

## FIȘA DISCIPLINEI

Modificări Cognitiv Comportamentale

Anul universitar 2025-2026

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din 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 studii / Calificarea	Psihologie
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Modificări cognitiv-comportamentale</b>			Codul disciplinei	<b>PLR1627</b>		
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. Universitar Dr. Mircea Miclea						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector Drd. Andreea Aștefanei						
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen scris	2.7. Regimul disciplinei	Obl.

### 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	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					32
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					2
Alte activități					1
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>				<b>112</b>	
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>				<b>175</b>	
<b>3.9. Numărul de credite</b>				<b>6</b>	

### 4. Precondiții

4.1. de curriculum	Înscrierea la acest curs nu este condiționată de parcurgerea altor discipline
4.2. de competențe	Cunoașterea principalele domenii aplicative ale psihologiei, cunoașterea modului de funcționare a principalelor procese psihice umane atât la nivel cognitiv, cât și emoțional

### 5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs cu minimum 120 de locuri Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector, boxe)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sala de curs cu minimum 60 de locuri Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector, boxe) Flipchart, instrumente de scris

## 6. Competențele specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea principiilor care stau la baza tehnicilor cognitiv-comportamentale</li> <li>• Prezentarea modalităților de evaluare și implementare a modificărilor cognitiv-comportamentale</li> <li>• Prezentarea mai multor abordări ale diverselor forme de psihopatologie</li> <li>• Realizarea de aplicații practice în viața de zi cu zi ale aspectelor discutate</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
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, 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 întăririlor II	Prelegere interactive, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	

7. Modificarea unui comportament prin utilizarea pedepselor/ penalizărilor I	Prelegere interactive, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
8. Modificarea unui comportament prin utilizarea pedepselor/ penalizărilor II	Prelegere interactive, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
9. Procesul de extincție	Descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
10. Tipuri de reguli. Recomandări pentru utilizarea regulilor	Prelegere interactivă, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
11. Antecedentele. Condiționarea clasică și condiționarea operantă	Prelegere interactivă, expunere	
12. Antecedentele. Controlul stimulilor	Prelegere interactivă, expunere	
13. Autocontrolul I	Prelegere interactivă, expunere	
14. Autocontrolul II	Descoperire dirijată, dezbateri, studii/analize de caz	
<b>Bibliografie</b>		
<p>1. Miclea, M. (suport de curs). Modificări cognitive-comportamentale.</p> <p>2. Hagger, M. S., Cameron, L. D., Hamilton, K., Hankonen, N., &amp; Lintunen, T. (Éds.). (2020). <i>The handbook of behavior change</i>. Cambridge University Press</p> <p>3. Miltenberger, R. (2003). <i>Behavior modification: Principles and procedures</i>. Wadsworth Publishing.</p> <p>4. Wood W, Runger D. (2016). <i>Psychology of Habit. Annual Review of Psychology, 67</i>, 289-314. doi: 10.1146/annurev-psych-122414-033417</p>		
<b>8.2 Seminar / laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Aprofundarea temei „Cum ni se prezintă problema?” prin aplicații practice Rolul etichetelor, definirea și operaționalizarea comportamentelor.	Prelegere interactivă, întrebări deschise, exerciții practice	
2. Aprofundarea temei ”Cum ni se prezintă problema?” prin aplicații practice Dimensiuni comportamentale și moduri de înregistrare a datelor.	Prelegere interactivă, întrebări deschise, exerciții practice	
3. Aprofundarea prin exerciții și aplicații practice a temei de curs „Analiza și evaluarea funcțională a comportamentului. Modelul ABC comportamental”.	Prelegere interactivă, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
4. Aprofundarea prin exerciții și aplicații practice a temei de curs „Analiza și evaluarea funcțională a comportamentului. Metode de colectare a datelor”	Prelegere interactivă, descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
5. Identificarea întăririlor și pedepselor.	Prelegere interactivă, descoperire dirijată, studii și analize de caz	
6. Metode de modificare a unui comportament prin utilizarea întăririlor.	Prelegere interactivă, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
7. Metode de modificare a unui comportament prin utilizarea pedepselor.	Prelegere interactivă, descoperire dirijată. întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
8. Aprofundarea prin exerciții a metodelor de modificare a unui comportament prin utilizarea pedepselor.	Descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	
9. Extincția - modalitate de modificare a unui comportament	Descoperire dirijată, întrebări deschise, dezbateri, studii și analize de caz	

10. Tipuri de reguli. Recomandări pentru utilizarea regulilor	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii și analize de caz	
11. Discutarea importanței antecedentelor și aprofundarea proceselor de conditionare clasică și condiționare operantă în modificarea unor comportamente disfuncționale	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii și analize de caz	
12. Discutarea importanței antecedentelor și a controlului stimulilor	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii și analize de caz	
13. Importanța autocontrolului	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii și analize de caz	
14. Tehnici de îmbunătățire a autocontrolului	Prelegere interactivă, întrebări deschise, studii și analize de caz	
<p><b>Bibliografie</b></p> <p>1. Miclea, M. (suport de curs). Modificări cognitive-comportamentale.</p> <p>2. Baumeister, R. F., Bratslavsky, É., Finkenauer, C., &amp; Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. <i>Review of general psychology</i>, 5(4), 323-370.</p> <p>3. Bennett-Levy, J. (2006). Therapist Skills: A Cognitive Model of their Acquisition and Refinement. <i>Behavioural and Cognitive Psychotherapy</i>, 34, 57-78.</p>		



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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei.</li> <li>• Prezentarea lor va surprinde cele mai noi aplicații din domeniu.</li> <li>• Temele au fost astfel alese încât să corespundă solicitărilor întâmpinate de studenți pe piața muncii.</li> </ul>
---

### 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.	Evaluarea finală Test de cunoștințe scris	70%
	Parcurgerea bibliografiei		
10.5 Seminar/laborator	Realizarea sarcinilor de seminar	Realizarea unei sarcini de semestru	30%
	Parcurgerea bibliografiei		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea sarcinii de semestru</li> <li>• Prezența la examenul scris</li> <li>• Demonstrarea (în cadrul evaluării finale) a însușirii aspectelor teoretice și practice fundamentale ale disciplinei.</li> </ul>			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:  
15.04.2025

Semnătura titularului de curs  
Prof. univ. Dr. Mircea Miclea

Semnătura titularului de seminar  
Lector Drd. Andreea Aștefanei

Data avizării în departament:  
...

Semnătura directorului de departament  
.....