



Ghid psihologic de intervenție cognitiv-comportamentală remedială pentru studenți cu dizabilități aflați la risc de abandon

Autori:

Conf.univ.dr. Cosmin Popa¹

Lect.univ.dr. Cristiana Cojocaru¹

Psiholog Dr. Alina Schenk¹

Psiholog Dr. Robert Hindman²

Afilieri:

¹ Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș

² Philadelphia College of Osteopathic Medicine

Ghidul prezent a fost realizat ca parte a proiectului

ACT-HOPE - Acces, educație, tutoriat și incluziune pentru studenții cu dizabilități

(cod CNFIS-FDI-2025-F-0246)

Introducere: Eficiența intervențiilor psihologice pentru reducerea dificultăților de adaptare în rândul studenților cu dizabilități

Disponibilitatea intervențiilor psihologice în cadrul campusurilor universitare este asociată cu o accesibilitate sporită a studenților care se confruntă cu tulburări de adaptare la acest tip de servicii, contribuind la reducerea nivelurilor de stres și optimizarea performanței academice în rândul acestora. De exemplu, un studiu amplu implicând 643 de studenți cu dizabilități de natură psihiatrică, 3833 de studenți cu alte tipuri de dizabilități, precum și peste 50 000 de studenți fără



dizabilități a demonstrat reduceri semnificativ mai mici ale dificultăților psihologice în rândul studenților cu dizabilități decât a celor care nu se confruntau cu aceste probleme, precum și diferențe ale rezultatelor în funcție de tipul dizabilității. Totodată, aceste concluzii atrag atenția asupra necesității personalizării intervențiilor psihologice pentru a răspunde particularităților studenților cu dizabilități aflați la risc de abandon universitar (O'Shea et al., 2021).

În acest context, abordarea cognitiv-comportamentală vizează abordarea prelucrărilor informaționale și a mecanismelor cognitive care determină apariția unor emoții și comportamente dezadaptative, prezente în cadrul a diferite dificultăți psihologice, precum tulburările emoționale (Beck, 2020). Pentru a facilita personalizarea acestor intervenții, luând în considerare problemele specifice evidențiate în cadrul fiecărui caz individual în parte, psihoterapia cognitiv-comportamentală bazată pe procese (PCC-BP) reprezintă o direcție emergentă în practică și cercetarea desfășurată asupra acestui domeniu. Mai exact, PCC-BP vizează abordarea proceselor psihologice implicate în apariția sau menținerea diferitelor forme de psihopatologie, constituind o intervenție transdiagnostică (Hofmann & Hayes, 2018; Ciarrochi et al., 2024). Obiectivul general al PCC-BP este diminuarea distresului prin reducerea strategiilor comportamentale rigide, concomitent cu îmbunătățirea flexibilității psihologice, care oferă o alternativă funcțională pentru gestionarea stresului academic asociat diverselor dizabilități. În cadrul acestei perspective, evitarea experiențială, caracterizată drept tendința de a suprima trăirile interioare neplăcute este înlocuită de cultivarea acceptării stărilor inconfortabile și de orientarea comportamentului către acțiuni concordante cu valorile personale. În plus, aceste intervenții susțin abilitatea de a gestiona gândurile intruzive prin distanțarea față de conținutul acestora, incluzând, în același timp, tehnici pentru dezvoltarea abilităților mindfulness, care se concentrează pe conștientizarea prezentului. Incluzând aceste procese în cadrul intervenției psihologice s-a dovedit a fi o abordare fezabilă și eficientă pentru optimizarea adaptării și a strategiilor utilizate de către persoanele cu diferite dizabilități (Hoffmann et al., 2016).

Protocolul de față respectă principiile PCC-PB, având un rol orientativ, iar consilierul are libertatea de a aplica tehnicile prezentate în continuare într-o manieră relativ flexibilă.

Protocolul PCC-BP pentru studenți cu dizabilități aflați la risc de abandon

Ședința 1: Evaluarea inițială și introducerea principiilor PCC-BP

Tema: Conștientizarea evitării experiențiale și a dezvoltării acceptării prin mindfulness.

1. Scopul ședinței



Prima ședință are rolul de a iniția procesul de consiliere psihologică prin:

- evaluarea proceselor adaptative și dezadaptative ale studentului;
- familiarizarea acestuia cu principiile de bază ale modelului cognitiv-comportamental;
- introducerea conceptului de evitare experiențială;
- promovarea unei atitudini bazate pe acceptarea stărilor interioare inconfortabile.

Această etapă asigură baza teoretică și relațională necesară desfășurării eficiente a ședințelor următoare.

2. Obiective specifice

- Realizarea evaluării inițiale utilizând instrumente standardizate pentru identificarea strategiilor de adaptare.
- Clarificarea modului în care **gândurile influențează emoțiile și comportamentele**, conform modelului cognitiv (Beck & Haigh, 2014).
- Introducerea conceptului de **evitare experiențială** și a implicațiilor sale în menținerea stresului și anxietății.
- Promovarea **acceptării** ca alternativă la evitarea experiențială.
- Crearea unui **cadru de lucru colaborativ, sigur și confidențial**, care să sprijine implicarea studentului în procesul terapeutic.

3. Structura ședinței (durată: 60–75 min.)

Etapa 1: Deschiderea și stabilirea cadrului (10–15 min.)

- Se prezintă scopul programului PCC-BP și durata estimată a intervenției.
- Se discută principiile colaborării: **confidențialitate, deschidere și participare activă**.
- Se oferă o explicație generală a psihoterapiei cognitiv-comportamentale ca metodă științific fundamentată, axată pe **relația dintre gând, emoție și comportament**.

Exemplu de formulare: „Psihoterapia cognitiv-comportamentală ne ajută să înțelegem cum modul în care gândim despre o situație influențează direct felul în care ne simțim și acționăm. Nu situația în sine provoacă emoția, ci interpretarea noastră asupra ei.”

Etapa 2: Evaluarea inițială a proceselor adaptative și dezadaptative (15–20 min.)

Evaluarea inițială se realizează cu ajutorul **Process-Based Assessment Tool** (Ciarrochi et al., 2022), un instrument cu 18 itemi independenți care măsoară:

- strategii comportamentale și cognitive utilizate de individ;
- nivelul de sănătate fizică și emoțională;
- motivația și îndeplinirea obiectivelor personale;
- capacitatea de autoreglare și funcționarea socială.



Prin acest proces se obțin informații privind:

- **flexibilitatea psihologică** și abilitatea de a modifica comportamentele ineficiente;
- **menținerea strategiilor benefice** în timp;
- **tendențele dezadaptative** legate de stres, anxietate sau perfecționism.

Consilierul discută împreună cu studentul răspunsurile, pentru a construi o primă imagine a patternurilor cognitive și comportamentale predominante.

Etapa 3: Introducerea conceptului de evitare experiențială (15 min.)

Consilierul abordează tema **evitării experiențiale**, descrisă ca tendința de a suprima sau evita emoțiile, gândurile ori senzațiile interne inconfortabile, chiar cu prețul reducerii bunăstării personale (Hayes et al., 2011).

Exemplu de explicație: „Evitarea experiențială apare atunci când încercăm să scăpăm de trăiri neplăcute, în loc să le înțelegem și să le acceptăm. De multe ori, efortul de a fugi de disconfort duce, paradoxal, la o suferință mai mare.”

Pentru facilitarea înțelegerii, se poate utiliza un **exercițiu metaforic** (Stoddard & Afari, 2014), în cadrul căruia studentul este invitat:

- să întindă brațele în față și să împingă cu putere, ca simbol al rezistenței față de emoțiile negative;
- ulterior, să ducă palmele deasupra ochilor, „blocându-și” vederea, pentru a înțelege cum **efortul de evitare limitează contactul cu realitatea** și cu activitățile importante din viață.

Prin acest exercițiu, se facilitează **conștientizarea costurilor psihologice ale evitării** și se introduce ideea necesității **acceptării experiențelor interioare**.

4. Tehnici și instrumente utilizate

- **Process-Based Assessment Tool** (Ciarrochi et al., 2022) – pentru evaluarea proceselor adaptative/dezadaptative.
- **Psihoeducatie** – despre influența gândurilor asupra emoțiilor și comportamentelor.
- **Exercițiu metaforic al rezistenței și blocajului** – pentru conștientizarea evitării experiențiale.

5. Tema pentru acasă

Studentul este invitat:

- să observe situațiile zilnice în care apare tendința de **evitare a emoțiilor sau disconfortului**;
- să noteze într-un jurnal:
 - contextul (situația declanșatoare);
 - emoția simțită;
 - reacția de evitare sau acceptare;



- consecințele pe termen scurt și lung.

Scopul: creșterea **conștientizării mecanismelor de evitare** și a **impactului acestora asupra stării emoționale**.

6. Concluzii și închidere

La finalul ședinței, consilierul:

- rezumă principalele concepte: **relația gând–emoție–comportament, evitarea experiențială, mindfulness și acceptare;**
- validează implicarea studentului și normalizează eventualele dificultăți de atenție sau rezistență la exerciții;
- oferă feedback pozitiv și descrie pe scurt conținutul ședinței următoare: **Conceptualizarea de caz și modelul ABC.**

7. Rezultate așteptate

La finalul ședinței, studentul ar trebui:

- să înțeleagă rolul gândurilor în generarea emoțiilor și comportamentelor;
- să poată identifica propriile reacții de evitare experiențială;
- să manifeste o deschidere mai mare spre **acceptare și prezență conștientă;**
- să fie motivat să participe activ la procesul de consiliere și autoobservare.

Ședința numărul 2 - Intervenție cognitiv-comportamentală

Tema: Conceptualizarea de caz și introducerea modelului ABC

1. Scopul ședinței

Ședința a doua are ca obiectiv principal introducerea modelului cognitiv ABC și conceptualizarea de caz împreună cu studentul, pe baza datelor obținute în etapa de evaluare psihologică (ședința anterioară).

Se va urmări:

- familiarizarea studentului cu principiile de bază ale PCC-BP;
- creșterea conștientizării relației dintre gânduri, emoții și comportamente;
- identificarea tiparelor de gândire automată disfuncțională;
- stabilirea cadrului colaborativ și psihoeducativ pentru sesiunile viitoare.

2. Obiective specifice



- Explicarea naturii științifice a intervenției cognitiv-comportamentale și a eficienței sale în managementul stresului și anxietății.
- Crearea unui cadru colaborativ și confidențial între consilier și student.
- Introducerea și aplicarea practică a modelului ABC (Ellis, 1962).
- Începerea procesului de conceptualizare de caz prin integrarea informațiilor din evaluarea psihologică.
- Facilitarea înțelegerii faptului că interpretarea subiectivă, nu evenimentul în sine, generează distresul emoțional.
- Facilitarea acceptării emoțiilor prin introducerea unei tehnici mindfulness axate pe respirație.

3. Structura ședinței (durată: 60–70 min.)

Etapa 1: Recapitularea ședinței anterioare (5–10 min.)

- Se reiau pe scurt concluziile din ședința nr. 1 (stabilirea relației, evaluarea inițială).
- Se verifică starea actuală a studentului, nivelul de stres și evenimentele semnificative apărute între sesiuni.
- Se validează participarea activă și se oferă feedback pozitiv.

Etapa 2: Introducerea în PCC-BP și clarificarea principiilor de lucru (10 min.)

Consilierul explică faptul că PCC-BP se bazează pe o colaborare activă și pe utilizarea unor metode structurate și validate științific.

Se subliniază caracterul orientat spre prezent și bazat pe schimbarea gândurilor disfuncționale care generează emoții și comportamente neadaptative.

Exemplu de explicație: „În PCC-BP ne concentrăm pe modul în care interpretăm evenimentele din jurul nostru. De cele mai multe ori, nu situația în sine provoacă stresul/disconfortul, ci felul în care o înțelegem și o evaluăm. Scopul nostru este să identificăm aceste interpretări și să le ajustăm astfel încât să devină mai realiste și mai ajutătoare.”

Etapa 3: Introducerea modelului ABC (15 min.)

Se prezintă modelul ABC ca instrument central al psihoterapiei cognitiv-comportamentale:

- **A (Activating Event)** – Evenimentul declanșator (ex. examen, feedback negativ, sarcină dificilă).
- **B (Beliefs)** – Credințele sau gândurile automate asociate evenimentului (ex. „Nu voi reuși”, „Dacă greșesc, ceilalți mă vor judeca”).
- **C (Consequences)** – Consecințele emoționale și comportamentale (ex. anxietate, evitare, demotivare).

Se oferă un exemplu concret din mediul academic:

- A – Studentul primește o notă mai mică decât se aștepta.



- B – Gând: „Nu sunt suficient de bun pentru facultatea aceasta.”
- C – Emoție: tristețe, rușine, anxietate; Comportament: retragere, amânarea studiului.

Se discută modul în care gândul (B) acționează ca mediator între eveniment (A) și reacția emoțională (C), studentul fiind încurajat să identifice situații similare din propria experiență.

Etapa 4: Conceptualizarea de caz (15 min.)

Pornind de la datele obținute în evaluarea psihologică (interviul și chestionarul prin auto-raportare), consilierul construiește împreună cu studentul o hartă explicativă a stresului și anxietății în contextul universitar.

Se urmăresc următoarele aspecte:

- Identificarea situațiilor declanșatoare frecvente (A).
- Evidențierea gândurilor automate tipice (B).
- Analiza consecințelor emoționale și comportamentale (C).
- Corelarea acestor elemente cu factorii externi (cerințe academice, relații interpersonale, adaptarea la noul context).

Consilierul utilizează tehnica descoperirii ghidate, adresând întrebări deschise:

- „Ce ți-a trecut prin minte în momentul respectiv?”
- „Ce înseamnă pentru tine să nu obții nota dorită?”
- „Cum te simți când ai aceste gânduri?”
- Se notează împreună exemple concrete într-o fișă ABC (care poate fi utilizată ulterior ca temă pentru acasă).

Etapa 5: Psihoeducația privind stresul și anxietatea (10 min.)

Se discută despre mecanismele declanșării și menținerii stresului și anxietății, cu accent pe componenta cognitivă și fiziologică. Scopul psihoeducației este **normalizarea reacțiilor emoționale** și înțelegerea lor ca răspunsuri firești la presiuni adaptative.

Exemplu de explicație: „Anxietatea este o reacție naturală a organismului la situații percepute ca amenințătoare. Problema apare atunci când interpretăm aceste situații în mod disproportionat și activăm o reacție de alarmă mai intensă decât este necesar.”

Etapa 6: Mindfulness concentrat pe respirație (10 min.)

Consilierul poate introduce exercițiul de mindfulness pe respirație explicându-i studentului că scopul nu este eliminarea stresului sau anxietății, ci cultivarea unei relații mai deschise, bazate pe acceptarea propriilor emoții. După o scurtă introducere despre importanța conștientizării respirației, consilierul poate ghida studentul prin exercițiu, invitându-l să observe respirația și senzațiile din corp fără a le judeca, revenind cu blândețe la momentul prezent de fiecare dată când mintea se rătăcește. Astfel, studentul învață să recunoască și să accepte emoțiile inconfortabile asociate contextului academic (ex. examene, termene-limită) ca experiențe trecătoare, fără a le evita sau suprima.



4. Tehnici și instrumente utilizate

- Modelul ABC – analiză și aplicare în situații personale.
- Tehnica descoperirii ghidate – pentru explorarea gândurilor automate.
- Psihoeducație – despre stres, anxietate și procese cognitive.
- Fișa ABC – instrument de lucru și monitorizare pentru temă.
- Mindfulness legat de respirație – scenariu utilizat în cadrul ședinței și ca temă pentru acasă.

5. Tema pentru acasă

Studentul primește o fișă ABC în care va nota pe parcursul săptămânii:

- situația concretă generatoare de distres emoțional (A);
- gândurile asociate (B);
- emoțiile și comportamentele rezultate (C).

Studentul va primi scenariul pentru exercițiul de mindfulness legat de respirație și se vor stabili zilele/ intervalele în care va aplica acest exercițiu (de exemplu, seara, la finalul anumitor zile mai aglomerate în plan academic, sau zilnic, în funcție de context).

Scopul este creșterea auto-observării, identificarea tiparelor recurente de interpretare disfuncțională și facilitarea acceptării emoțiilor deranjante cu ajutorul tehnicii mindfulness.

6. Concluzii și închidere

Se rezumă principalele idei:

- Emoțiile și comportamentele sunt influențate de modul în care interpretăm evenimentele, nu de evenimentele în sine.
- Gândurile pot fi analizate, înțelese și restructurate.
- Tehnica mindfulness legată de respirație poate fi un instrument extrem de util în abordarea emoțiilor intense și inconfortabile apărute în plan academic, prin promovarea unei perspective a observatorului, care doar descrie ceea ce simte, fără a judeca.

Se oferă feedback pozitiv pentru implicarea studentului și se explică succint tematica ședinței următoare: abordarea gândurilor intruzive și identificarea valorilor personale.

7. Rezultate așteptate

La finalul ședinței, studentul ar trebui:

- să înțeleagă modelul ABC și aplicabilitatea lui în propria viață;
- să poată identifica relația dintre gânduri, emoții și comportamente;
- să manifeste o atitudine deschisă față de autoobservare și schimbare;
- să devină conștient de rolul interpretării cognitive în generarea stresului și anxietății.



Ședința numărul 3 – Îmbunătățirea flexibilității cognitive și realizarea planului de acțiune

Tema: Defuziunea cognitivă, echilibrarea imaginii de sine și clarificarea valorilor personale

1. Scopul ședinței

Cea de-a treia ședință are ca scop aprofundarea **componentei cognitive** a procesului terapeutic, prin:

- dezvoltarea abilității de **distanțare față de gândurile intruzive** (defuziune cognitivă);
- promovarea unui **sine contextual și flexibil**, care permite adaptarea optimă la cerințele mediului;
- **clarificarea valorilor personale** ca bază pentru stabilirea obiectivelor și acțiunilor congruente cu acestea.

Prin combinarea acestor componente, studenții își pot dezvolta o relație mai sănătoasă cu propriile gânduri și emoții, îmbunătățindu-și autoreglarea cognitivă și emoțională.

2. Obiective specifice

- Identificarea și conștientizarea gândurilor intruzive și a modului în care atașamentul față de acestea menține distresul emoțional.
- Exersarea **defuziunii cognitive** ca tehnică de distanțare față de conținutul gândurilor.
- Explorarea și **echilibrarea imaginii de sine**, prin recunoașterea diversității rolurilor și a flexibilității identității personale.
- Clarificarea **valorilor personale** ca repere de orientare în luarea deciziilor și stabilirea scopurilor de viață.
- Crearea unui **plan de acțiune realist și orientat valoric**, aplicabil în perioada următoare.

3. Structura ședinței (durată: 60–75 min.)

Etapa 1: Explorarea reacțiilor la gândurile intruzive și introducerea defuziunii cognitive (20–25 min.)

Consilierul inițiază discuția privind **gândurile intruzive** frecvente în rândul studenților (ex. „Nu voi face față examenelor”, „Nu sunt suficient de bun”). Se explică faptul că **atașamentul excesiv** față de conținutul acestor gânduri determină intensificarea distresului emoțional și a comportamentelor de evitare.



În locul confruntării directe sau al suprimării gândurilor, se introduce conceptul de **defuziune cognitivă**, definit ca abilitatea de a **observa gândurile fără a le considera fapte sau adevăruri absolute** (Harris, 2019).

Pentru a facilita înțelegerea, se utilizează **metafore explicative**:

- „*Gândurile sunt precum norii care trec pe cer*” – ele vin și pleacă, fără a necesita acțiune imediată.
- „*Gândurile sunt ca trecătorii pe o stradă aglomerată*” – observăm mișcarea lor, fără a ne opri la fiecare în parte.

Apoi, este introdus **exercițiul de imagerie ghidată „Frunzele pe apă”**, astfel:

- Participanții sunt ghidați printr-o tehnică de **vizualizare**: „Imaginează-ți că te afli pe malul unui râu liniștit. Apa curge ușor, iar tu așezi fiecare gând pe o frunză care plutește pe apă. Privește cum frunzele trec pe lângă tine, fără să le oprești, fără să le judeci. Lasă-le să plece în ritmul lor.”
- Scopul exercițiului este **distanțarea de conținutul cognitiv** și antrenarea **observării non-reactive** a propriilor gânduri, consolidând o atitudine de **acceptare și flexibilitate mentală**.

Etape 2: Echilibrarea imaginii de sine – dezvoltarea sinelui contextual (20 min.)

Se discută tendința comună a persoanelor de a se identifica rigid cu anumite roluri (ex. „student”, „copil exemplar”, „performer”), ceea ce poate genera vulnerabilitate emoțională în momentele de eșec sau schimbare.

Consilierul explică conceptul de **sine contextual** – o perspectivă flexibilă asupra identității, care permite adaptarea la diferite situații fără pierderea coerenței personale (Godbee & Kangas, 2020).

Este introdus **exercițiul „Eu sunt...”**. Mai exact, participanții sunt invitați să completeze cât mai multe variante ale propoziției: „*Eu sunt...*” (ex. „Eu sunt student”, „Eu sunt prieten”, „Eu sunt o persoană curioasă”, „Eu sunt cineva care învață din greșeli”).

După completare, se discută:

- cât de variate și dinamice sunt aceste roluri;
- modul în care percepția asupra sinelui se modifică în funcție de context;
- cum flexibilitatea identitară contribuie la **reziliență emoțională și autoacceptare**.

Exercițiul oferă o bază pentru **dezvoltarea unei imagini de sine echilibrate**, centrate pe valori și pe procese, nu pe etichete rigide.

Etape 3: Clarificarea valorilor personale și planificarea acțiunilor (25–30 min.)

Ultima parte a ședinței abordează **clarificarea valorilor personale** ca element fundamental al motivației intrinseci și al coerenței decizionale.

Consilierul introduce metafora **„busolei valorice”**, explicând că valorile funcționează ca o direcție de viață, nu ca o destinație fixă: „Valorile nu sunt obiective care se ating, ci direcții spre



care ne îndreptăm constant. Ele ne ajută să alegem comportamente care dau sens acțiunilor noastre, chiar și în condiții de dificultate.”

Este introdus **exercițiul „Proiecția sinelui la 85 de ani”** (Moran & Ming, 2022). Participanții sunt ghidați printr-o scurtă imagerie: „Imaginează-ți că te afli la aniversarea ta de 85 de ani. Ești împăcat și recunoscător pentru viața trăită. Ce lucruri te fac să simți că viața ta a meritat? Ce comportamente, relații și valori te-au ghidat până aici?”

După reflecție, participanții sunt invitați să scrie:

- valorile care se desprind din această proiecție (ex. învățare continuă, echilibru, contribuție, autenticitate);
- comportamente concrete care reflectă aceste valori în prezent.

În urma acestui exercițiu, se discută **planul de acțiune orientat valoric**. Pornind de la valorile identificate, fiecare student elaborează un **plan de acțiune pentru următoarele luni**, cu scopuri:

- **specifice** (clar definite);
- **măsurabile**;
- **realizabile**;
- **relevante** (aliniate valorilor);
- **temporizate** (cu termen realist).

Consilierul asistă în formularea acestor scopuri pentru a se asigura că sunt **motivaționale și congruente cu direcțiile valorice personale**.

4. Tehnici și instrumente utilizate

- **Defuziune cognitivă** – exerciții de distanțare de gânduri (Harris, 2019).
- **Exercițiul de imagerie ghidată** – „Frunzele pe apă”.
- **Exercițiul „Eu sunt...”** – explorarea sinelui contextual (Godbee & Kangas, 2020).
- **Clarificarea valorilor personale** – prin proiecția sinelui viitor și planificarea acțiunilor (Moran & Ming, 2022).
- **Psihoeducație** – despre flexibilitatea cognitivă, identitate și valori.

5. Tema pentru acasă

- **Practica defuziunii cognitive**: studentul va exersa observarea gândurilor deranjante ca evenimente mentale, utilizând metaforele norilor sau frunzelor.
- **Jurnal valoric**: studentul va primi fișa „Exercițiul bateriei” pentru a ierarhiza domeniile de viață importante. De asemenea, va fi încurajat să monitorizeze măsura în care acțiunile sale sunt în acord cu valorile personale, prin notarea comportamentelor care au și care nu au fost bazate pe domeniile de viață semnificative.
- **Reflecție asupra sinelui contextual**: o dată pe săptămână, va scrie 3 afirmații „Eu sunt...” diferite de cele anterioare.



Scopul este consolidarea **flexibilității psihologice** și **alinierea acțiunilor la valorile identificate**.

6. Concluzii și închidere

În încheiere, consilierul:

- recapitulează conceptele de **defuziune cognitivă, sine contextual și clarificare a valorilor**;
- validează efortul și progresul studentului;
- explică importanța aplicării exercițiilor în viața cotidiană;
- prezintă tematica următoarei ședințe: **consolidarea progresului și prevenirea recăderilor**.

7. Rezultate așteptate

La finalul ședinței, studentul ar trebui:

- să recunoască gândurile intruzive fără a se identifica complet cu ele;
- să poată aplica tehnici de **defuziune cognitivă** în situații de stres;
- să manifeste o imagine de sine mai flexibilă și integrată;
- să aibă clarificate propriile valori și un plan de acțiune congruent cu acestea;
- să își consolideze **motivația intrinsecă** și sentimentul de direcție personală.

Ședința numărul 4: Evaluarea finală și consolidarea deprinderilor formate

Tema: Reevaluare, menținerea progresului și prevenirea recăderilor

1. Scopul ședinței

Scopul general al celei de-a patra ședințe este **consolidarea rezultatelor obținute** în urma aplicării protocolului de față, prin:

- reevaluarea progresului realizat în raport cu obiectivele stabilite inițial;
- identificarea strategiilor eficiente de **menținere a schimbării** și de **autoîntrajutorare psihologică**;
- dezvoltarea unui plan personalizat de **prevenire a recăderilor**, care să permită studentului gestionarea autonomă a situațiilor stresante viitoare;
- creșterea motivației intrinseci pentru aplicarea tehnicilor PCC-BP în viața cotidiană și academică.

2. Obiective specifice



- Reevaluarea gradului de atingere a obiectivelor stabilite în ședințele anterioare (1–3).
- Recapitularea principalelor concepte și tehnici PCC-BP învățate (mindfulness, defuziune cognitivă, echilibrarea sinelui, clarificarea valorilor).
- Identificarea factorilor interni și externi care au facilitat sau, dimpotrivă, au îngreunat progresul.
- Crearea unui plan de **menținere a progresului și prevenire a recăderilor emoționale și comportamentale**.
- Încurajarea responsabilității personale și a autonomiei în aplicarea instrumentelor psihologice dobândite.

3. Structura ședinței (durată: 60–75 min.)

Etapa 1: Reevaluarea obiectivelor și analiza progresului (20–25 min.)

Consilierul revine asupra **obiectivelor formulate în prima ședință**, comparând situația actuală a studentului cu cea inițială. Procesul de evaluare se bazează pe:

- **auto-raportarea studentului** (percepția subiectivă a progresului);
- **observațiile consilierului** din parcursul ședințelor anterioare;
- **instrumente de monitorizare** (ex. Process-Based Assessment Tool utilizat la începutul intervenției).

Se vor discuta, punctual, **obiectivele stabilite** și gradul de îndeplinire al acestora. Exemplu:

- *Obiectiv 1: Reducerea intensității anxietății în contexte academice – atins în proporție de 70%.*
- *Obiectiv 2: Creșterea capacității de concentrare și autoreglare – atins în proporție de 80%.*
- *Obiectiv 3: Aplicarea tehnicilor mindfulness în gestionarea stresului cotidian – atins în proporție de 60%.*

Pentru a facilita vizualizarea progresului, se va realiza un **grafic al ședințelor**, ilustrând evoluția indicatorilor de stare emoțională, nivel de stres și adaptare academică pe parcursul procesului. Acest material vizual sprijină **conștientizarea progresului** și are un rol motivațional semnificativ.

Etapa 2: Recapitularea și integrarea tehnicilor PCC-BP (20 min.)

În această etapă, consilierul și studentul revizuiesc împreună principalele tehnici învățate, urmărind consolidarea și integrarea lor în repertoriul personal de autoreglare psihologică:

Domeniu	Tehnică PCC-BP	Scop principal	Aplicabilitate concretă
Cognitiv	Restructurare cognitivă / Model ABC	Identificarea și modificarea gândurilor iraționale	Situații de evaluare, auto-critică, stres academic



Emoțional	Mindfulness și defuziune cognitivă	Acceptarea și distanțarea față de emoțiile/gândurile negative	Gestionarea anxietății, frustrare, ruminare
Comportamental	Activare comportamentală și planificare orientată spre valori	Creșterea implicării în activități relevante	Organizarea studiului, relații sociale
Valoric	Clarificarea valorilor personale	Creșterea coerenței și sensului personal	Luarea deciziilor academice și de viață

Studentul este încurajat să reflecteze asupra **tehnicilor care au avut cel mai mare impact** și asupra **situațiilor în care acestea pot fi aplicate autonom**. Această etapă consolidează sentimentul de **autoeficacitate** și încrederea în capacitatea de autoreglare psihologică.

Etapa 3: Dezvoltarea strategiilor de autoîntraajutorare și prevenirea recăderilor (25–30 min.)

Consilierul explică faptul că **progresul obținut trebuie menținut activ**, iar recăderile pot apărea în mod natural în perioade de stres crescut. Obiectivul este dezvoltarea unei **structuri personale de auto-susținere** care să ajute studentul să prevină revenirea la tiparele disfuncționale.

Exercițiul „Semnele timpurii ale recăderii”

Studentul este ghidat să identifice:

- *gânduri tipice* care pot semnala o revenire la tipare negative („Nu mai pot face față”, „Totul e prea greu”);
- *emoții recurente* (irritabilitate, tristețe, neliniște);
- *comportamente de evitare* (amânare, retragere socială, perfecționism excesiv).

După identificare, se discută modalitățile de **intervenție timpurie**, utilizând tehnicile învățate:

- aplicarea **modelului ABC** pentru reinterpretația situației;
- folosirea exercițiilor de **mindfulness** pentru revenirea în prezent;
- **auto-dialog rațional** pentru restructurarea gândurilor distorsionate;
- **contactarea unei persoane de suport** (mentor, coleg, consilier) pentru feedback realist.

Se va elabora un **plan personal de menținere a progresului**. Studentul elaborează un **plan individualizat** care cuprinde:

- **Rutine de autoreglare** (ex. practici zilnice de mindfulness, planificarea timpului, activități relaxante);
- **Obiective pe termen scurt și mediu**, derivate din valorile personale;
- **Strategii de coping sănătoase** pentru momentele de stres;
- **Resurse de suport** la care poate apela (persoane, centre universitare, aplicații PCC-BP).



Consilierul asigură un feedback constructiv și întărește motivația studentului de a continua aplicarea independentă a acestor strategii.

Etapa 4: Închiderea procesului de consiliere (10 min.)

Ședința se încheie printr-o **recapitulare simbolică a parcursului consilierii**, evidențiind:

- progresele majore obținute;
- abilitățile cognitive, emoționale și comportamentale dezvoltate;
- transformarea studentului dintr-un beneficiar pasiv într-un **agent activ al propriei schimbări**.

Consilierul subliniază că **scopul final al intervenției PCC-BP** este *autonomia psihologică*, nu dependența de consiliere. Studentul este încurajat să vadă procesul ca pe **un început al unui demers de dezvoltare personală continuă**, nu ca pe o încheiere definitivă.

Pentru a întări sentimentul de competență și autoeficacitate, se poate realiza un **ritual de închidere simbolică** (ex. completarea unui certificat de progres, notarea celor mai valoroase învățăminte, sau formularea unei fraze-resursă personale: „Am învățat că pot gestiona stresul prin conștientizare și acțiune rațională.”).

4. Tehnici și instrumente utilizate

- Reevaluarea obiectivelor (auto-raport și feedback consilier).
- Analiza grafică a progresului.
- Recapitularea tehnicilor PCC-BP: model ABC, mindfulness, defuziune, restructurare cognitivă, valori personale.
- Exercițiul „Semnele timpurii ale recăderii”.
- Elaborarea planului de menținere a progresului.
- Feed-back pozitiv și ritual de închidere a procesului terapeutic.

5. Tema pentru acasă

Studentul este încurajat să continue **autoevaluarea periodică** (ex. lunar) folosind un mini-jurnal PCC-BP, în care să noteze:

- situațiile stresante întâmpinate;
- gândurile și reacțiile emoționale asociate;
- tehnicile aplicate și eficiența percepută.

De asemenea, va revizui **planul personal de menținere** și îl va actualiza ori de câte ori apar schimbări semnificative în viața sa academică sau personală.

6. Concluzii și închidere

Această ședință finalizează protocolul PCC-BP, îndeplinind o funcție dublă:



- Evaluativă – prin măsurarea progresului și analiza obiectivelor atinse;
- Formativă – prin consolidarea abilităților dobândite și dezvoltarea autonomiei psihologice.

Procesul de consiliere se încheie cu accent pe menținerea echilibrului interior, autoreglare și învățare continuă, sprijinind studentul să rămână propriul său consilier în fața provocărilor viitoare.

7. Rezultate așteptate

La finalul ședinței, studentul ar trebui să:

- manifeste conștientizare clară a progresului său psihologic;
- cunoască și să poată aplica independent tehnicile PCC-BP în situații variate;
- posedă un plan personalizat de autoreglare și prevenire a recăderilor;
- exprime încredere în capacitatea proprie de a face față provocărilor viitoare;
- demonstreze o atitudine proactivă și reflexivă față de procesul de dezvoltare personală.

Concluzii generale

Analiza datelor din literatura de specialitate subliniază faptul că intervențiile psihologice personalizate, în special cele bazate pe modelul procesual cognitiv-comportamental (PCC-BP), reprezintă un instrument eficient în reducerea dificultăților de adaptare și în prevenirea abandonului universitar în rândul studenților cu dizabilități. Prin integrarea unor tehnici validate științific, precum acceptarea experiențială, mindfulness-ul, defuziunea cognitivă și clarificarea valorilor personale, abordarea PCC-BP contribuie semnificativ la dezvoltarea flexibilității psihologice și la diminuarea distresului emoțional. Aceste modificări la nivel cognitiv, emoțional și comportamental favorizează nu doar adaptarea academică și autoreglarea emoțională, ci și creșterea sentimentului de autonomie și competență personală. Totodată, caracterul transdiagnostic al acestei intervenții oferă posibilitatea adaptării sale la particularitățile individuale ale studenților și la tipul specific de dizabilitate, făcând intervenția relevantă și eficientă pentru o gamă largă de dificultăți psihologice. În acest mod, PCC-BP susține îmbunătățirea globală a calității vieții, a funcționării academice și sociale, consolidând capacitatea studentului de a-și gestiona autonom provocările personale și educaționale. Astfel, implementarea ghidului de consiliere bazat pe principiile PCC-BP confirmă valoarea intervențiilor psihologice integrate, centrate pe persoană și orientate spre dezvoltarea resurselor interne, ca modalitate sustenabilă de promovare a rezilienței, adaptabilității și incluziunii universitare.

Referințe bibliografice:



1. Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 1-24.
2. Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
3. Ciarrochi, J., Hernández, C., Hill, D., Ong, C., Gloster, A. T., Levin, M. E., Yap, K., Fraser, M. I., Sahdra, B. K., Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2024). Process-based therapy: A common ground for understanding and utilizing therapeutic practices. *Journal of Psychotherapy Integration*, 34(3), 265–290.
4. Ciarrochi, J., Sahdra, B., Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2022). Developing an item pool to assess processes of change in psychological interventions: The Process-Based Assessment Tool (PBAT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 200-213.
5. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
6. Godbee, M., & Kangas, M. (2020). The relationship between flexible perspective taking and emotional well-being: A systematic review of the “self-as-context” component of acceptance and commitment therapy. *Behavior Therapy*, 51(6), 917-932.
7. Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
8. Hayes, S. C., & Spaloss, B. K. (2025). Mindfulness in Acceptance and Commitment Therapy. In *Encyclopedia of Mindfulness, Buddhism, and Other Contemplative Practices* (pp. 1-4). Cham: Springer Nature Switzerland.
9. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
10. Hindman, R. (2022). Using Cognitive Behavioral Therapy to Enhance Well-Being. *Psychiatric Times*, 39(9).
11. Hoffmann, A. N., Contreras, B. P., Clay, C. J., & Twohig, M. P. (2016). Acceptance and commitment therapy for individuals with disabilities: A behavior analytic strategy for addressing private events in challenging behavior. *Behavior Analysis in Practice*, 9(1), 14-24.
12. Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2018). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 37-50.
13. Moran, D. J., & Ming, S. (2022). The mindful action plan: Using the MAP to apply acceptance and commitment therapy to productivity and self-compassion for behavior analysts. *Behavior Analysis in Practice*, 15(1), 330-338.
14. O'Shea, A., Kilcullen, J. R., Hayes, J., & Scofield, B. (2021). Examining the effectiveness of campus counseling for college students with disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 66(3), 300–310.
15. Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. new harbinger publications.