

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	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară) / Psiholog

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			PLM1625 Modificări cognitiv-comportamentale				
2.2 Titularul activităților de curs			Dr. Póka Tünde				
2.3 Titularul activităților de seminar			Dr. Póka Tünde				
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	E	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:					102
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					32
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		102			
3.8 Total ore pe semestru		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	- Internet, proiector, calculator
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	- Internet, proiector, calculator

6. Competențele 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 continua 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 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 Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele și tipurile intervențiilor cognitiv comportamentale	Prezentare, discuții în grup	
2. Evaluarea și conceptualizare cazului	Prezentare, discuții în grup	
3. Prima ședință - structura	Prezentare, discuții în grup	
4. Următoarele ședințe	Prezentare, discuții în grup	
5. Identificarea și restructurarea gândurilor automate	Prezentare, discuții în grup	
6. Cogniții intermediare și schemele cognitive	Prezentare, discuții în grup	
7. Terapia cognitiv comportamentală a depresiei	Prezentare, discuții în grup	
8. Terapia cognitiv comportamentală a problemelor de anxietate	Prezentare, discuții în grup	
9. Modelul terapiei Rațional Emotivă și Comportamentală	Prezentare, discuții în grup	
10. Al treilea val al terapiilor comportamentale: terapiile bazate pe mindfulness	Prezentare, discuții în grup	
11. Modelul Terapiei de Acceptare și Angajament (ACT)	Prezentare, discuții în grup	
12. Sinteza cunoștințelor acumulate	Problematizare, discuții în grup	

Bibliografie obligatorie

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.*

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 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Bazele și tipurile intervențiilor cognitive comportamentale	Exerciții în grupuri mici, videouri didactice, joc de rol și discuții.	
2. Evaluarea și conceptualizare cazului	Videouri didactice, exerciții în grupuri mici și discuții.	
3. Prima ședință - structura	Exerciții în grupuri mici și discuții, videouri didactice	
4. Următoarele ședințe	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
5. Identificarea și restructurarea gândurilor automate	Demonstrație practică și discuții.	
6. Cogniții intermediare și schemele cognitive	Filme didactice și discuții	
7. Terapia cognitiv comportamentală a depresiei	Joc de rol și discuții.	
8. Terapia cognitiv comportamentală a problemelor de anxietate	Exerciții pe grupuri mici și discuții.	
9. Modelul terapiei Rațional Emotivă și Comportamentală	Videouri didactice și discuții	
10. Al treilea val al terapiilor comportamentale: terapiile bazate pe mindfulness	Exerciții individuale și discuții.	
11. Modelul Terapiei de Acceptare și Angajament (ACT)	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
12. Sinteza cunoștințelor acumulate	Exerciții în grupuri mici și discuții.	

Bibliografie obligatorie

Póka, T. (2024). *Kognitív viselkedésmódosítások. Suport de curs.*

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. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității 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 Curs	Acuratețea cunoștințelor teoretice însușite	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Înțelegerea și aplicarea cunoștințelor acumulate	Portfoliu	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.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

25.04.2024.

Dr. Póka Tünde

Dr. Póka Tünde

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

30.04.2024.

Conf. Dr. Kotta Ibolya