

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii / Calificarea	Psihologie clinică și psihoterapie

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Intervenții cognitiv-comportamentale în tulburările anxioase						
2.2 Titularul activităților de curs	Cadru didactic asociat psih.dr. Adelina Ștefănuț						
2.3 Titularul activităților de seminar	Cadru didactic asociat psih.dr. Adelina Ștefănuț						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DOP

### 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	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					30
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	<b>108</b>				
3.8 Total ore pe semestru	<b>150</b>				
3.9 Numărul de credite	<b>6</b>				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea conceptelor fundamentale de psihologie studiate în ciclul licență în cadrul disciplinelor <i>Fundamentele psihologiei I, II; Neuropsihologie, Psihopatologie, Testare psihologică și Psihologia Personalității</i></li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de utilizare a conceptelor fundamentale în situațiile clinice abordate</li> </ul>

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

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
5.3 de utilizare a instrumentelor AI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea acestor instrumente este permisă în condițiile respectării normelor de integritate academică.</li> <li>Utilizările permise includ sprijin pentru redactare și structurare, traduceri, revizuirii lingvistice, brainstorming de idei</li> <li>Utilizările nepermise includ generarea integrală a lucrărilor (studii de caz, eseuri etc.), sau prezentarea de conținut generat de AI ca fiind exclusiv personal. Pentru orice lucrare studentul este obligat să transmită o declarație de transparență ce va fi pusă la dispoziție pe platforma disciplinei.</li> </ul> <p>Nedeclararea utilizării AI este considerată o încălcare a normelor de integritate academică și va fi tratată conform regulamentelor UVT.</p>

### 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelege tulburările de anxietate din perspectivă cognitiv-comportamentală</li> <li>Operează cu constructe teoretice cognitiv-comportamentale delimitate de cunoașterea de simț comun, valorificate în măsuri psihologice cu caracteristici psihometrice robuste</li> <li>Localizează adecvat principalele teorii cognitiv comportamentale atunci când realizează o analiză a literaturii de specialitate</li> </ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptează terminologia cognitiv-comportamentală în mod adecvat în comunicarea cu diferite categorii socio-profesionale vizate ca și clienți</li> <li>Își calibrează adecvat comportamentul în interacțiunile cu clienți aflați în diferite stări emoționale specifice</li> <li>Consultă colegii/ supervizorii în căutarea unor puncte de vedere relevante din literatura cognitiv-comportamentală pentru a-și fundamenta intervențiile</li> <li>În procesul de evaluare psihologică aplică instrumente cognitiv-comportamentale validate științific iar în intervențiile realizate aplică conceptualizări precum și tehnici specifice cognitiv comportamentale</li> </ul>

Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestă deschidere interpersonală prin disponibilitatea de a lucra pentru atingerea obiectivelor clientului prin aplicarea protocoalelor cognitiv-comportamentale</li> <li>• Demonstrează bunătate și preocupare pentru ceilalți ținând cont de starea emoțională a clientului în interacțiunea psihoterapeut-client</li> <li>• Manifestă spirit de echipă, toleranță în interacțiunea cu colegii psihoterapeuți sau supervizori</li> <li>• Dovedește reflexivitate și gândire critică în procesul de luare a deciziilor în cadrul unui demers psihoterapeutic cognitiv-comportamental</li> </ul>
-------------------------------	--

## 7. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
C1-C2: Perspectiva cognitiv-comportamentală asupra tulburărilor de anxietate. Terapia cognitiv-comportamentală a tulburării de panică	prelegerea, explicația, exemplul, dezbateră	De citit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburărilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.</li> <li>- Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</li> <li>- Stech, E.P., Lim, J., Upton, E.L., &amp; Newby, J.M. (2019). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for panic disorder with or without agoraphobia: a systematic review and meta-analysis. <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>, (), 1–24. doi:10.1080/16506073.2019.1628808</li> <li>- van Apeldoorn, F.J., Stant, A.D., van Hout, W.J.P.J., Mersch, P.P.A., &amp; den Boer, J.A. (2014). Cost-effectiveness of CBT, SSRI, and CBT+SSRI in the treatment for panic disorder. <i>Acta Psychiatrica Scandinavica</i>, 129(4), 286–295. doi:10.1111/acps.12169</li> </ul>
C3-C4: Terapia cognitiv-comportamentală a agorafobiei	prelegerea, explicația, exemplul, dezbateră	De citit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburărilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.</li> <li>- Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</li> <li>- Irgens, A.C., Hoffart, A., Nysæter, T.E., Haaland, V.Ø., Borge, F-M., Pripp, A.H., Martinsen, E.W., &amp; Dammen, T. (2017). Thought Field Therapy Compared to Cognitive Behavioral Therapy and Wait-List for</li> </ul>

		<p>Agoraphobia: A Randomized, Controlled Study with a 12-Month Follow-up. <i>Frontiers in Psychology</i>, 8(), 1027–. doi:10.3389/fpsyg.2017.01027</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoffart, A. (2016). Cognitive models for panic disorder with agoraphobia: A study of disaggregated within-person effects. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 84(9), 839–844. doi:10.1037/ccp0000114</li> </ul>
C5-C6: Terapia cognitiv-comportamentală a fobiei specifice	prelegerea, explicația, exemplul, dezbaterrea	<p>De citit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburărilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.</li> <li>- Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</li> <li>- Álvarez-Pérez, Y., Rivero, F., Herrero, M., Viña, C., Fumero, A., Betancort, M., &amp; Peñate W. (2021). Changes in Brain Activation through Cognitive-Behavioral Therapy with Exposure to Virtual Reality: A Neuroimaging Study of Specific Phobia. <i>Journal of Clinical Medicine</i>. 10(16), 3505. <a href="https://doi.org/10.3390/jcm10163505">https://doi.org/10.3390/jcm10163505</a></li> <li>- Thing, C.E.W., Lim-Ashworth, N.S.J., Poh, B.Z.Q., Lim, C.G. (2020). Recent developments in the intervention of specific phobia among adults: a rapid review. <i>F1000Res</i>, 9, F1000 Faculty Rev-195. doi: 10.12688/f1000research.20082.1.</li> </ul>
C7-C8: Terapia cognitiv-comportamentală a tulburării anxioase sociale	prelegerea, explicația, exemplul, dezbaterrea	<p>De citit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburărilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.</li> <li>- Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</li> <li>- Emmelkamp, P.M.G., Meyerbröcker, K., &amp; Morina, N. (2020). Virtual Reality Therapy in Social Anxiety Disorder. <i>Curr Psychiatry Rep</i>. 22(7), 32. doi: 10.1007/s11920-020-01156-1.</li> <li>- Norton, A.R., &amp; Abbott, M.J. (2016). Self-Focused Cognition in Social Anxiety: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. <i>Behaviour Change</i>, 33(1), 44–64. doi:10.1017/bec.2016.2</li> </ul>

C9-C10: Terapia cognitiv-comportamentală a tulburării anxioase generalizate	prelegerea, explicația, exemplul, dezbateră	<p>De citit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburărilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.</li> <li>- Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</li> <li>- Evans, S. (2016). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder. In: Eisendrath, S. (eds) Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Springer, Cham. <a href="https://doi.org/10.1007/978-3-319-29866-5_13">https://doi.org/10.1007/978-3-319-29866-5_13</a></li> <li>- Dienes, J.A. (2014). Generalized Anxiety Disorder and Depression: A Learning Theory Connection. <i>Journal of Depression and Anxiety</i>, 03(01). <a href="https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000146">https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000146</a></li> </ul>
C11-C12: Terapia cognitiv-comportamentală a tulburării de stres-posttraumatic	prelegerea, explicația, exemplul, dezbateră	<p>De citit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburărilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.</li> <li>- Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</li> <li>- Shubina, I. (2014). Cognitive-behavioral Therapy of Patients with Ptsd: Literature Review, <i>Procedia - Social and Behavioral Sciences</i>, 165, 208-216, <a href="https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.624">https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.624</a></li> <li>- Gutner, C.A., Gallagher, M.W., Baker, A.S., Sloan, D.M., &amp; Resick, P.A. (2016). Time course of treatment dropout in cognitive-behavioral therapies for posttraumatic stress disorder. <i>Psychol Trauma</i>. 8(1), 115-21. doi: 10.1037/tra0000062</li> </ul>
C13-C14: Terapia cognitiv-comportamentală a tulburării obsesiv-compulsive	prelegerea, explicația, exemplul, dezbateră	<p>De citit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburărilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.</li> <li>- Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</li> <li>- McGuire, J.F., Piacentini, J., Lewin, A.B., Brennan, E.A., Murphy, T.K., &amp; Storch, E.A.</li> </ul>

		<p>(2015) A META-ANALYSIS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY AND MEDICATION FOR CHILD OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER: MODERATORS OF TREATMENT EFFICACY, RESPONSE, AND REMISSION. <i>Depress Anxiety</i>. 32(8), 580-93. doi: 10.1002/da.22389.</p> <p>- Abramowitz, J.S., Arch, J.J. (2014). Strategies for Improving Long-Term Outcomes in Cognitive Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: Insights From Learning Theory, <i>Cognitive and Behavioral Practice</i>, 21(1), 20-31, <a href="https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.06.004">https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.06.004</a>.</p>
<p><b>Bibliografie:</b>          Andrews, G., et al. (2007). Psihoterapia tulburarilor anxioase - Ghid practic pentru terapeuți și pacienți, Polirom, Iași.          Leahy, R. L., &amp; Holland, S. J. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR Cluj-Napoca.</p> <p>Toate materialele pentru cursuri și seminarii vor fi încărcate pe Classroom. Studenții trebuie să se înregistreze pe Google Classroom, utilizând codul pentru curs, cu adresa de email instituțională. Codul pentru cursul și seminarul de "Intervenții Terapeutice Cognitiv Comportamentale în Tulburările de Anxietate" pentru anul 2025-2026 este: <b>tiwqc63x</b>.</p>		
7.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
S1: Aplicații privind terapia cognitiv-comportamentală pentru tulburarea de panică	Studiul de caz, Jocul de rol, Problematizarea	<p>Sub îndrumarea profesorului studenții vor realiza jocuri de rol pentru exemplificarea unor cazuri de atac de panică. Se vor realiza formulări de caz, se vor discuta și aplica tehnici de intervenție specifice pentru tulburarea de panică.</p> <p>Ca sarcină pentru acasă, studenții sunt încurajați să exerseze jocuri de rol pe aceeași temă folosind un chatbot AI care simulează simptomele unui pacient cu tulburare de panică. Acest lucru le permite să practice tehnici de intervenție în timp real și să primească feedback instantaneu.</p>
S2: Aplicații privind terapia cognitiv-comportamentală pentru agorafobie	Studiul de caz, Jocul de rol, Problematizarea	<p>Sub îndrumarea profesorului studenții vor realiza jocuri de rol pentru exemplificarea unor cazuri de agorafobie. Se vor realiza formulări de caz, se vor discuta și aplica tehnici de intervenție specifice pentru agorafobie.</p> <p>Ca sarcină pentru acasă, studenții sunt încurajați să exerseze jocuri de rol pe aceeași temă folosind un chatbot AI care simulează simptomele unui pacient cu agorafobie. Acest lucru le permite să practice tehnici de intervenție în timp real și să primească feedback instantaneu.</p>

S3: Aplicații privind terapia cognitiv-comportamentală pentru fobia specifică	Studiul de caz, Jocul de rol, Problematizarea	Sub îndrumarea profesorului studenții vor realiza jocuri de rol pentru exemplificarea unor cazuri de fobie specifică. Se vor realiza formulări de caz, se vor discuta și aplica tehnici de intervenție specifice pentru fobia specifică. Ca sarcină pentru acasă, studenții sunt încurajați să exerseze jocuri de rol pe aceeași temă folosind un chatbot AI care simulează simptomele unui pacient cu fobie specifică. Acest lucru le permite să practice tehnici de intervenție în timp real și să primească feedback instantaneu.
S4: Aplicații privind terapia cognitiv-comportamentală pentru tulburarea anxioasă socială	Studiul de caz, Jocul de rol, Problematizarea	Sub îndrumarea profesorului studenții vor realiza jocuri de rol pentru exemplificarea unor cazuri de tulburare anxioasă socială. Se vor realiza formulări de caz, se vor discuta și aplica tehnici de intervenție specifice pentru tulburarea anxioasă socială. Ca sarcină pentru acasă, studenții sunt încurajați să exerseze jocuri de rol pe aceeași temă folosind un chatbot AI care simulează simptomele unui pacient cu tulburare anxioasă socială. Acest lucru le permite să practice tehnici de intervenție în timp real și să primească feedback instantaneu.
S5: Aplicații privind terapia cognitiv-comportamentală pentru tulburarea de anxietate generalizată	Studiul de caz, Jocul de rol, Problematizarea	Sub îndrumarea profesorului studenții vor realiza jocuri de rol pentru exemplificarea unor cazuri de anxietate generalizată. Se vor realiza formulări de caz, se vor discuta și aplica tehnici de intervenție specifice pentru tulburarea de anxietate generalizată. Ca sarcină pentru acasă, studenții sunt încurajați să exerseze jocuri de rol pe aceeași temă folosind un chatbot AI care simulează simptomele unui pacient cu tulburare de anxietate generalizată. Acest lucru le permite să practice tehnici de intervenție în timp real și să primească feedback instantaneu.
S6: Aplicații privind terapia cognitiv-comportamentală tulburarea de stres posttraumatic	Studiul de caz, Jocul de rol, Problematizarea	Sub îndrumarea profesorului studenții vor realiza jocuri de rol pentru exemplificarea unor cazuri de tulburare de stres posttraumatic. Se vor realiza formulări de caz, se vor discuta și aplica tehnici de intervenție specifice pentru tulburarea de stres posttraumatic. Ca sarcină pentru acasă, studenții sunt încurajați să exerseze jocuri de rol pe aceeași temă folosind un chatbot AI care simulează simptomele unui pacient cu tulburare de stres posttraumatic. Acest lucru le permite să practice tehnici de intervenție în timp real și să primească feedback instantaneu.
S7: Aplicații privind terapia cognitiv-comportamentală	Studiul de caz, Jocul de rol, Problematizarea	Sub îndrumarea profesorului studenții vor realiza jocuri de rol pentru exemplificarea unor cazuri de de tulburare obsesiv-compulsivă. Se vor realiza formulări

pentru tulburarea obsesiv-compulsivă		de caz, se vor discuta și aplica tehnici de intervenție specifice pentru tulburarea obsesiv-compulsivă. Ca sarcină pentru acasă, studenții sunt încurajați să exerseze jocuri de rol pe aceeași temă folosind un chatbot AI care simulează simptomele unui pacient cu tulburare obsesiv-compulsivă. Acest lucru le permite să practice tehnici de intervenție în timp real și să primească feedback instantaneu.
<p><b>Bibliografie:</b> Bennett-Levy, James et al. (eds) (2015). Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy, Oxford Academic, Oxford</p>		

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

Temele abordate sînt în concordanță cu dezbaterile contemporane din domeniul psihoterapiei reflectând teme relevante pentru studiul tulburărilor mintale și abordarea lor clinică. De asemenea cursul oferă informații cu aplicabilitate în formarea în psihologie (psihoterapie cognitiv-comportamentală) în aria terapiei individuale.

#### 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Examen	Examenul are la bază prezentarea de către studenți a unui caz din patologii studiate pe parcursul semestrului folosind abordarea cognitiv-comportamentală. Pentru studiul de caz studenții vor elabora un material scris. Prezentarea cazului și evaluarea vor fi de tip <b>examen oral</b> .	50%
9.5 Seminar / laborator	Portofoliu de Evaluare	Evaluarea este continuă și are la bază prezența și activitatea din timpul orelor. Pentru seminarul 4 studenții vor pregăti un <b>portofoliu</b> care va cuprinde:	



		<p>-analiza unui caz de tulburare anxioasă propus anterior de cadrul didactic și</p> <p>-analiza unui caz de tulburare anxioasă propus de student.</p> <p>Aceste analize de cazuri se vor realiza conform abordării cognitiv comportamentale, după modelul exersat în timpul seminariilor.</p> <p>Portofoliul va fi transmis cadrului didactic prin email.</p>	<p>20%</p> <p>20%</p>
<p><b>9.6 Standard minim de performanță</b> Pentru prezentarea la prima susținere a examenului este necesară o prezență de minim 50% la curs și 70% la seminar (50% dacă există adeverință de la locul de muncă).</p> <p>Nota finală se calculează prin însumarea punctelor obținute și transformarea acestora în note, după cum urmează:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 de puncte pentru materialul scris predat pe parcursul semestrului (40% din notă)</li> <li>- 50 de puncte pentru prezentarea studiului de caz din perspectivă cognitiv-comportamentală în cadrul examenului (50% din notă)</li> <li>- 10 puncte din oficiu (10% din notă).</li> </ul> <p>Pentru a promova este necesară obținerea a cel puțin jumătate (50%) din punctaj.</p> <p>În sesiunile de mărire de notă, precum și în cele de restanță evaluarea va fi de tip <b>examen oral</b>. Evaluarea presupune predarea unui portofoliu similar celui pregătit în timpul semestrului (2 studii de caz) precum și susținerea orală a unui studiu de caz din perspectiva cognitiv-comportamentală. Studiul de caz prezentat oral va fi însoțit și de descrierea scrisă a acestuia.</p> <p>Organizarea evaluării, comunicarea cu studenții și furnizarea rezultatelor, se vor realiza prin intermediul platformei Google Classroom. Studenții trebuie să se înregistreze pe platformă utilizând codul pentru curs, cu adresa de email instituțională. Codul pentru cursul și seminarul de "Intervenții Terapeutice Cognitiv Comportamentale în Tulburările de Anxietate" pentru anul 2025-2026 este: <b>tiwqc63x</b>.</p> <p>Întreaga activitate se va desfășura online, accesul la întâlniri se va face utilizând link-ul <b><a href="https://meet.google.com/suo-ypyq-xjd">https://meet.google.com/suo-ypyq-xjd</a></b>.</p>			

Data completării

Titular de disciplină

*Stefanut R*

13.09.2025

Data avizării în departament

Director de departament  
Prof.univ. dr. Delia Vîrgă