

FIȘA DISCIPLINEI

Emoții și tehnici de autoreglare emoțională

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. Ciclul 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		Emoții și tehnici de autoreglare emoțională				Codul disciplinei	PME 1624
2.2. Titularul activităților de curs					Conf. Univ. Dr. Diana Tăut		
2.3. Titularul activităților de seminar					Conf. Univ. Dr. Diana Tăut		
2.4. Anul de studiu	1	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/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					62
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					37
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități : activități de cercetare					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				124	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris

6. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale /esențiale	1. Cunoaștere și înțelegere • Cunoaște principalele teorii psihologice ale emoțiilor (ex. teorii evoluționiste, cognitive, sociale). • Înțelege relația dintre cogniție și emoție și modul în care acestea influențează procesele psihice și comportamentale. • Înțelege mecanismele implicate în reglarea emoțională și impactul acestora asupra sănătății mintale și somatice. • Cunoaște noțiuni introductive de psihoneuroimunologie și influența emoțiilor asupra funcțiilor fiziologice. 2. Explicare și interpretare • Explică relația dintre emoții și sănătate, atât din perspectivă somatică, cât și psihologică. • Interpretează diferențele individuale în autoreglarea emoțională și consecințele acestora asupra comportamentelor de sănătate. • Argumentează impactul emoțiilor pozitive în procesele de promovare a sănătății (salutogeneză). • Analizează critic legătura dintre emoții, luarea deciziilor de sănătate și asumarea riscurilor. 3. Instrumental – aplicative • Aplică tehnici și modele de reglare emoțională în contexte clinice și educaționale (ex. pregătire preoperatorie, intervenții în durere). • Dezvoltă și implementează demersuri de cercetare în domeniul emoțiilor și autoreglării emoționale. • Utilizează concepte și teorii pentru a elabora intervenții scurte în sănătate, bazate pe principii psihologice validate. • Realizează studii de caz și analize aplicate privind legătura dintre emoție și comportamente de sănătate (ex. alimentație, durere, aderență la tratament).
Competențe transversale	• Analiză critică și sinteză de informații Dezvoltă capacitatea de a analiza critic literatura de specialitate privind emoțiile, reglarea emoțională și sănătatea, identificând implicațiile teoretice și aplicative ale conceptelor studiate. • Argumentare și comunicare profesională Dobândește abilități de argumentare logică și susținere a unui punct de vedere în contexte științifice, precum și capacitatea de a realiza prezentări publice clare și coerente. • Cercetare aplicată și dezvoltare de intervenții Formează competențe în dezvoltarea și implementarea unor demersuri de cercetare psihologică relevante pentru domeniul sănătății mintale și somatice, cu accent pe validitate științifică și utilitate practică. • Autoreglare și învățare autonomă Exersează auto-monitorizarea procesului propriu de învățare și dezvoltare profesională, cu accent pe adaptabilitate, reflexivitate și responsabilitate în formarea continuă • etică și responsabilitate profesională Respectă principiile etice în cercetare și intervenție psihologică și demonstrează angajament față de bunele practici în promovarea sănătății și bunăstării emoționale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

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.

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei înțelegeri aprofundate a relației dintre emoții, mecanismele de reglare emoțională și sănătatea mintală și somatică, cu scopul de a dezvolta competențe de analiză, intervenție și cercetare aplicabile în domeniul psihologiei sănătății.
7.2 Obiectivele specifice	La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să: - Describe și diferențieze principalele teorii psihologice ale emoțiilor și ale relației emoție–cogniție. - Explice rolul reglării emoționale în menținerea sănătății psihice și fizice și în prevenirea tulburărilor afective și comportamentale. - Analizeze critic relația dintre emoții și sănătate, utilizând concepte din psihoneuroimunologie, psihopatologie și psihologie pozitivă. - Evalueze impactul emoțiilor pozitive asupra sănătății și bunăstării individuale pe parcursul vieții. - Aplice modele teoretice și tehnici de reglare emoțională în dezvoltarea de intervenții psihologice scurte, cu relevanță în context clinic sau comunitar. - Dezvolte abilități de cercetare aplicată, inclusiv în proiectarea și interpretarea studiilor privind emoțiile și sănătatea.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Emoțiile în arhitectura sistemului psihic uman	Expunere, discuții, dezbateri	
Teorii ale emoțiilor și relația emoție-cogniție	Expunere, discuții, dezbateri	
Reglare emoțională. Noțiuni generale	Expunere, discuții, dezbateri	
Diferențe individuale în reglarea emoțională	Expunere, discuții, dezbateri	
Emoții și sănătate- mecanisme directe și indirecte- prezentare generală	Expunere, discuții, dezbateri	
Emoții și sănătate- mecanisme directe. Noțiuni de psihoneuroimunologie	Expunere, discuții, dezbateri	
Emoții, autoreglare emoțională și sănătate- mecanisme indirecte. Rolul emoțiilor în luarea deciziilor de sănătate și asumarea riscurilor	Expunere, discuții, dezbateri	
Rolul emoțiilor în autoreglarea comportamentelor de sănătate.	Expunere, discuții, dezbateri	
Emoții, autoreglare emoțională și sănătate de-a lungul vieții (I). Copilăria și adolescența	Expunere, discuții, dezbateri	
Emoții, autoreglare emoțională și sănătate de-a lungul vieții (II). Vârsta adultă târzie.	Expunere, discuții, dezbateri	
Emoții și sănătate – principii de elaborare a programelor de prevenție și intervenție	Expunere, discuții, dezbateri	
Emoțiile pozitive și salutogeneză	Expunere, discuții, dezbateri	

Bibliografie

- Coan, J. A., & Allen, J. B. (2005). Handbook of emotion elicitation and assessment. Oxford University Press.
- Dua, J. K. (1994). Comparative predictive value of attributional style, negative affect, and positive affect in predicting self-reported physical health and psychological health. Journal of Psychosomatic Research, 7, 669–680.
- Eckman, P., & Davidson, R. J. (1994). The nature of emotions: Fundamental questions. Oxford University Press.
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Integrating positive emotions into theory and practice: A new challenge for psychotherapy. Journal of Psychotherapy Integration, 2, 248–258.

- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Gross, J. J. (2006). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Feldman Barrett, L. (Eds.). (2008). *Handbook of emotions* (3rd ed.). Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (2003). From the psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Rottenberg, J., & Johnson, S. L. (2007). *Emotion and psychopathology*. American Psychological Association.
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (Eds.). (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford University Press.
- Smart Richman, L., Kubzansky, L., Maselko, J., & others. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology*, 4, 422–429.
- Spindler, H., Denollet, J., Kruse, C., & Pedersen, S. (in press). Positive affect and negative affect correlate differently with distress and health-related quality of life in patients with cardiac conditions: Validation of the Danish Global Mood Scale. *Journal of Psychosomatic Research*.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotions* (4th ed.). John Wiley & Sons.
- Tan, K.-K., Vehviläinen-Julkunen, K., & Chan, S.-V. (2014). Integrative review: Salutogenesis and health in older people over 65 years old. *Journal of Advanced Nursing*, 70(3), 497–503.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Autoreglare în sănătate și autoreglare emoțională. Relație și mecanisme	Expunere, discuții, lucru în grup	
Emoțiile/reglarea emoțională și comportamentul alimentar	Expunere, discuții, lucru în grup	
Emoțiile/reglarea emoțională și durerea	Expunere, discuții, lucru în grup	
Emoțiile/reglarea emoțională și bolile somatice	Expunere, discuții, lucru în grup	
Reglarea emoțională, anxietatea și depresia	Expunere, discuții, lucru în grup	
Intervenții scurte în setting clinic: pregătirea preoperatorie, recuperarea postoperatorie și managementul durerii	Discuții, lucru în grup, studiu de caz	

Bibliografie

- Desmet, P. M. A., & Schifferstein, H. N. J. (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, 50(2–3), 290–301. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.08.003>
- Eckman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotions: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Frijda, N. (2008). The psychologist's point of view. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 68–87). Guilford Press.
- Giese-Davies, J., & Spiegel, D. (2002). Emotion regulation and metastatic breast cancer. *International Congress Series*, 1241, 31–35.
- Gross, J. (2006). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Kubzansky, L. D., & Kawachi, I. (2000). Going to the heart of the matter: Do negative emotions cause coronary heart disease? *Journal of Psychosomatic Research*, 48(4–5), 323–337. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00091-4)
- McCormack, J. K., & Lindquist, K. A. (2017). Bodily contributions to emotion: Schachter's legacy for a psychological constructionist view on emotion. *Emotion Review*, 9(1), 36–45. <https://doi.org/10.1177/1754073916639664>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Pennebaker, J. W. (2002). *Emotion, disclosure and health*. American Psychological Association.
- Rottenberg, J., & Johnson, S. L. (2007). *Emotion and psychopathology*. American Psychological Association.
- Salzmann, S., Euteneuer, F., Laferton, J. A. C., Auer, C. J., & Shedden-Mora, M. C. (2017). Effects of preoperative psychological interventions on catecholamine and cortisol levels

after surgery in coronary artery bypass graft patients: The randomized controlled PSY-HEART trial. *Psychosomatic Medicine*. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000483>

- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotions*. John Wiley & Sons.
- Suls, J., & Bunde, J. (2005). Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: The problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychological Bulletin*, 131(2), 260–300. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.260>
- Tsimopoulou, I., Pasquali, S., Howard, R., Desai, A., Gourevitch, D., Tolosa, I., & Vohra, R. (2015). Psychological prehabilitation before cancer surgery: A systematic review. *Annals of Surgical Oncology*, 22(13), 4117–4123. <https://doi.org/10.1245/s10434-015-4550-z>
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors*, 2, 162–169.
- Witte, K., & Allen, M. (2000). A meta-analysis of fear appeals: Implications for effective public health campaigns. *Health Education & Behavior*, 27(5), 591–615. <https://doi.org/10.1177/109019810002700506>

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

Conținuturile și competențele dezvoltate în cadrul disciplinei Emoții și tehnici de autoreglare emoțională reflectă așteptările actuale ale comunității științifice și profesionale din domeniul psihologiei sănătății, fiind aliniate cu direcțiile validate de cercetare internațională și cu standardele organizațiilor profesionale (ex. APA, EFPPA). Accentul pus pe înțelegerea mecanismelor emoționale implicate în sănătate, pe aplicarea strategiilor de reglare emoțională în contexte clinice și comunitare, precum și pe dezvoltarea abilităților de cercetare aplicată răspunde nevoilor reale ale angajatorilor din domenii precum sănătatea publică, psihologia clinică și intervenția psihosocială. Astfel, disciplina contribuie direct la formarea unor specialiști capabili să integreze cunoștințe teoretice și abilități practice în proiectarea și implementarea de intervenții bazate pe dovezi.

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 și parcurgerea bibliografiei	Evaluare finală – examen de cunoștințe redacțional	70 %
10.5 Seminar/laborator	Realizarea sarcinilor de seminar	Proiecte de semestru	30%
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. Prezentare activităților solicitate pe parcursul semestrului			

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



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".

								

Data completării:
20.03.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....