FIŞA DISCIPLINEI

Modificări cognitiv-comportamentale

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei
1.3. Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară) / Psiholog
1.7. Forma de învăţământ	Învăţământ la distanţă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Modificări cognitiv-comportamentale**				Codul disciplinei	**PLM3225**
2.2. Titularul activităţilor de curs – Coordonatorul de disciplină	Dr. Póka Tünde					
2.3. Titularul activităţilor de seminar - Tutorele	Dr. Póka Tünde					
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	Examen	
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu		2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (DS)	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ ID	150	3.5.1 SI	102	3.6 AT (6) + TC (18) + AA (0)	24
		3.5.2. AI	24		
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe (AI)					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					30
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activităţi - Activităţi Tutoriale la Distanţă - ATD cu titularul de disciplină / tutorele					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)				**126**	
3.8. Total ore pe semestru *(număr ECTS x 25 de ore)*				**150**	
3.9. Numărul de credite				**6**	

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Platforma eLearning a UBB
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sistem audiovizual, internet

6.1. Competenţele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[1]

[1] Se vor prelua din Planul de învăţământ al programului de studii acele competenţe profesionale şi/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa disciplinei. Pentru fiecare competenţă se va prelua întregul enunţ, inclusiv codul competenţei, cu formularea care apare în planul de

Competenţe profesionale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CP1	Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei
CP3	Evaluarea critică a situaţiilor problematice şi a soluţiilor posibile în psihologie
CP5	Proiectarea şi realizarea intervenţiilor psihologice
CP6	Relaţionarea şi comunicarea interpersonală specifică psihologiei
Competenţe transversale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CT1	Exercitarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei
CT3	Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competenţelor profesionale în dinamica contextului social

6.2. Rezultatele învăţării specifice programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[2]

Rezultatele învăţării vizate prin disciplină		
Codul competenţei	**Cunoştinţe şi înţelegere (Knowledge and understanding)**	**Abilităţi academice specifice (Specific academic skills)**
CP1	1. Absolventul cunoaşte şi diferenţiază principalele paradigme din domeniul psihologiei ştiinţifice. 2. Absolventul identifică procesele psihice de prelucrare a informaţiei şi operează adecvat cu acestea.	1. Absolventul analizează procesele psihologice aflate la baza tulburărilor psihice şi psihosomatice. 3. Absolventul cunoaşte şi aplică paradigme psihologice validate ştiinţific.
CP3	-	1. Absolventul evaluează şi analizează pertinent comportamentul uman în context social. 2. Absolventul manifestă gândire critică, utilizând noţiunile teoretice şi datele empirice în rezolvarea problemelor. 4. Absolventul cunoaşte şi implementează principiile care stau la baza modificărilor cognitiv-comportamentale.
CP5	-	1. Absolventul identifică factorii de risc şi de reziliență, de la nivel individual şi de grup, în vederea proiectării unei intervenţii psihologice. 2. Absolventul proiectează şi realizează intervenţii specifice fundamentate teoretic şi empiric la nivelul individual şi de grup. 6. Absolventul aplică tehnici de modificare a comportamentelor de risc.

învăţământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competenţă din oricare din cele două categorii, se şterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

[2] Se menţionează rezultatele învăţării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa. Enunţurile, preluate fără modificări din Planul de învăţământ în funcţie de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenţei asociate.

CP6	-	1. Absolventul analizează și interpretează pertinent comportamentul propriu și al celorlalți în context social. 2. Absolventul aplică tehnici eficiente de ascultare activă, specifice domeniului psihologiei. 4. Absolventul formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului.
CT1	1. Absolventul cunoaște principiile și standardele deontologice specifice exercitării profesiei.	2. Absolventul aplică normele deontologice în intervenția psihologică. 4. Absolventul valorizează și respectă diferențele interindividuale. 5. Absolventul cooperează cu ceilalți ținând cont de diferențele interindividuale.
CT3	-	1. Absolventul identifică oportunități de formare profesională continuă. 2. Absolventul identifică și operează cu informații din surse validate științific. 3. Absolventul utilizează platformele de e-learning și învățarea de tip blended learning pentru dezvoltarea personală și profesională.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Studentul descrie principalele teorii ale comportamentului individual, precum și ale schimbării, în cadrul unui demers de intervenție psihologică tip cognitiv-comportamental.
2. Studentul sumarizează metodele specifice de intervenție tip cognitiv-comportamental, procedurile lor și atributele acestora în demersul de intervenție psihologică, sub supervizare.
3. Studentul analizează și interpretează rezultatele cercetării, prin aplicarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate din domeniul terapiilor cognitiv-comportamentale.
4. Studentul identifică principalele proceduri derivate din metodele specifice de intervenție tip cognitiv-comportamental pentru clienți.
5. Studentul distinge posibile dificultăți și probleme care pot apărea din metoda/serviciul în sine, specificitatea clienților etc., și modalitățiile de depășire a acestor dificultăți în interacțiunea cu clientul.
6. Studentul distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul în cadrul terapiilor cognitiv-comportamentale.
7. Studentul cunoaște principiile și normele etice aplicabile în cadrul intervențiilor cognitive și comportamentale.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. 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.
2. Studentul recunoaște și gestionează efectele secundare posibile în timpul intervențiilor tip cognitiv-comportamental, fără a pierde din vedere obiectivul convenit, sub supervizare.
3. Studentul exprimă o serie de abilități interpersonale (ex.: fluență verbală, expresivitate emoțională, persuasiune, acceptarea celuilalt, empatie) în relație cu clientul în cadrul terapiilor cognitiv-comportamentale.
4. Studentul obține consimțământul informat în împărtășirea informațiilor și contribuțiilor profesionale cu clienții și persoane relevante, ținând cont de statutul/condiția acestora.
5. Studentul formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului, sub supervizare.
6. Studentul aplică tehnici eficiente de ascultare activă, specifice domeniului terapiei cognitiv-comportamentale.
7. Studentul formulează și comunică informații de natură profesională, adaptându-se la particularitățile interlocutorului.
8. Studentul aplică normele etice în practicarea terapiei cognitiv-comportamentale.
9. Studentul recunoaște oportunitățile de formare profesională continuă în domeniul terapiilor cognitiv-comportamentale.

10. Studentul identifică și utilizează informații provenite din surse științifice credibile în cadrul terapiilor cognitiv-comportamentale.
11. Studentul utilizează platformele de e-learning și metoda blended learning în scopul dezvoltării personale și profesionale în cadrul terapiilor cognitiv-comportamentale.

8. Conținuturi

8.1 AI, SI	**Metode de predare - învățare**	**Observații**[3]
Modul 1. Cardul intervenţiilor cognitiv-comportamentale	Prezentare, discuții în grup	
Modul 2. Modelul Terapiei Cognitive	Prezentare, discuții în grup	
Modul 3. Modelul Terapiei Raţional-Emotiv Comportamental	Prezentare, discuții în grup	
Modul 4. Modelul Terapiei Acceptării şi Angajamentului	Prezentare, discuții în grup	
Bibliografie 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 AT [temele dezbătute în cadrul tutorialelor, conform calendarului disciplinei]	**Metode de predare - învățare**	**Observații**
Instrumentele şi strategiile folosite în cadrul Terapiilor Cognitive (CT) şi Raţional-Emotive Comportamentale (REBT)	Activităţi practice, filme didactice şi discuţii	
Instrumentele, metaforele şi strategiile folosite în cadrul Terapiei Acceptării şi Angajamentului (ACT)	Activităţi practice, filme didactice şi discuţii	
Bibliografie 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.		

8.3. TC	**Metode de predare - învățare**	**Observații**
Portofoliu 1. Două fișe de restructurare cognitivă pe baza Terapiei Cognitive	Assignment in MSTeams	

[3] De exemplu se poate trece ponderea din timpul total alocat SI pentru acest Modul/Capitol.

2. Două fișe de restructurare cognitivă pe baza Terapiei Rațional-Emotivă și Comportamentale 3. Experiment comportamental 4. Identificarea valorilor și comportamentelor congruente 5. Reflexii		

Bibliografie

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.

8.4. AA	**Metode de predare - învățare**	**Observații**
-		

Bibliografie

-

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare[4]	9.2 Metode de evaluare[5]	9.3 Pondere din nota finală
9.4 AI, SI	Capacitatea de analiză și sinteză a materialelor	Examen scris	50%
9.5 TC / AA	Înțelegerea și aplicarea cunoștințelor	Portofoliu	50%

9.6 Standard minim de promovare

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. 9.5.
- Frecventarea orelor este obligatorie în proporție de 50%, în caz contrar studentul nu se poate prezenta la examen. Absențele motivate și nemotivate de la ore nu pot depăși 50% din totalul prevăzut.
- 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*nota portofoliu + 50*nota examen)/100

Orice comportament neregulamentar (fraudă, plagiat etc.) constatat în cadrul lucrărilor, temelor și examenelor aferente disciplinei va fi sancționat în conformitate cu prevederile metodologiei în vigoare privind evaluarea studenților (Metodologie de organizare și desfășurare a evaluării competențelor studenților în UBB, Senat, 2025)

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)[6]

[4] Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

[5] Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

[6] Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate aloca eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „*Nu se aplică nici o etichetă*".

	○	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă

								
○	○	●	○	○	○	○	○	○
								Nu se aplică nici o etichetă
○	○	○	○	○	○	○	○	○

Coordonator de disciplină
Dr. Póka Tünde

Data
25.04.2026.

Tutore de disciplină/
Dr. Póka Tünde

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