

Fișa unității de curs / modulului
Modelul cognitiv-comportamental în psihoterapie și consiliere psihologică

Catedra responsabilă	Psihologie și Științe ale Educației
Treapta de studii	Studii superioare de master, ciclul II
Programul de studiu	Psihologie clinică și consiliere psihologică
Tipul unității de curs / modulului	Fundamentală, obligatorie
Credite ECTS	6
Numărul orelor de contact / Numărul total de ore	60/180
Forma de evaluare	Examen (portofoliu de evaluare)
Anul de studiu / semestrul	Anul 1, sem. II
Limba de predare	Română și rusă
Titularii cursului	Conf. univ., dr. Balode Neli

Conținutul cursului:

Tema 1. Introducere în psihoterapia cognitivă și comportamentală. Principiile de bază ale tratamentului. Structura ședințelor terapeutice.

Tema 2. Conceptualizarea cognitivă. Modelul cognitiv generic. Modelul cognitiv ABC. Modelul comportamental ABC. Credințe iraționale, atitudini, reguli, presupuziții. Gândurile automate. Analiza cazului terapeutic.

Tema 3. Evaluarea, stabilirea obiectivelor și elaborarea planului de tratament. Ședința de evaluare, scopurile acesteia și structura. Stabilirea obiectivelor inițiale de tratament. Elaborarea planului de tratament și aducerea la cunoștința clientului.

Tema 4. Strategiile consilierii și psihoterapiei cognitiv-comportamentale. Identificarea emoțiilor. Diferențierea gândurilor automate de emoții. Dificultăți în identificarea emoțiilor. Evaluarea gândurilor automate.

Tema 5. Identificarea și modificarea credințelor intermediare. Conceptualizarea cognitivă. Modificarea credințelor. Tehnicile de modificare a credințelor.

Tema 6. Identificare și modificarea credințelor de bază. Categorizarea credințelor nucleu. Identificarea și prezentarea credințelor nucleu. Elaborarea noilor credințe nucleu (de alternativă).

Rezultate ale învățării conform nivelului CNC:

aplică cunoștințele psihologice și terapeutice în evaluarea cazurilor terapeutice în conformitate cu standardele profesionale și etice; argumentează eficacitatea strategiilor terapiei cognitiv-comportamentale în baza studiilor empirice existente; selectează instrumentele terapeutice relevante fiecărei etape a procesului psihoterapeutic din perspectiva terapiei cognitiv-comportamentale, racordându-le la normele actuale de exersare a profesiei; descrie etapele desfășurării intervenției psihoterapeutice potrivit protocolului clinic recomandat în cadrul terapiei cognitiv-comportamentale; interpretează informațiile clinice prin raportare la modele teoretice specifice terapiei cognitiv-comportamentale; formulează ipoteze terapeutice reieșind din datele anamnezice colectate și interviul de evaluare inițială; selectează informațiile esențiale pentru conceptualizarea cazului clinic; planifică metodele de intervenție terapeutică specifice terapiei cognitiv-comportamentale adaptate diverselor categorii de beneficiari; elaborează strategii de consiliere clinică pe baza datelor psihodiagnostice; formulează recomandări profesionale și prognostic clinic pentru intervenție și recuperare; selectează și descrie metodele de intervenție potrivite diverselor probleme psihologice (depresie, anxietate, tulburări de personalitate etc.); conceptualizează cazul clinic și prezintă schema generală a demersului terapeutic cognitiv-comportamental cu specificarea scopului fiecărei etape; elaborează un program de intervenție terapeutică incorporând tehnici de modificare a comportamentului și procedee de schimbare a convingerilor disfuncționale; analizează avantajele și dezavantajele unui demers terapeutic argumentează eficacitatea strategiilor terapiei cognitiv-comportamentale în baza studiilor empirice existente.

Bibliografie:

- Balode Neli. Terapia cognitiv comportamentală. Ghid terapeutic. Chișinău: Arc, 2022. 64 p. ISBN 978-9975-0-0660-6
- Barlow, D. Clinical handbook of psychological disorders. A step-by-step treatment manual. New York: The Guilford Press, 2008. 736 p. ISBN 13: 978-1-59385-572-7
- Beck, J. Cognitive behavior therapy. Basics and beyond. New York: The Guilford Press, 2011. 414 p. ISBN 978-1-60918-504-6.
- Brinster, P. Terapia cognitivă. București: Teora, 2009. 184 p. ISBN 973-601-417-7.
- Cottraux, J. Terapiile cognitive. București: Polirom, 2003. 296 p. ISBN 973-681-424-6.
- David, D. Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Iași: Polirom, 2006. 378 p. ISBN (10) 973-46-0491-0978-973-707-712-7.
- Holdevici, I. Psihoterapia anxietății. Abordări cognitiv-comportamentale. București: Dual Tech. 2012. 404 p. ISBN 978-606-591-270-0.
- Holdevici, I. Psihoterapia de scurtă durată. București: Dual Tech, 2004. 411 p. ISBN 973-85526-0-5.
- Holdevici, I. Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală. București: Trei, 2009. 720 p. ISBN 978-973-70-7260-3.