

# 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                  | Master                                            |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | Consultanța și intervenție psihologică            |
| 1.7. Forma de învățământ              | Cu frecvență                                      |

## 2. Date despre disciplină

|                                        |                            |               |   |                        |     |                       |    |
|----------------------------------------|----------------------------|---------------|---|------------------------|-----|-----------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Practica de specialitate 3 |               |   |                        |     |                       |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |                            |               |   |                        |     |                       |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lect. dr. Dan Rusu         |               |   |                        |     |                       |    |
| 2.4 Anul de studiu                     | 2                          | 2.5 Semestrul | 4 | 2.6. Tipul de evaluare | VP. | 2.7 Felul disciplinei | DA |

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

|                                                                                                |    |                    |  |                       |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|--|-----------------------|----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | Din care: 3.2 curs |  | 3.3 seminar/laborator | 4  |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 48 | Din care: 3.5 curs |  | 3.6 seminar/laborator | 48 |
| Distribuția fondului de timp:                                                                  |    |                    |  |                       |    |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |  |                       | 2  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |  |                       | 2  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                    |  |                       | 8  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |  |                       | 2  |
| Examinări                                                                                      |    |                    |  |                       | 0  |
| Alte activități: .....                                                                         |    |                    |  |                       |    |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                | 14 |                    |  |                       |    |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 70 |                    |  |                       |    |
| 3.9 Numărul de credite                                                                         | 3  |                    |  |                       |    |

## 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                  | - |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | - |

## 6. Competențele specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C.1. Analiza situațiilor critice din domeniul psihologiei școlare, a psihologiei dezvoltării, a psihologiei educației și a consilierii vocaționale</p> <p>C.3. Proiectarea și relizarea activităților de intervenție personalizată a copiilor, elevilor, adolescenților și adulților</p> |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe transversale | C1. Aplicarea normelor etice și deontologice în demersurile întreprinse, precum și în activitățile de evaluare, interpretare, diagnosticare și intervenție aplicată                  |
|                         | C2. Planificarea și implementarea activităților din cadrul echipei multidisciplinare, pe baza criteriilor relevante conferite de rolul psihopedagogului în echipa multi-disciplinară |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea și utilizarea conceptelor, teoriilor și tehnicilor specifice psihologiei școlare, a consilierii școlare și vocaționale, ca instrument pentru dezvoltarea individuale și de grup pentru toți membrii comunității școlare (copii, adolescenți, adulți, familii)</li> <li>- Dezvoltarea deprinderilor de utilizare a tehnicilor și metodelor de lucru specifice activităților de consiliere educațională</li> <li>- Dezvoltarea capacității ca absolventul să proiectează programe eficiente de consiliere educațională în școală</li> <li>- Formarea deprinderilor de utilizare a strategiilor de prevenție și intervenție specific ariei problematice</li> <li>- Absolventul să își desfășoare activitatea în concordanță cu ghidurile de bune practici și codurile etice și de deontologie profesională</li> <li>- Absolventul să cunoască și să aplice intervenții psihologice bazate pe dovezi științifice</li> <li>- Dezvoltarea abilităților de colaborare, cooperare și luarea deciziilor</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea principiilor care stau la baza intervențiilor de consiliere, și aplicarea lor în mod eficient</li> <li>- Cunoașterea și utilizarea conceptelor și tehnicilor din cadrul Terapiei Comportamentale Dialectică, ca instrument pentru dezvoltarea individuale și de grup pentru toți membrii comunității școlare (copii, adolescenți, adulți, familii)</li> <li>- Dezvoltarea deprinderilor de tip mindfulness, reglare emoțională, toleranță la frustrare și eficiență interumană</li> <li>- Formarea deprinderilor pentru desfășurarea ședințelor specifice a trainingului din cadrul Terapiei Comportamentale Dialectică</li> <li>- Dezvoltarea capacității de a evalua eficiența intervențiilor de consiliere</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Practică                                                                          | Metode de predare                                     | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|
| 1. Bazele Terapiei Comportamentale Dialectică (DBT) și a trainingului de deprinderi 1 | Prezentare și discuții.                               |            |
| 2. Bazele Terapiei Comportamentale Dialectică (DBT) și a trainingului de deprinderi 2 | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 3. Analiza funcțională a comportamentelor                                             | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 4. Deprinderi de tip mindfulness 1                                                    | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 5. Deprinderi de tip mindfulness 2                                                    | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 6. Deprinderile toleranței la frustrare 1                                             | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 7. Deprinderile toleranței la frustrare 2                                             | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 8. Deprinderile reglării emoționale 1                                                 | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 9. Deprinderile reglării emoționale 2                                                 | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 10. Deprinderile eficienței interumane 1                                              | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 11. Deprinderile eficienței interumane 2                                              | Exerciții individuale, - în grupuri mici și discuții. |            |
| 12. Sinteza                                                                           | Exerciții individuale, - în grupuri                   |            |

## Bibliografie

- Harvey, L. J., Hunt, C., & White, F. A. (2019). Dialectical Behaviour Therapy for emotion regulation difficulties: A systematic review. *Behaviour Change*, 36(3), 1-22. <http://dx.doi.org/10.1017/bec.2019.9>
- Linehan, M. M. (2011). *Készségfejlesztő gyakorlatok a borderline személyiségzavar kezeléséhez*. Semmelweis Kiadó
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets. Second Edition*. The Guilford Press
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual. Second Edition*. The Guilford Press
- Ritschel, L. A., Lim, N. E., & Stewart, L. M. (2015). Transdiagnostic Applications of DBT for Adolescents and Adults. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 111-128. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.111>
- Valentine, S. E., Smith, A. M., & Stewart, K. (2020). A review of the empirical evidence for DBT skills training as a stand-alone intervention. In J. Bedics (Ed.), *The handbook of dialectical behavior therapy: Theory, research, and evaluation* (pp. 325–358). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816384-9.00015-4>

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

Temele 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              |                                                                                                                   |                         |                              |
| 10.5 Seminar/laborator | Reflexii la sfârșitul orelor practice                                                                             |                         | 20%                          |
|                        | Susținerea trainingului deprinderilor în format de grup                                                           |                         | 30%                          |
|                        | Reflexii pe baza exercițiilor de acasă și reflexii despre pregătirea și susținerea trainingului în format de grup | Portofoliu              | 50%                          |

## 10.6 Standard minim de performanță

Pentru promovarea acestei discipline trebuie îndeplinite simultan următoarele condiții:

- Prezența la orele de practică în proporție de 85%
- Nota finală de promovare (punctaj reunit: rapoarte pe parcursul semestrului și portofoliu depășește 4.5 pe o scală de la 1 la 10)
- Metoda de calcul al punctajului reunit este  $(50 \times \text{nota portofoliu} + 20 \times \text{nota reflexii de la sfârșitul orelor practice} + 30 \times \text{nota de la trainingul susținut în format de grup}) / 100$

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

Recunoașterea competențelor dobândite se face în conformitate cu Regulamentul și Carta UBB, Cluj Napoca și a Regulamentului Facultății de Psihologie și Științele Educației, pe baza unei cereri care depuse la secretariatul facultății. Cererea va fi însoțită de acte doveditoare cu privire la competențele dobândite și gradul de suprapunere a tematicilor parcurse cu tematicile disciplinei Practica de specialitate 4.

Data completării

Semnătura titularului de seminar

15.09.2023.

Lect. Dr. Dan Rusu

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

15.09.2023.

Conf. Dr. Kotta Ibolya


