



FIȘA DISCIPLINEI (PSIHOTERAPII COMPORTAMENTALE)

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOTERAPII COMPORTAMENTALE				
2.2 Cod disciplină	PPS3207				
2.3 Titularul activităților de curs	LECTOR UNIV. DR. FLORENTINA AVRAM				
2.4 Titularul activităților aplicative	LECTOR UNIV. DR. FLORENTINA AVRAM				
2.5 Anul de studii	III	2.6 Semestrul	6	2.7 Tipul de evaluare	Colocviu
				2.8 Regimul disciplinei	DS/DA
				*/**	

* DF – disciplină fundamentală, DS – disciplină de specializare, DC – disciplină complementară

** DOB – disciplină obligatorie; DOP – disciplină opțională; DFA – Disciplină facultativă

3. Timpul total (ore pe semestru)

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 aplicații***	1
3.4 Total ore activități directe pe semestru	36	din care: 3.5 curs	24	3.6 aplicații	12
3.7 Total ore de studiu individual					39
Distribuția fondului de timp					[ore]
Studiul cărților, manualelor, suportului de curs,, notițelor, bibliografie minimală recomandată					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Pregătire pentru prezentări sau verificări					5
Pregătire pentru examinarea finală					3
Alte activități: consultații					1
3.8 Total ore pe semestru	75 (3.4. + 3.7)				
3.9 Numărul de credite	3				

*** S - seminar; L - laborator; P - proiect

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul.
4.2 de rezultate ale învățării	Utilizarea adecvată a conceptelor, explicațiilor, teoriilor, paradigmatelor și metodologiilor din domeniul psihoterapiei. Studenții trebuie să fie inițiați în



	conceptualizări și explicații științifice studiate în cadrul unor discipline precum Fundamentele Psihologiei, Psihopatologie.
--	---

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat (Power Point, Word, SPSS).
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului proiectului*	Se vor pune la dispoziția studenților materiale în format electronic power point, word, pdf. /Sală de seminar, dotată corespunzător (tablă, laptop, videoproiector, calculatoare)

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei este familiarizarea și exersarea cu o serie de cunoștințe și abilități necesare în profesia de psihoterapeut, precum și deprinderea anumitor tehnici de lucru în psihoterapiile comportamentale. Disciplina își propune să pună în evidență importanța cunoașterii psihoterapiilor comportamentale pentru pregătirea specialiștilor (psihoterapeuți), prin înțelegerea implicării sistemului psihic uman, aflat în diferite faze de dezvoltare, în cadrul procesului psihoterapeutic. Pe parcursul cursului și a seminarului vor fi prezentate exemple și aplicații care să faciliteze însușirea de informații pentru dezvoltarea unor abilități de lucru cu persoanele care solicită intervenția psihoterapeutică prin intermediul psihoterapiilor comportamentale.
6.2 Obiectivele specifice	1. Familiarizarea studenților cu conceptele și noțiunile specifice disciplinei Psihoterapii comportamentale. 2. Dobândirea de către studenți a unor competențe care să le permită să definească în manieră operațională conceptualizările și paradigmele specifice domeniului psihoterapiilor comportamentale, în contextul cercetărilor noi, actuale (de ex. din domeniul neuroștiințelor) și a datelor factuale pe care știința contemporană le aduce în sprijinul validării acestui domeniu al psihologiei. 3. Să cunoască și să enumere principiile care stau la baza diferitelor tipuri de orientări psihoterapeutice din cadrul psihoterapiilor comportamentale. 4. Să explice statutul actual al psihoterapiei ca știință precum și dovezile care vin în sprijinul validării științifice ale psihoterapiilor comportamentale. 5. Să analizeze corelativ principalele direcții de psihoterapii comportamentale și specificul fiecăreia dintre acestea precum și tendințele de integrare care au survenit în psihoterapia contemporană. 6. Să abordeze același caz folosind diferite strategii psihoterapeutice din cadrul psihoterapiilor comportamentale. 7. Să identifice și să descrie principalele orientări psihoterapeutice precum și metodele specifice fiecăreia dintre acestea. 8. Să efectueze comparații între tehnicile specifice diferitelor abordări psihoterapeutice precum și să cunoască aspectele care contribuie la eficiența intervențiilor psihoterapeutice.

7. Rezultatele învățării



Cunoștințe	C1. Studentul definește și explică conceptele fundamentale ale psihoterapiilor comportamentale și principiile învățării care stau la baza acestora. C2. Studentul descrie principalele modele teoretice și direcții de evoluție ale psihoterapiilor comportamentale (condiționarea clasică și operantă, neo-behaviorismul, CBT, DBT, RET, terapiile „al treilea val”). C3. Studentul identifică mecanismele de schimbare cognitivă și comportamentală și explică rolul relației terapeutice în cadrul intervenției. C4. Studentul recunoaște domeniile de aplicabilitate ale psihoterapiilor comportamentale în tulburările emoționale, anxioase, comportamentale și psihosomatice. C5. Studentul cunoaște principiile și dovezile științifice care susțin eficiența terapiilor comportamentale bazate pe dovezi empirice.
Aptitudini	A1. Studentul analizează comparativ diverse orientări ale psihoterapiilor comportamentale, evidențiind asemănările și diferențele metodologice. A2. Studentul aplică, în contexte simulate, tehnici fundamentale ale psihoterapiilor comportamentale (ex.: expunerea gradată, restructurarea cognitivă, modelarea comportamentală). A3. Studentul utilizează studii de caz pentru a demonstra modul de formulare a problemelor, a ipotezelor de lucru și a obiectivelor terapeutice specifice abordării cognitiv-comportamentale. A4. Studentul elaborează și prezintă un proiect de analiză sau intervenție teoretico-aplicativă, valorificând principiile terapiei cognitiv-comportamentale și ale învățării. A5. Studentul formulează argumente bazate pe dovezi privind eficiența diferitelor tehnici comportamentale în ameliorarea tulburărilor psihice și de adaptare.
Responsabilitate și autonomie	RA1. Studentul manifestă responsabilitate și respect față de principiile etice și deontologice în analiza și discutarea cazurilor psihoterapeutice. RA2. Studentul colaborează eficient în echipe de lucru pentru elaborarea și prezentarea de proiecte teoretico-aplicative. RA3. Studentul demonstrează spirit critic și autonomie în documentarea științifică din literatura de specialitate, utilizând surse actuale și validate empiric. RA4. Studentul își asumă rolul activ în procesul propriu de formare, prin reflecție personală asupra strategiilor de intervenție și a limitelor aplicării lor în practica educațională și terapeutică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Introducere în Psihoterapiile comportamentale. Analiza comportamentală aplicată, condiționarea operantă și utilizarea acesteia pentru schimbarea terapeutică.	Prezentare orală + multimedia	2 ore
2. Modelul neo-behaviorist mediațional stimul-răspuns (Pavlov, Hull, Miller).		2 ore
3. Terapia cognitiv- comportamentală (CBT).		2 ore
4. Terapia cognitiv -comportamentală prin joc		2 ore
5. Terapia dialectic- comportamentală (DBT)		2 ore
6. Terapia prin expunere.		2 ore
7. Terapia Rațional Emotivă (RET) – Albert Ellis și Terapia Cognitivă- A.Back.		2 ore
8. Teoria Social-Cognitivă (A. Bandura)		2 ore
9. Noile perspective ale terapiilor cognitiv- comportamentale („al treilea val”) – terapiile acceptării și terapiile bazate pe mindfulness).		2 ore
10. Tehnici specifice ale terapiilor comportamentale		2 ore



11. Eficiența și beneficiile terapiilor comportamentale în tratarea tulburărilor psihice.		2 ore
12. Practica bazată pe evidențe empirice în terapia cognitiv - comportamentală		2 ore

Bibliografie

- [1] Beck, J. S. (2011). *Terapia cognitiv-comportamentală. Fundamente și concepte de bază*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- [2] Barlow, D. H. (2008). *Principles and Practice of Cognitive Behavioral Therapies*. The Guilford Press, New York.
- [3] Davison, G. C., Neale, J. M. (1998). *Abnormal Psychology*. John Wiley & Sons, New York.
- [4] Ellis, A. (2001). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Carol Publishing Group, Secaucus, New Jersey.
- [5] Freud, S. (1995). *Opere alese*. Editura Trei, București.
- [6] Gabbard, G. (2010). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. American Psychiatric Publishing.
- [7] Hersen, M., Kazdin, A. E. (1982). *Behavior Modification: An Introductory Text*. Academic Press, New York.
- [8] Kendall, P. C., Hammen, C. (1995). *Abnormal Psychology*. Houghton Mifflin Company, Boston.
- [9] Miclea, M. (1999). *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*. Editura Polirom, Iași.
- [10] Skinner, B. F. (1971). *About Behaviorism*. Vintage Books, New York.
- [11] Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford University Press, Stanford.

8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)*

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Domeniul de studiu al Psihoterapiei Comportamentale, istoric, definiții ale domeniului, caracterul științific al disciplinei, condiționarea clasică și condiționarea operantă.	Dezbateri. Aplicații. Studii de caz	1 oră
2. Relația terapeutică în cadrul terapiei cognitiv-comportamentale.		1 oră
3. Modelul neo-behaviorist mediativ-stimul-răspuns (Pavlov, Hull, Miller)- Aplicații.		1 oră
4. Concepte centrale utilizate în Terapiile cognitiv-comportamentale. Terapiile comportamentale.		1 oră
5. Terapiile cognitive și principiile care stau la baza acestora- A. Ellis și A. Beck.		1 oră
6. Procesul terapeutic în terapiile cognitive-comportamentale. Terapiile comportamentale, tehnici de terapie.		2 ore
7. Procesul terapeutic în terapiile cognitive-comportamentale. Terapia Cognitivă- procedurile de restructurare cognitivă, proceduri de rezolvare de probleme și antrenament asertiv, terapia schemelor cognitive, mecanisme ale schimbării terapeutice.		2 ore
8. Terapia cognitiv-comportamentală prin joc-Aplicații.		1 oră
9. Teoria Social- Cognitivă.		1 oră
10. Eficiența și beneficiile terapiilor comportamentale în tratarea tulburărilor psihice. – Aplicații.		1 oră

Bibliografie

- [1] Abramowitz, J. S. (2006). *Understanding and Treating Obsessive-Compulsive Disorder: A Cognitive-Behavioral Approach*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.
- [2] Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, New York.



- [3] Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning, Boston.
- [4] Dobson, K. S. (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. The Guilford Press, New York.
- [5] Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., Simon, K. M. (2004). *Clinical Applications of Cognitive Therapy*. Springer Publishing, New York.
- [6] Hofmann, S. G., Asmundson, G. J. G. (2008). *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety*. Springer, New York.
- [7] Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. The Guilford Press, New York.
- [8] Meichenbaum, D. (1985). *Stress Inoculation Training*. Pergamon Press, New York.
- [9] Muresan, C. (2006). *Terapia cognitiv-comportamentală: principii și aplicații*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- [10] Padesky, C. A., Greenberger, D. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Press, New York.
- [11] Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press, New York.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Cunoasterea notiunilor fundamentale	Evaluare orală pe parcursul semestrului online/fata in fata	10%
9.5 Aplicații* *Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei	Prezența obligatorie la minim jumătate dintre seminariile disciplinei online/fata in fata	Condiție de intrare în examen	
	Prezență la toate activitățile de seminar	fata in fata	10%
	Realizarea unui proiect în timpul orelor de seminar	Evaluare orală fata in fata	40%
	Prezentare proiect	Examen fata in fata	30%
		Punct din oficiu	10%
9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare			
Standardul minim admisibil pentru promovarea examenului este obținerea a cel puțin jumătate (50%) din punctaj.			

Data
completării,

Titular activităților de curs,
Nume/Prenume /Semnătura

Titular aplicații,
Nume/Prenume /Semnătura

28.10.2025 Lect. Univ. Dr. Florentina Olimpia
Avram

Lect. Univ. Dr. Florentina Olimpia
Avram

Data avizării în Departament,

Director de Departament,
Nume/Prenume /Semnătura

30.10.2025

Lect.univ.dr. Mariana Floricica Călin

Decan,

Nume/Prenume /Semnătura
Conf.univ.dr. Raluca Silvia Matei