitiv-comportamentale, fundamentate teoretic și empiric - Absolventul analizează și interpretează pertinent comportamentul propriu și al celorlalți în context social - Absolventul aplică tehnici eficiente de ascultare activă, specifice domeniului psihologiei - Absolventul aplică normele deontologice în intervenția psihologică de tip cognitiv-comportamental - Absolventul identifică și operează cu informații din surse validate științific
7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de stabilirea a relației terapeutice cognitiv-comportamentale - Aplicarea cunoștințelor teoretice în practica de terapeut pentru influențarea mecanismelor psihologice - Cunoașterea rezultatelor cercetărilor științifice privind eficiența intervențiilor cognitiv-comportamentale - Cunoașterea și abilitatea de utilizare a instrumentelor standardizate (teste, scale) - Capacitatea de a conceptualiza cazul cu ajutorul modelelor cognitiv-comportamentale - Cunoașterea principiilor care stau la baza intervențiilor terapeutice, și aplicarea lor în mod eficient - Capacitatea de a evalua eficiența intervențiilor cognitiv-comportamentale - Aplicarea instrumentelor și a strategiilor de tip cognitiv-comportamental pe propria persoană

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Modul 1. Cardul intervențiilor cognitiv-comportamentale	Prezentare, discuții în grup	
Modul 2. Modelul Terapiei Cognitive	Prezentare, discuții în grup	
Modul 3. Modelul Terapiei Rațional-Emotiv Comportamental	Prezentare, discuții în grup	
Modul 4. Modelul Terapiei Acceptării și Angajamentului	Prezentare, discuții în grup	
Bibliografie obligatorie Póka, T. (2024). <i>Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.</i> Beck, J.S. (2020). <i>Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition).</i> The Guilford Press. Dryden, W., & Neenan, M. (2004). <i>The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change.</i> Sage Publications. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). <i>Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide.</i> Impact Publishers. Harris, R. (2009). <i>ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond.</i> New Harbinger Publications, Inc. Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). <i>Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy.</i> New Harbinger Publications, Inc. Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). <i>Kognitív viselkedésterápia.</i> Medicina Könyvkiadó Zrt.		

8.2. AT	Metode de predare-învățare	Observații
Instrumentele și strategiile folosite în cadrul Terapiilor Cognitive (CT) și Rațional-Emotive Comportamentale (REBT)	Activități practice	
Instrumentele, metaforele și strategiile folosite în cadrul Terapieii Acceptării și Angajamentului (ACT)	Activități practice	
Bibliografie: Póka, T. (2024). <i>Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.</i> Beck, J.S. (2020). <i>Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition).</i> The Guilford Press. Dryden, W., & Neenan, M. (2004). <i>The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change.</i> Sage Publications. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). <i>Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide.</i> Impact Publishers. Harris, R. (2009). <i>ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond.</i> New Harbinger Publications, Inc. Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). <i>Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy.</i> New Harbinger Publications, Inc. Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). <i>Kognitív viselkedésterápia.</i> Medicina Könyvkiadó Zrt.		
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Observații
Portofoliu 1. Două fișe de restructurare cognitivă pe baza Terapieii Cognitive 2. Două fișe de restructurare cognitivă pe baza Terapieii Rațional-Emotivă și Comportamentale 3. Experiment comportamental 4. Identificarea valorilor și comportamentelor congruente 5. Reflexii	Assignment in MSTeams	
Bibliografie: Póka, T. (2024). <i>Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.</i> Beck, J.S. (2020). <i>Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Third Edition).</i> The Guilford Press. Dryden, W., & Neenan, M. (2004). <i>The Rational emotive behavioural approach to therapeutic change.</i> Sage Publications. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). <i>Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide.</i> Impact Publishers. Harris, R. (2009). <i>ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond.</i> New Harbinger Publications, Inc. Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). <i>Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy.</i> New Harbinger Publications, Inc. Perczel-Forintos, D., & Mórotz, K. (2010). <i>Kognitív viselkedésterápia.</i> Medicina Könyvkiadó Zrt.		
8.4. AA	Metode de predare-învățare	Observații
-		
Bibliografie:		

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Capacitatea de analiză și sinteză a materialelor	Examen scris	50%
10.5. TC / AA	Înțelegerea și aplicarea cunoștințelor	Portofoliu	50%

10.6. Standard minim de performanță

Pentru promovarea acestei discipline trebuie îndeplinite simultan următoarele condiții:

- 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 seminar este obligatorie în proporție de 85%, în caz contrar studentul 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.
- 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).
- Metoda de calcul al punctajului reunit este $(50 \times \text{nota portofoliu} + 50 \times \text{nota examen}) / 100$

Recunoașterea competențelor dobândite se face în conformitate cu Regulamentul și Carta UBB, Cluj Napoca și a Regulamentului Facultății de Psihologie și Științele Educației.

Coordonator de disciplină
Dr. Póka Tünde

Tutore de disciplină/
Dr. Póka Tünde

Lect. Dr. Veres Anna

Data
25.04.2024

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect. Dr. Kanyaró Kinga