

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	de 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	Modificări Cognitiv-Comportamentale	Cod	FSSU.PSI.PSI.L.SA.5.2100.C-4.9
2.2. Titular activități de curs	Oana Luiza Rebega		
2.3. Titular activități practice	Oana Luiza Rebega		
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	3	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	5
2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	C		
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	A	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână</b>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	1				<b>3</b>
<b>3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ</b>					
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	14				<b>42</b>
<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					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					

<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.)

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

Tutoriat <sup>9</sup>	
Examinări <sup>10</sup>	
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSIsem )</b>	<b>58</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)</b>	<b>42</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOADsem + NOSIsem )</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>

<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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

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

$$\text{Nr.credite} = \text{NOCpSpD} \times \text{CC} + \text{NOApSpD} \times \text{CATOCpSdP} \times \text{CC} + \text{TOApSdP} \times \text{CA} \times 30 \text{ credite}$$

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
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = 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

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

<b>4.1.</b> Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	Fundamentele Psihologiei, Psihologia dezvoltării, bazele teoretice ale evaluării psihologice, Introducere în Neuropsihologie
<b>4.2.</b> Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea conceptelor fundamentale din psihologie pentru a înțelege și explica procesele mentale, comportamentele și interacțiunile umane.</li> <li>• Proiectarea și desfășurarea unor activități de cercetare psihologică, cu scopul de a investiga fenomene specifice prin metode științifice.</li> <li>• Analiza critică a situațiilor problematice întâlnite în practică și identificarea celor mai potrivite soluții, pe baza teoriilor psihologice și a dovezilor empirice.</li> <li>• Realizarea evaluării psihologice a indivizilor, grupurilor sau organizațiilor, utilizând instrumente și metode validate științific.</li> <li>• Conceperea și implementarea unor intervenții psihologice adaptate, în funcție de nevoile beneficiarilor și de contextul specific.</li> </ul>

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

<b>5.1.</b> De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	Calculator, platformă online, materiale didactice de specialitate, videoproiector
<b>5.2.</b> De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) <sup>16</sup>	Calculator, platformă online, materiale didactice de specialitate, videoproiector

#### 6. Rezultate ale învățării<sup>17</sup>

Numărul de credite alocat disciplinei: 4 credite				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Explicarea conceptelor fundamentale ale terapiei cognitiv-comportamentale și a modului în care acestea sunt aplicate în intervenția psihologică.	Aplicarea cunoștințelor din terapia cognitiv-comportamentală în analiza și gestionarea cazurilor cu un grad mediu de complexitate.	Utilizarea resurselor teoretice și aplicative (literatură de specialitate, studii de caz, ghiduri de bune practici) cu autonomie sau sub îndrumare.	1
RÎ 2	Operarea cu concepte teoretice pentru formularea de ipoteze și	Selectarea și utilizarea adecvată a tehnicilor de restructurare cognitivă, expunere și	Reflectarea critică asupra propriei activități și a progresului în învățarea și	1

<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> Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

	interpretarea comportamentelor și simptomelor clinice.	autoobservare în contexte simulate sau reale.	aplicarea principiilor terapiei cognitiv-comportamentale.	
RÎ 3	Analiza rolului conceptualizării de caz în terapiei cognitiv-comportamentale, a relației dintre cogniții, emoții și comportamente, și a impactului acestora asupra simptomelor.	Realizarea unui demers anamnestic structurat și implementarea unor intervenții scurte de consiliere psihologică primară.	Distincția clară între date, informații și cunoștințe în procesul de evaluare și intervenție cognitiv-comportamentală.	1
RÎ 4	Descrierea principalelor tehnici cognitive și comportamentale, precum și a oportunităților oferite de sistemele AI specializate pentru formarea profesională și susținerea intervențiilor cognitiv-comportamentale.	Dezvoltarea abilităților de comunicare empatică, relaționare terapeutică și colaborare eficientă în echipă.	Respectarea principiilor deontologice și a autonomiei beneficiarului, integrând instrumente digitale, inclusiv sisteme AI, în activitatea profesională.	1

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

<b>7.1.</b> Obiectivul general	Oferirea de cunoștințe teoretice și practice specifice intervențiilor cognitiv comportamentale
<b>7.2.</b> Obiectivele specifice	<p>Familiarizarea cu metodele evaluare a comportamentelor, cu analiza funcțională a comportamentelor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea principiilor de bază ale tehnicilor cognitiv-comportamentale</li> <li>- Prezentarea unor metode de implementare a modificărilor cognitiv comportamentale</li> <li>- Prezentarea utilității și a aplicațiilor modificărilor cognitiv comportamentale</li> <li>- Formarea unor deprinderi practice în utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție cognitiv comportamentală</li> <li>- Realizarea unor aplicații practice</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>18</sup>		Metode de predare <sup>19</sup>	Nr. ore
Curs 1	Introducere în modificări cognitive comportamentale. Definiția comportamentelor, operaționalizarea comportamentului vizat. Dimensiuni ale comportamentelor	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 2	Modalități de măsurare ale comportamentelor.	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 3	Analiza și evaluarea funcțională a comportamentelor.	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 4	Principii de bază: Întărirea, pedeapsa, extincția	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector	2
Curs 5	Principii de bază: Controlul stimulilor	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 6	Principii de bază: Condiționarea respondenților	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 7	Modificarea comportamentelor prin autocontrol și alte intervenții	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 8	Aplicarea intervențiilor în vederea modificării comportamentelor: Shaping, Prompting, Chaining	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector	2
Curs 9	Tehnici de intervenție cognitivă	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 10	Tehnici de intervenție comportamentală	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 11	Dezvoltarea programelor de modificare cognitiv comportamentală eficiente: dezvoltarea autocontrolului	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 12	Aplicarea intervențiilor cognitive-comportamentale în tulburările afective	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector	2
Curs 13	Aplicarea intervențiilor cognitive-comportamentale în tulburările de anxietate	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
Curs 14	Evaluarea intervențiilor cognitive-comportamentale	Prelegere, studii de caz, discuții, utilizare proiector / platforma online	2
<b>Total ore curs:</b>			<b>28</b>

## 8.2. Activități practice

<sup>18</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproietor, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<b>Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>20</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>21</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>22</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
Act. 1. Modelul ABC cognitiv. Aplicații.	Expunere, studii de caz, discuții, utilizare proiector /platforma online	2
Act. 2. Modelul ABC comportamental. Aplicații.	Expunere, studii de caz, discuții, utilizare proiector /platforma online	2
Act. 3. Procrastinare și perfecționism. Modificări cognitiv-comportamentale.	Expunere, studii de caz, discuții, utilizare proiector /platforma online	2
Act. 4. Intervenții cognitiv-comportamentale în tulburările afective.	Expunere, studii de caz, discuții, utilizare proiector /platforma online	2
Act. 5. Intervenții cognitiv-comportamentale în tulburările de anxietate.	Expunere, studii de caz, discuții, utilizare proiector /platforma online	2
Act. 6. Intervenții cognitiv-comportamentale în ADHD.	Expunere, studii de caz, discuții, utilizare proiector /platforma online	2
Act. 7. Sensuri ale vieții.	Expunere, studii de caz, discuții, utilizare proiector /platforma online	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>14</b>

## 9. Bibliografie

<b>9.1.</b> Referințe bibliografice recomandate	Miclea, M. (2002). Autocontrolul. O perspectivă comportamental-cognitivă. <i>Romanian Journal of Cognitive and Behavioural Psychotherapies</i> , 1, 41-56.
	Rebega, O.L. (2023). <i>Modificări cognitiv comportamentale. Suport de curs în format electronic.</i>
	Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D., (2016) An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications, Sage.
	David, D. (2006) <i>Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale</i> , Iasi, Polirom.
<b>9.2.</b> Referințe bibliografice suplimentare	Baumeister. (2011). <i>Sensuri ale vieții</i> . Editura ASCR.
	Bennett-Levy, J., McManus, F., Westling, B., & Fennell, M. (2009). Acquiring and Refining CBT Skills and Competencies: Which Training Methods are Perceived to be Most Effective? <i>Behavioural and Cognitive Psychotherapy</i> , 37(5), 571-583. doi:10.1017/S1352465809990270
	Miltenberger, R. (2003). <i>Behavior modification: Principles and procedures</i> , Cengage Learning.
	Garry, M., Pear, J.J. (2019). <i>Behavior Modification: What It Is and How To Do It</i> , Routledge.

<sup>20</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

<sup>21</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>22</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

	Greenwald, A. G., & Breckler, S. J. (1985). To whom is the self presented? In B. R. Schlenker (Ed.), <i>The self and social life</i> (pp. 126-145). New York: McGraw-Hill.
	Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can Psychological Interventions Reduce Perfectionism? A Systematic Review and Meta-analysis. <i>Behavioural and Cognitive Psychotherapy</i> , 43(6), 705-731. doi:10.1017/S1352465814000162
	Kobori, O., Dighton, G., & Hunter, R. (2020). Does perfectionism impact adherence to homework assignment? A preliminary pilot study of perfectionism and procrastination of CBT homework. <i>Behavioural and Cognitive Psychotherapy</i> , 48(2), 243-247. doi:10.1017/S1352465819000547
	Vaish A, Grossmann T, Woodward A. (2008). Not all emotions are created equal: the negativity bias in social-emotional development. <i>Psychol Bull.</i> 134(3):383-403. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.383.
	Leahy, R. L., & Holland, S. J. & McGinn (2022). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, (editia a doua) Ed. ASCR Cluj-Napoca.

**10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>23</sup>**

•
---

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>24</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>25</sup> :	0 %	70 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>26</sup> :	%		
		Evaluare finală:	70 % (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		10 % (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate			% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului Evaluarea critică a unui		20 % (minim 5)	

<sup>23</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>24</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>25</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>26</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.



		proiect		
11.5 Standard minim de performanță <sup>27</sup> : Minim 5 la evaluari				

***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 | 5 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

Data avizării în Departament: | 0 | 1 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

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

<sup>27</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.