

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021 - 2022

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe Socio-Umane
1.3. Departament	Psihologie
1.4. Domeniul de studiu	Psihologie
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Psihologie

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Introducere în consiliere psihologică și psihoterapie			Cod	38-04-07-303
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuță				
2.3. Titular activități practice	Asist. univ. dr. Gabriela Man				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	3	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	1	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	E
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S		

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	2	-	-	-	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
28	28	-	--		56
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat <sup>9</sup>					7
Examinări <sup>10</sup>					4
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>44</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>56</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>100</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	Introducere în psihopatologie; Psihologie clinică; Testare I; Testare II
4.2. Competențe	De utilizare și interpretare a cunoștințelor de psihopatologie și psihologie clinică; De utilizare a unor instrumente și tehnici de evaluare psihologică și psihodiagnostic.

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	Sală dotată cu PC/laptop conectat la internet și videoproiector, tablă
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	Sală dotată cu PC/laptop conectat la internet și videoproiector, tablă; Sală de seminar cu mobilier mobil.

**6. Competențe specifice acumulate** <sup>17</sup>

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>			Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihoterapiei.	0.50
	CP2	Proiectarea unui design de cercetare în domeniul psihoterapiei; Realizarea unui demers științific de evaluare a eficienței intervențiilor.	0.25
	CP3	Rezolvarea situațiilor-problemă tipice domeniului clinic, pe baza analizei multiple și a evaluării soluțiilor și/ sau a alternativelor.	0.50
	CP4	Realizarea evaluării psihologice în contextul procesului psihoterapeutic.	0.50
	CP5	Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice: identificarea nevoilor clientului, stabilirea obiectivelor intervenției, stabilirea relației terapeutice, indicarea și explicarea unor tehnici de intervenție.	1.0
	CP6	Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică în psihoterapie; stabilirea relației, managementul relației terapeutice cu respectarea principiilor de etică și deontologie profesională.	0.5
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	Exercitarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei	0.25
	CT2	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă	0.25
	CT3	Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social; redactarea propriului plan de optimizare și dezvoltare personală.	0.25

**7. Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Obiectivul general al acestei discipline de specialitate este de a oferi o introducere în consilierea psihologică și psihoterapie. Studentii vor fi capabili să explice principalele modele psihoterapeutice și să numească principalele tehnici specifice fiecărui model. La finalul cursului vor putea să exemplifice minim 2 tehnici terapeutice/model, să explice fundamentele lor teoretice și să ofere informații corecte cu privire la procesul schimbării terapeutice.
-------------------------	---



	Studentii vor fi capabili să numească etapele și exigențele formării în psihoterapie, în acord cu legislația românească și normele stabilite de Colegiul Psihologilor din România
7.2. Obiectivele specifice	Să explice principalele modele teoretice din psihoterapie. Să stabilească obiective în psihoterapie. Să explice eficiența psihoterapiei (să numească și să explice rolul principalilor factori care contribuie la eficiența psihoterapiei). Să numească și să explice tehnici ale psihoterapiei (funcție de diferitele modele de sanogeneză și patogeneză) Să-și dezvolte abilități necesare în utilizarea unor tehnici psihoterapeutice (empatia, ascultarea activă, acceptarea necondiționată ș.a.)

## 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Curs 1 Aspecte generale: definiții și accepțiuni; Izvoare teoretice și modele operaționale în psihoterapie. Factori nonspecifici în psihoterapie; Aria obiectivelor în psihoterapie.	prelegere dezbateri	2
Curs 2 Cadrul și programul de desfășurare a psihoterapiei. Selecția pacienților și evaluarea de orientare în psihoterapie.	prelegere dezbateri	2
Curs 3 Psihoterapia de orientare dinamică. Psihanaliza.	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 4 Psihoterapia analitică. Psihoterapii dinamice de scurtă durată.	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 5 Sugestie, Hipnoză și Hipnoterapie	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 6 Psihoterapia comportamentală	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 7 Psihoterapia cognitivă, cognitiv-comportamentală și rațional-emoțională.	Prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 8 Psihoterapia de orientare umanist - experiențială	Prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 9,10 Psihoterapia de grup	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	4
Curs 11 Psihoterapia copilului și adolescentului	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 12 Artterapie, meloterapie, ergoterapie, terapie ocupațională.	prelegere dezbateri	2



	demonstrații/aplicații practice joc de rol	
Curs 13 Psihoterapia pozitivă. Psihoterapia online.	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Curs 14 Etică și deontologie. Formarea în psihoterapie. Tendințe în psihoterapia contemporană.	prelegere dezbateri	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>

<b>8.2. Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
Act.1 Consiliere psihologică și Psihoterapie. Procesul schimbării.	Dezbateri Demonstrații/aplicații practice Prezentare de caz.	2
Act.2 Relația terapeutică	Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.3,4 Rezistențele în consilierea psihologică și în psihoterapie. Interviul de evaluare în psihoterapie.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	4
Act.5,6 Modelul psihanalitic al interviului clinic. Tehnici de bază ale psihoterapiei psihanalitice.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol	4
Act.7 Psihoterapii ericksoniene	Aplicații; Studiu de caz	2
Act.8. Aplicații ale terapiei comportamentale, cognitive și rațional- -emotive.	Prezentare de caz Joc de rol Role training	2
Act.9 Interviul clinic non-directiv. Metode și tehnici ale terapiilor de orientare umanist-experiențiale.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.10,11 Psihoterapia de grup: metode, tehnici, aplicații.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	4
Act.12 Psihoterapia copilului și adolescentului: Aplicații. Prezentare de caz.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.13 Artterapia; Psihoterapia online.	Prezentare de caz Demonstrație Joc de rol	2
Act.14 Elemente de igienă mentală. Etică și deontologie în practica psihoterapeutică.	Aplicații Prezentare de caz. Dezbateri	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	David, D. (2006) Psihologie clinică și Psihoterapie, Editura Polirom, Iași.
	David, D. (2006) Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale, Editura Polirom, Iași.
	Holdevici, I., Crăciun, B. (2019) Orientări contemporane în psihoterapie și consiliere psihologică. Editura Trei, București.
	Rubin, J.A. (2009) Art-Terapia. Teorie și Tehnică. Editura Trei, București.
	Leahy, R., Holland, S.J.F., L.K. McGinn (2017) Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Editura ASCR, Cluj Napoca.
	Peseschkian, N. (2007) Psihoterapie pozitivă. Teorie și practică. Editura Trei, București.

9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Thoma, H., Kachele, H. (1999) Tratat de Psihanaliză Contemporană., Editura Trei, București.
	Yalom, I., Leszcz, M. (2008) Tratat de psihoterapie de grup. Teorie și practică, Editura Trei, București.
	Germer, C.K. Siegel, R.D., Fulton, P.R. (2016) Mindfulness în psihoterapie, Editura Trei, București.
	Ionescu, Ș. (2002) Mecanismele de apărare. Teorie și aspecte clinice, Editura Polirom, Iași.
	Szentagotai-Tătar, A., David, D. (2017) Tratat de psihologie pozitivă. Editura Polirom, Iași.
	Weinberg, A.H., Rolnick, A. (2020) Psihoterapia online. Teorie și practică. Editura Trei, București

**10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>**

Se realizează prin contacte/ întâlniri periodice cu angajatori, specialiști-psihologi practicieni și membri ai comunității academice, pentru analiza/ actualizarea problematicilor și adaptarea conținuturilor/ competențelor.

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	50% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală:	50% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		50% (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chestionar scris</li><li>• Răspuns oral</li><li>• Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc.</li><li>• Demonstrație practică</li></ul>		% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului</li><li>• Evaluarea critică a unui proiect</li></ul>		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță <sup>30</sup> Obținerea notei 5 la examenul scris (reflectă CP1, CP2, CP3, CP4, CP6 și elaborarea unui portofoliu la seminar, pentru care să obțină nota 5 (reflectă CP2, CP3, CP6 și CT1, CT2 și CT3)					

***Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.***

Data completării: |2|4| / |0|9| / |2|0|2|1|

Data avizării în Departament: |2|8| / |0|9| / |2|0|2|1|

	<b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b>	<b>Semnătura</b>
<b>Titular disciplină</b>	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuță	
<b>Responsabil program de studii</b>	Conf. univ. dr. Corneliu Moșoiu	
<b>Director Departament</b>	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuță	



<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSpD} \times C_C + \text{TOApSpD} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSpD = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>30</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.