

FIȘA DISCIPLINEI

Psihoterapie cognitiv-comportamentală

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. Ciclu de studii	Masterat
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologia Sănătății Publice și Clinice
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Psihoterapie cognitiv-comportamentală II				Codul disciplinei	PMR 1110
2.2. Titularul activităților de curs					Prof. univ. dr. Mircea MICLEA		
2.3. Titularul activităților de seminar					Lect. drd. Andreea AȘTEFANEI		
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Obligativu

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	35	3.6 seminar/laborator	21
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					68
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					41
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități: ex. participare studii					2
3.7 Total ore studiu individual	137				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	nu este cazul
4.2 de competențe	nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector)
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector)

6. 6. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale	- Înțelegerea și aplicarea principiilor intervențiilor validate științific în domeniul psihologiei și psihoterapie - Cunoașterea elementelor de bază ale perspectivei cognitiv-comportamentale asupra sănătății și psihopatologiei - Cunoașterea și abordarea clinică a teoriilor avansate ale principalelor școli din paradigma cognitiv-comportamentală - Abilități avansate de diagnostic și evaluare cognitiv-comportamentală - Competențe avansate privind stabilirea și menținerea relației terapeutice și managementul cazurilor dificile din perspectiva abordării cognitiv-comportamentale - Cunoașterea și dezvoltarea abilităților de aplicare a unor protocoale de intervenție cognitiv-comportamentală în tulburările de anxietate - Capacitatea de a realiza cercetare în domeniul intervențiilor cognitiv-comportamentale
Competențe transversale	- Analiza critică a literaturii de specialitate - Capacitatea de a realiza analogii și de transfer al cunoștințelor - Dezvoltarea și implementare unor demersuri de cercetare - Cultivarea interesului pentru dezvoltare personală și profesională continuă - Realizarea unor prezentări publice - Crearea de e-content uri (conținuturi multimedia cu valență terapeutică)

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Transmiterea de cunoștințe avansate și formarea competențelor de implementare a unor demersuri de intervenție cognitiv-comportamentală (cognitiv-behavioral therapy; CBT)
7.2 Obiectivele specifice	- Prezentarea elementelor de bază ale perspectivei cognitiv-comportamentale asupra sănătății și psihopatologiei - Prezentarea și analiza critică a teoriilor avansate de principalele școli din paradigma cognitiv-comportamentală - Prezentarea mecanismelor etiopatogenetice ale tulburărilor psihice din perspectiva cognitiv-comportamentală - Formarea de abilități avansate de diagnostic și evaluare cognitiv-comportamentală - Formarea de competențe privind dezvoltarea și menținerea relației terapeutice în intervenția cognitiv-comportamentală - Prezentarea și implementarea unor protocoale de intervenție cognitiv-comportamentală în tulburările de anxietate - Dezvoltarea capacității de a particulariza intervenția terapeutică la caracteristicile pacientului - Dezvoltarea capacității de a realiza cercetare în domeniul psihoterapiei

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Teoria cognitivă și cercetarea în domeniul anxietății	Prelegere interactivă, expunere	
2. Anxietatea de la normal la patologic. Modelul cognitiv-comportamental	-//-	

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

3. Psihoeducație despre tulburarea de panică și anxietatea generalizată	-/-	
4. Tratamentul anxietății. Intervenția la nivel biologic. Exerciții de respirație și Training autogen	-/-	
5. Tratamentul anxietății. Reducerea hiperactivării neurofiziologice prin relaxarea musculară progresivă și exerciții fizice.	-/-	
6. Intervenția la nivel cognitiv. Disfuncțiile atenției	-/-	
7. Intervenția la nivel cognitiv. Identificarea și modificarea convingerilor conștiente. Tehnica ICAR	-/-	
8. Intervenția la nivel cognitiv. Identificarea și modificarea convingerilor inconștiente. Tehnica ICAR	-/-	
9. Intervenția la nivel comportamental. Expunerea interoceptivă	-/-	
10. Intervenția la nivel comportamental. Expunerea exteroceptivă	-/-	
11. Controlul îngrijorărilor și tehnica decatastrofării în anxietatea generalizată	-/-	
12. Dezvoltarea emoțiilor pozitive.	-/-	
13. Tehnica rezolvării de probleme	-/-	
14. Prevenția recidivei în tulburările de anxietate	-/-	

Bibliografie:

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition.* (DSM-5). Washington DC: APA.

Barth, J., Munder, T., ...Cuijpers, P. (2013). *Comparative Efficacy of Seven Psychoterapeutic Interventions for Patients with Depression: A Network Meta-Analysis.* Plos Medicine, 10(5).

Clark, D.A., Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitivă a tulburărilor de anxietate. Știință și practică.* Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Leahy, R.L., Holland, S.J.F., McGinn, L.K. (2017). *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate.* Editura ASCR, Cluj-Napoca.

LeDoux, J. (2018). *Anxios. Cum ne ajută creierul să înțelegem și să tratăm frica și anxietatea.* Editura ASCR, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Definirea fricii și a anxietății	Prelegere interactivă, studiu de caz, exersare în perechi	
Frica și anxietatea la nivel neurofiziologic	-/-	
Frica și anxietatea, lecții de laborator	-/-	
Anxietatea de la normal la patologic	-/-	
Prevalență, comorbiditatea și evoluția tulburărilor de anxietate	-/-	
Modelul cognitiv al tulburărilor de anxietate	-/-	
Vulnerabilitatea la anxietate	-/-	
Tulburarea de panică. Anxietatea generalizată	-/-	
Fobiile și Anxietatea socială	-/-	
Tulburarea de stres-posttraumatic	-/-	
Tulburarea obsesiv-compulsivă	-/-	
Eficiența terapiei psihodiamice	-/-	
Abordarea cazurilor complexe	-/-	
Recapitulare	-/-	

Bibliografie:

Clark, D.A., Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitivă a tulburărilor de anxietate. Știință și practică*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.

Hofmann, S. G., Hayes, S. C., & Lorscheid, D. N. (2021). *Learning process-based therapy: A skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice*. New Harbinger Publications. LeDoux, J.

(2018). *Anxios. Cum ne ajută creierul să înțelegem și să tratăm frica și anxietatea*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Leahy, R.L., Holland, S.J.F., McGinn, L.K. (2017). *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Shedler, J. (2010). *The efficacy of psychodynamic psychotherapy*. *American psychologist*, 65(2), 98. Shedler, J. (2022).

That was then, this is now: Psychoanalytic psychotherapy for the rest of us. *Contemporary Psychoanalysis*, 58(2-3), 405-437.

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

Conținuturile predate și competențele vizate sunt în acord cu standardele de bune-practici la nivel național și internațional în domeniul intervențiilor psihologice validate științific și corespund normelor de formare în domeniul psihologiei clinice, consilierii și psihoterapiei solicitate de Colegiul Psihologilor din România.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Cunoștințe din materialul de la curs - Parcurgerea bibliografiei obligatorii	Examen oral	50%
10.5 Seminar/ laborator	- Cunoștințe din materialul de seminar - Parcurgerea bibliografiei obligatorii	Examen oral	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Demonstrarea (în cadrul evaluării finale) a însușirii aspectelor teoretice și practice fundamentale ale disciplinei. Promovarea este condiționată de obținerea a minim 50% din punctajul de la examenul final.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

								
								

Data completării
14.03.2025

Semnătura titularului de curs
Prof.dr. Mircea MICLEA

Semnătura titularului de seminar
Lector Drd. Andreea AȘTEFANEI

Data avizării în departament,
14.03.2025

Semnătura directorului de departament,

² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".