

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Modificări cognitiv-comportamentale II; PSY 3206						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. Dr. Mircea Miclea						
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Amalia Ciuca						
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen scris	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

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	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					56
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					32
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: ex. participare studii					1
3.7 Total ore studiu individual					112
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Înscrierea la acest curs nu este condiționată de parcurgerea altor discipline Cunoașterea principalele domenii aplicative ale psihologiei, cunoașterea modului de funcționare a principalelor procese psihice umane atât la nivel cognitiv, cât și emoțional
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs cu minimum 120 de locuri Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector, boxe)
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs cu minimum 60 de locuri Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector, boxe) Flipchart, instrumente de scris

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea principiilor care stau la baza tehnicilor cognitiv-comportamentale • Cunoașterea modalităților cognitiv-comportamentale de evaluare • Cunoașterea principalelor tehnici utilizate în intervenția cognitiv-comportamentală • Cunoașterea și înțelegerea aplicațiilor teoriilor cognitiv-comportamentale în practica psihologică • Utilizarea cunoștințelor dobândite pentru a rezolva probleme teoretice și practice din diverse domenii • Utilizarea cercetărilor privind modificările cognitiv-comportamentale pentru optimizarea serviciilor psihologice oferite în domeniul clinic, educațional, sănătate și mediul organizațional
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea și operarea cu informații din surse validate științific • Capacitatea de analiză critică a literaturii de specialitate • Competențe de argumentare și de a realiza prezentări publice • Cultivarea interesului pentru dezvoltare personală și profesională continuă • Efectuarea sarcinilor profesionale în conformitate cu valorile și principiile etice în vigoare

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Principalele obiective ale acestui curs sunt de a oferi cunoștințe privind aspectele teoretice, empirice și practice ale intervenției cognitiv-comportamentale și de a dezvolta abilități pentru implementarea acestora.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea principiilor care stau la baza tehnicilor cognitiv-comportamentale • Prezentarea modalităților de evaluare și implementare a modificărilor cognitiv-comportamentale • Prezentarea mai multor abordări ale diverselor forme de psihopatologie • Realizarea de aplicații practice în viața de zi cu zi ale aspectelor discutate

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cum ni se prezintă problema? Rolul etichetelor, definirea și operaționalizarea comportamentelor.	Prelegere interactivă, întrebări deschise	
2. Cum ni se prezintă problema? Dimensiuni comportamentale și moduri de înregistrare a datelor.	Prelegere interactivă, întrebări deschise, exerciții practice	
3. Analiza și evaluarea funcțională a comportamentului. Modelul ABC comportamental	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii de caz	
4. Analiza și evaluarea funcțională a comportamentului. Metode de colectare a datelor	Prelegere interactivă, întrebări deschise, dezbateri, exerciții practice	
5. Modificarea unui comportament prin utilizarea întăririlor I	Prelegere interactivă, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
6. Modificarea unui comportament prin utilizarea	Prelegere interactivă, descoperire	

întăririlor II	dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
7. Modificarea unui comportament prin utilizarea pedepselor/ penalizărilor I	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii și analize de caz	
8. Modificarea unui comportament prin utilizarea pedepselor/ penalizărilor II	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii și analize de caz	
9. Procesul de extincție	descoperire dirijată, întrebări deschise, studii și analize de caz	
10. Tipuri de reguli. Recomandari pt utilizarea regulilor	Prelegere interactivă, expunere, studii de caz	
11. Antecedentele. Condiționarea clasică și condiționarea operantă	Prelegere interactivă, expunere	
12. Antecedentele. Controlul stimulilor	Prelegere interactivă, expunere	
13. Autocontrolul I	Problematizarea, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
14. Autocontrolul II	descoperire dirijată, dezbateri, studii/analize de caz	

Bibliografie obligatorie:

Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford, New York.

Miclea, M. (2001). Autocontrolul, o perspectivă comportamental cognitivă. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 1, 41-56.

Miclea, M. (2017). *Modificări cognitiv-comportamentale*, suport de curs în format electronic.

Miltenberger, R. (2003). *Behavior modification: Principles and procedures*. Wadsworth Publishing.

Bibliografie opțională:

Bandura, A. (1969) – *Principles of behaviour modification*, New York, Holt.

Daniels, A.C. (2000). *Bringing out the best in the people*. McGraw Hill Inc.

Daniels, A.C., & Daniels, J.E. (2004). *Performance management: Changing behavior that drives organizational effectiveness*. Garamond.

Itawa, B.A., Pace, G.M., Cowdery, G.E. & Miltenberger, R.C. (1994) – What makes extinction work: Analysis of procedural form and function, *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27, 131-144.

James, S., & Prilleltensky, I. (2002). Cultural diversity and mental health. Towards integrative practice. *Clinical Psychology Review*, 22, 1133-1154.

Kirsch, I; Lynn, S.J. (1999). Automaticiy in Clinical Psycholog. *American Psychologist*. 54. 7 pp.504-515.

Lobban, F., Haddock, G., Kinderman, P., & Wells, A. (2002). The role of metacognitive beliefs in auditory hallucinations. *Personality and Individual Differences*, 32, 1351-1363

Magerotte, G., Willaye, E. (2012). *Intervenția comportamentală clinică. Formarea în A.B.A.* Cluj-Napoca, ASCR.

Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 371-378.

Myers, D.G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 1, 56-67.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Modificări cognitiv-comportamentale în ADHD I	Prelegerea interactivă, exerciții, brainstorming, studii de caz	
2. Modificări cognitiv-comportamentale în ADHD II	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, studii de caz	
3. Intervenții cognitiv-comportamentale în tulburările de anxietate. Elemente de psihoeucație	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, analiză de materiale multimedia	
4. Intervenții cognitiv-comportamentale în tulburările de anxietate. Tehnici specifice	Prelegere interactivă, descoperire dirijată, întrebări deschise, studii și analize de caz, exerciții practice	
5. Intervenții cognitiv-comportamentale în tulburările afective. Elemente de psihoeucație	Prelegerea interactivă, întrebări deschise, brainstorming, studii de caz	
6. Intervenții cognitiv-comportamentale în tulburările afective. Tehnici specifice	Prelegerea interactivă, întrebări deschise, brainstorming, studii de caz	
7. Procrastinare și perfecționism. Combaterea perfecționismului și promovarea excelenței	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, studii de caz, analiza materiale multimedia	
8. Sensuri ale vieții	Prezentări de articole, dezbateri	
9. Arta de a iubi	Prezentare de carte, dezbateri	
10. Dezvoltarea abilităților psihoterapeutului	Prezentări de articole, dezbateri,	
11. Biasări atenționale	Prezentări de articole, dezbateri	
12. Psihoterapia mediată de computer/ Intervențiile online	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, întrebări deschise	
13. Aplicații ale teoriei atașamentului. Core sensitivities I	Prelegere interactivă, studii de caz	
14. Aplicații ale teoriei atașamentului. Core sensitivities II	Exerciții în grup, pe echipe; dezbateri	

Bibliografie:

- Baumeister, R.F. (2011). *Sensuri ale vieții*. Cluj-Napoca, editura ASCR.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, C.D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, Vol. 5. No. 4. 323-370.
- Bennett-Levy, J. (2006). Therapist Skills: A Cognitive Model of their Acquisition and Refinement. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34, 57-78.
- Bohart, A., C. (2000). The Client Is the Most Important Common Factor: Clients' Self-Healing Capacities and Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol. 10, No. 2.
- Fromm, E. (2016). Arta de a iubi. Editura Trei.
- Greenwald, A.G. (1980). The Totalitarian Ego. Fabrication and Revision of Personal History. *American Psychologist*, 35 (7), 603-618.
- Poulsen, B.E., Coyne, J.J. (2017). The Core Sensitivities: A clinical evolution of Masterson's Disorders of

Self. Psychotherapy and Counselling Journal of Australia, 5(1).

Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 99, No. 1, 12–25.

Steel, (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65–94.

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. Prezentarea lor va surprinde cele mai noi aplicații din domeniu. Temele au fost astfel alese încât să răspundă solicitărilor întâmpinate de studenți pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Demonstrarea înțelegerii cunoștințelor acumulate și a capacității de transfer a acestora	Evaluare finală Test de cunoștințe redacțional	70%
	Parcurgerea bibliografiei		
10.5 Seminar/laborator	Modul de analiză, sinteză și transfer a cunoștințelor teoretice în aplicații practice	Evaluare finală Test de cunoștințe redacțional	30%
	Parcurgerea bibliografiei		
	Realizarea sarcinilor de seminar		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Prezența la seminarii în proporție de 70%.• Prezența la examenul scris• Demonstrarea (în cadrul evaluării finale) a însușirii aspectelor teoretice și practice fundamentale ale disciplinei. Promovarea este condiționată de obținerea a minim 50% (5p) din punctajul de la evaluarea finală.			

Data completării

08.10.2018

Semnătura titularului de curs

Prof. univ. dr. Mircea Miclea

Semnătura titularului de seminar

Dr. Amalia Ciuca

Data avizării în departament

10.10.2018

Semnătura directorului de departament