

FIȘA DISCIPLINEI***Modificări cognitiv-comportamentale***

Anul universitar 2025-2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
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 studii / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară) / Psiholog
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Modificări cognitiv-comportamentale				Codul disciplinei	PLM 3225
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/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					102 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					58
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activități					-
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				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	PC/Laptop, videoproiector, internet
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	PC/Laptop, videoproiector, internet

6.1. Competențele specifice acumulate¹

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

Competențe profesionale/esențiale	- (Cfct2) Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare/evaluare/intervenție în psihologie, prin (RAI) proiectarea evaluărilor relevante, intervențiilor sau produselor/serviciilor, în funcție de nevoile și contextul/situațiile clienților și obiectivele convenite, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți) - (Cfct3) Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în cadrul demersului psihologic, în cadrul intervențiilor tip cognitiv-comportamental.
Competențe transversale	- (CF2) Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei, prin (RAI) stabilirea unei alianțe de lucru, adoptarea perspectivei celorlalți și recunoașterea experiențelor acestora, exprimarea propriilor gânduri, contribuții profesionale și împărtășirea de informații cu clienții, alți profesioniști, publicul larg, precum și gestionarea adecvată a granițelor profesionale și personale, sub supervizare.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Cfct2 b) Studentul descrie principalele teorii ale comportamentului individual, precum și ale schimbării, în cadrul unui demers de intervenție psihologică tip cognitiv-comportamental. - Cfct2 d) Studentul sumarizează metodele specifice de intervenție tip cognitiv-comportamental, procedurile lor și atributele acestora în demersul de intervenție psihologică, sub supervizare. - Cfct2 f) Studentul analizează și interpretează rezultatele cercetării, prin aplicarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate din domeniul terapiilor cognitiv-comportamentale. - Cfct3 a) Studentul identifică principalele proceduri derivate din metodele specifice de intervenție tip cognitiv-comportamental pentru clienți. - Cfct3 b) Studentul distinge posibile dificultăți și probleme care pot apărea din metoda/serviciul în sine, specificitatea clienților etc., și modalitățile de depășire a acestor dificultăți în interacțiunea cu clientul. - CF2 a) Studentul distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul în cadrul terapiilor cognitiv-comportamentale.
Aptitudini	- Cfct2 d) Studentul este capabil să alege metodele și a strategiile lor de implementare, luând în considerare obiectivele intervenției, starea (mentală) a clienților, contextul acestora și diferențele individuale în cadrul unui proces de intervenție psihologică tip cognitiv-comportamental. - Cfct3 d) Studentul recunoaște și gestionează efectele secundare posibile în timpul intervențiilor tip cognitiv-comportamental, fără a pierde din vedere obiectivul convenit, sub supervizare. - CF2 a) Studentul exprimă o serie de abilități interpersonale (ex.: fluență verbală, expresivitate emoțională, persuasiune, acceptarea celui alt, empatie) în relație cu clientul în cadrul terapiilor cognitiv-comportamentale. - CF2 b) Studentul obține consimțământul informat în împărtășirea informațiilor și contribuțiilor profesionale cu clienții și persoane relevante, ținând cont de statutul/condiția acestora. - CF2 e) Studentul formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului, sub supervizare.
Responsabilități și autonomie	- Cfct2 b) Studentul manifestă bunățate și preocupare pentru ceilalți, ținând cont de starea emoțională a clientului în interacțiunea psiholog-client. - Cfct2 c) Studentul asumă o atitudine responsabilă în interacțiunea psiholog-client în demersul de intervenție tip cognitiv-comportamental. - Cfct2 d) Studentul demonstrează o abordare flexibilă în cadrul relației cu clientul. - Cfct2 e) Studentul activează o gândire critică orientată spre ipoteze, prin dorința de a reflecta asupra propriilor acțiuni în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, sub supervizare. - Cfct3 c) Studentul manifestă calm, echilibru de adaptare în diferite contexte, inclusiv în situații noi sau stresante, respecta normele deontologice ale profesiei de psiholog în toate contextele profesionale. - CF2 a) Studentul demonstrează deschidere interpersonală în construire comunicării și relațiilor cu clientul. - CF2 b) Studentul comunică concluzii și recomandări psihologice într-o manieră clară și etică, adaptată audienței, fie că este vorba de profesioniști, clienți sau publicul larg, sub supervizare.

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. Cunoștințe 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 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 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 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.		

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	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 $(50 \cdot \text{nota portofoliu} + 50 \cdot \text{nota examen}) / 100$

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

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²



Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă

Data completării:
15.04.2025.

Semnătura titularului de curs

Dr. Póka Tünde

Semnătura titularului de seminar

Dr. Póka Tünde

Data avizării în departament:
25.04.2025.

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Kotta Ibolya

² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică."