

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	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Masteratul de Psihologia Sănătății Publice și Clinice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihoterapie cognitiv-comportamentală II						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Mircea Miclea						
2.3 Titularul activităților de seminar	Psih. dr. Amalia Ciuca						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen oral și sarcină de semestru	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	2.5	3.3 seminar/laborator	1.5
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	35	3.6 seminar/laborator	21
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					68
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					41
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități: ex. participare studii					2
3.7 Total ore studiu individual					137
3.8 Total ore pe semestru					200
3.9 Numărul de credite					8

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	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector), sistem audio (boxe)
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector), sistem audio (boxe)

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea și aplicarea principiilor intervențiilor validate științific în domeniul psihologiei și psihoterapiei • Cunoașterea elementelor de bază ale perspectivei cognitiv-comportamentale asupra sănătății și psihopatologiei • Cunoașterea și abordarea critică a teoriilor avansate de principalele școli din paradigma cognitiv-comportamentală • Abilități avansate de diagnostic și evaluare cognitiv-comportamentală • Competențe avansate privind stabilirea și menținerea relației terapeutice și managementul cazurilor dificile din perspectiva abordării cognitiv-comportamentale • Cunoașterea și dezvoltarea abilității de aplicare a unor protocoale de intervenție cognitiv-comportamentală în tulburările de anxietate și tulburările afective • Capacitatea de a realiza cercetare în domeniul intervențiilor cognitiv-comportamentale
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza critică a literaturii de specialitate • Capacitatea de a realiza analogii și de transfer al cunoștințelor • Dezvoltarea și implementare unor demersuri de cercetare • Cultivarea interesului pentru dezvoltare personală și profesională continuă • Crearea de e-contenturi (conținuturi multimedia cu valențe terapeutice)

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Transmiterea de cunoștințe avansate și formarea competențelor de implementare a unor demersuri de intervenție cognitiv-comportamentală (cognitive-behavior therapy; CBT)
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea elementelor de bază ale perspectivei cognitiv-comportamentale asupra sănătății și psihopatologiei • Prezentarea și analiza critică a teoriilor avansate de principalele școli din paradigma cognitiv-comportamentală • Prezentarea mecanismelor etiopatogenetice ale tulburărilor psihice din perspectivă cognitiv-comportamentală • Formarea de abilități avansate de diagnostic și evaluare cognitiv-comportamentală • Formarea de competențe privind dezvoltarea și menținerea relației terapeutice în intervenția cognitiv-comportamentală • Prezentarea și implementarea unor protocoale de intervenție cognitiv-

comportamentală în tulburări de anxietate și tulburări afective

- Dezvoltarea capacității de a particulariza intervenția terapeutică la caracteristicile pacientului
- Dezvoltarea capacității de a realiza cercetare în domeniul psihoterapiei

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Teoria cognitivă și cercetarea în domeniul anxietății	Prelegere interactivă, expunere	
2. Anxietatea de la normal la patologic. Modelul cognitiv-comportamental	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
3. Psihoeducație despre tulburarea de panică și anxietate generalizată	Prelegere interactivă, expunere, studii de caz, materiale multimedia	
4. Tratamentul anxietății. Intervenția la nivel biologic. Exerciții de respirație și Training autogen	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
5. Tratamentul anxietății. Reducerea hiperactivării neurofiziologice prin relaxarea musculară progresivă și exercițiul fizic.	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
6. Intervenția la nivel cognitiv. Disfuncțiile atenției	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
7. Intervenția la nivel cognitiv. Identificarea și modificarea convingerilor conștiente. Tehnica ICAR	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
8. Intervenția la nivel cognitiv. Identificarea și modificarea convingerilor inconștiente. Tehnica ICAR	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
9. Intervenția la nivel comportamental. Expunerea interoceptivă	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
10. Intervenția la nivel comportamental. Expunerea exteroceptivă	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
11. Controlul îngrijorărilor și tehnica decatastrofării în anxietatea generalizată	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
12. Tehnica rezolvării de probleme	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	
13. Mecanisme de apărare. Empatia cognitivă și empatia emoțională	Prelegere interactivă, expunere, studii de caz	
14. Prevenția recidivei în tulburările de anxietate	Prelegere interactivă, expunere, materiale multimedia	

Bibliografie:

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition.* (DSM-5). Washington DC: APA.
- Barth, J., Munder, T., ...Cuijpers, P. (2013). Comparative Efficacy of Seven Psychotherapeutic Interventions for Patients with Depression: A Network Meta-Analysis. *Plos Medicine*, 10(5).
- Clark, D.A., Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitivă a tulburărilor de anxietate. Știință și practică.* Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. D. (2003). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change.* New York: The Guilford Press.
- Leahy, R.L., Holland, S.J.F., McGinn, L.K. (2017). *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate.* Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- Kazdin, A.E. (2007). Mediators and Mechanisms of Change in Psychotherapy Research. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 1-27.
- Mineka, S., Zinbarg, R. (2006). A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders. *American Psychologist*, 61(1), 10-26.

Link-uri:

- <http://www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth/home.html>
- <http://www.nice.org.uk/>
- <http://www.nimh.nih.gov/index.shtml>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Terapia ca design	Prelegerea interactivă, studiul de caz, vizionare materiale multimedia	
2. Adaptarea psihoterapiei la generația digitală	Prelegerea interactivă, studiul de caz, vizionare materiale multimedia, brainstorming	
3. Exerciții de respirație și training autogen	Prelegerea interactivă, învățarea în grup, studiul de caz, vizionare materiale multimedia	
4. Strategii pentru optimizarea funcționării atenției	Învățarea în grup, studiul de caz, vizionare materiale multimedia	
5. Exerciții pentru identificarea convingerilor inconștiente. Identificarea și promovarea valorilor personale.	Brainstorming, studiul de caz, vizionare materiale multimedia, învățarea în grup	
6. Exerciții pentru identificarea și analiza gândurilor automate și a convingerilor conștiente	Brainstorming, studiul de caz, vizionare materiale multimedia,	

	învățarea în grup	
7. Exerciții de expunere interoceptivă	Simulare, joc de rol, învățarea în echipă, studiul de caz, vizionare materiale multimedia	
8. Comorbiditatea în tulburările de tip anxios. Depresia comorbidă.	Prelegerea interactivă, dezbatere, studiul de caz, vizionare materiale multimedia	
9. Tratamentul depresiei comorbide. Activarea comportamentală		
10. Strategii pentru cultivarea emoțiilor pozitive	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, studiul de caz, vizionare materiale multimedia	
11. Perspectiva teoriei învățării asupra etiologiei anxietății	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, dezbatere	
12. Eficiența diverselor forme de psihoterapie. Terapia psihodinamică – eficiența și caracteristicile distincte ale acesteia.	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, dezbatere	
13. Formulele intenționale în trainingul autogen	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, studiul de caz, vizionare casete	
14. Relația psihoterapeutică	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, studiul de caz, joc de rol	

Bibliografie

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition.* (DSM-5). Washington DC: APA.
- Hofman, S. G., & Weinberger, J. (Eds.) (2007). *The art and science of psychotherapy.* New York: Taylor & Francis.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98-109.
- Seligman, M. (1995). The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study. *American Psychologist*, 50 (12), 965–974.
- Fishman, D.B. (2013). The Pragmatic Case Study Method for Creating Rigorous and Systematic, Practitioner-Friendly Research. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(4), 403-425.

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

Conținuturile predate și competențele vizate sunt în acord cu standardele de bune-practici la nivel național și internațional în domeniul intervențiilor psihologice validate științific și corespund normelor de formare în domeniul psihologiei sănătății, psihologiei clinice, consilierii și psihoterapiei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe din materialul de la curs	Examen oral	70%
	Parcurgerea bibliografiei obligatorii		
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe din materialul de seminar	Examen oral și sarcină de semestru	30%
	Parcurgerea bibliografiei obligatorii		
	Realizarea sarcinilor de seminar		
10.6 Standard minim de performanță			
▪ Demonstrarea (în cadrul evaluării finale) a însușirii aspectelor teoretice și practice fundamentale ale disciplinei. Promovarea este condiționată de obținerea a minim 50% din punctajul de la examenul final.			

Data completării

08.10.2018

Semnătura titularului de curs

Prof.dr. Mircea MICLEA

Semnătura titularului de seminar

Dr. Amalia Ciuca

Data avizării în departament

10.10.2018

Semnătura directorului de departament

Prof. dr.