

FIȘA DISCIPLINEI

Psihologia sănătății / Health Psychology

Anul universitar 2026/2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.3. Departamentul	PSIHOLOGIE
1.4. Domeniul de studii	PSIHOLOGIE
1.5. Ciclul de studii	I (licență)
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie / Licențiat în psihologie
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Psihologia sănătății / Health Psychology	Codul disciplinei	PLR1417		
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Diana Tăut				
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Ingrid Dănilă				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II (4)	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specialitate (DS)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					3
Examinări					3
Alte activități					3
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
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	Sală de curs cu echipament de proiecție audio-video; acces la platforma Microsoft Teams și la resursele bibliografice electronice.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar cu echipament de proiecție; acces la platforma Microsoft Teams și la baze de date științifice; conexiune la internet.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
Cfct 1	Operarea cu concepte fundamentale domeniului psihologiei, în vederea (RAI) identificării nevoilor, clarificării contractului/sarcinilor și stabilirii obiectivelor în cadrul relației psiholog-client, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți, în diverse contexte/situații).
Cfct 2	Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare/evaluare/intervenție în psihologie, prin (RAI) proiectarea evaluărilor relevante, intervențiilor sau produselor/serviciilor, în funcție de nevoile și contextul/situațiile clienților și obiectivele convenite, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți).
Cfct 4	Evaluarea psihologică la nivel individual/de grup/comunitar/societal, prin (RAI) evaluarea caracteristicilor proceselor, rezultatelor, efectelor și impactului evaluărilor psihologice și/sau intervențiilor sau serviciilor/produselor, sub supervizare.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CF 1	Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice, specifice domeniului Psihologie, prin (RAI) cunoașterea și operaționalizarea principiilor etice în conduita psihologică, prin recunoașterea și rezolvarea dilemelor etice și a abaterilor de la standardele profesionale în practica profesională și cercetare, folosind o abordare adecvată de luare a deciziilor și management al calității, sub supervizare profesională.
CF 6	Dezvoltarea unei sensibilități privitoare la diferențele individuale și culturale, prin (RAI) identificarea, recunoașterea și respectarea diversității, a propriilor valori, credințe și experiențe și impactul acestora asupra comportamentului profesional față de clienți / comunitate, precum și prin angajarea în acțiuni / comunicarea eficientă cu toate formele de diversitate în rândul clienților, colegilor și altor persoane, sub supervizare.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Cfct 1	3. Analizează funcționarea psihologică tipică și atipică, incluzând procesele dezvoltării umane, sănătatea mentală și bunăstarea psihologică, precum și manifestările comportamentale asociate psihopatologiei și comportamentelor dezadaptative.	3. Analizează critic informațiile din literatura științifică, documente medicale / educaționale / organizaționale, analiza părților interesate și alte surse disponibile, atunci când furnizează servicii psihologice clienților.

competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

Cfct 2	5. Explică principalele constructe psihologice și modalitățile lor de operaționalizare în cadrul practicii profesionale, prin metode și proceduri specifice de evaluare și intervenție psihologică.	4. Elaborează designuri de cercetare, evaluare și intervenție psihologică care sunt susținute robust teoretic și metodologic, sub supervizare.
Cfct 4	11. Valorifică cunoștințele în utilizarea unor instrumente psihologice cu caracteristici psihometrice robuste (validitate, fidelitate, sensibilitate, validitate de față s.a.).	10. Colectează și interpretează pertinent datele de evaluare în raport cu criteriile de calitate, etică și obiectivele evaluării, ținând cont de contextul cultural.
CF 1	3. Recunoaște relevanța și importanța codurilor etice și a standardelor profesionale ca bază a conduitei, cercetării și practicii profesionale.	1. Aplică principiile și standardele deontologice în procesul de evaluare psihologică, utilizând proceduri și instrumente validate, conform reglementărilor și ghidurilor stabilite de organismele profesionale reprezentative ale domeniului.
CF 6	15. Valorifică teoriile despre diversitate / teoriile interculturale / despre adaptare și incluziune în practica profesională.	13. Participă la inițiative profesionale și sociale orientate spre promovarea incluziunii și sprijinirea grupurilor minoritare sau vulnerabile, demonstrând sensibilitate față de diversitatea individuală și socială, sub supervizare.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Studentul descrie principalele concepte ale psihologiei sănătății (sănătate, boală, promovarea sănătății, prevenție, educație pentru sănătate) și le diferențiază în contextul programelor de sănătate publică.
2. Studentul explică modelul biopsihosocial al sănătății și ilustrează interacțiunea factorilor cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali în determinarea stării de sănătate și boală, prin raportare la literatura empirică actuală.
3. Studentul compară principalele modele cognitiv-sociale și multistadiale de promovare a sănătății (HBM, TPB, HAPA, TTM) în analiza unor comportamente specifice legate de sănătate (fumat, consum de alcool, alimentație, activitate fizică, stres).
4. Studentul recunoaște factorii de risc și de protecție pentru îmbolnăviri și identifică reperele intervențiilor psihologice în sănătatea publică, la nivel individual, de grup, comunitar și populațional.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Studentul aplică modelele empirice validate de promovare a sănătății în analiza unor comportamente legate de sănătate, la populații diverse din punct de vedere demografic și cultural.
2. Studentul proiectează strategii valide de cercetare în psihologia sănătății (transversale, longitudinale, experimentale, calitative) în cadrul unui demers de evaluare a unei probleme de sănătate, sub supervizare.
3. Studentul elaborează planuri de intervenție de prevenție primară și secundară pentru factorii de risc, integrând principii etice și luând în considerare contextul cultural și diferențele individuale ale beneficiarilor.
4. Studentul evaluează critic mesaje de sănătate din spațiul public și formulează recomandări fundamentate pe modele empirice validate, asumându-și responsabilitatea științifică și etică pentru argumentația propusă.
5. Studentul demonstrează autonomie în documentarea științifică și manifestă reflexivitate critică în adaptarea intervențiilor de promovare a sănătății la diferențele individuale, de vârstă, gen și context cultural.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații³
1. Concepte cheie în Psihologia Sănătății; Relația cu alte discipline	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 1 (An introduction to Health Psychology) și Cap. 18 (The assumptions of Health Psychology). În Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
2. Modele ale sănătății și bolii. Modelul biopsihosocial	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 17 (Measuring health status: from mortality rates to quality of life). În Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
3. Rolul cognițiilor în sănătate și boală (I): Health beliefs	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 2 (Health beliefs, pp. 13–21). În Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
4. Rolul cognițiilor în sănătate și boală (II): Illness cognitions	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 3 (Illness cognitions). În Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
5. Modele cognitiv-sociale și multistadiale de promovare a sănătății (HBM, TPB, HAPA, TTM)	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 2 (Health beliefs, pp. 21–43). În Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
6. Stilul de viață și sănătatea (I): definire, clasificare, relevanță	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Suport de curs.
7. Stilul de viață și sănătatea (II): fumat, consum de alcool, alimentație, activitate fizică	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 5 (Smoking and alcohol use), Cap. 6 (Eating behaviour), Cap. 7 (Exercise). În Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
8. Emoții și sănătate. Mecanisme directe și indirecte	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Suport de curs și literatură de specialitate furnizată la curs.
9. Determinismul social al sănătății. Inegalitățile în sănătate	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Suport de curs.
10. Promovarea sănătății în mediul digital. Principii de eHealth și mHealth	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Suport de curs și articole furnizate la curs.
11. Stilul de viață și sănătatea (III): comportament sexual, screening	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 8 (Sex), Cap. 9 (Screening). În Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
12. Stresul și sănătatea. Modele teoretice	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Ogden, J. (2019). Cap. 10 (Stress). În Health Psychology: A Textbook

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

		(5th Edition). McGraw Hill: Open University Press
13. Particularități ale promovării sănătății pe parcursul ciclului de viață	Expunerea, descoperirea dirijată, sinteza cunoștințelor	Suport de curs.
14. Recapitulare și dezbateri. Pregătirea examenului	Expunerea, dezbateri, sinteza cunoștințelor	Bibliografia integrală indicată.
Bibliografie		
Bibliografie obligatorie: Ogden, J. (2019). Health Psychology: A Textbook (5th Edition). McGraw Hill: Open University Press [capitolele 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 18]. Suport de curs și prezentările PowerPoint furnizate săptămânal pe platforma Microsoft Teams.		
Bibliografie suplimentară: Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th ed.). Wiley. Taylor, S. E. (2018). Health Psychology (10th ed.). McGraw Hill.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Modele ale sănătății și ale bolii: Aplicații practice ale modelului biopsihosocial	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Farre, A., & Rapley, T. (2017). The new old (and old new) medical model. <i>Healthcare</i> , 5(4), 88. https://doi.org/10.3390/healthcare5040088
2. Evaluarea în sănătate. Indicatori populaționali	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Kindig, D. (2007). Understanding population health terminology. <i>The Milbank Quarterly</i> , 85(1), 139–161.
3. Cogniții și sănătate (I)	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Ogden, J. (2019). Cap. 2 (Health beliefs), Cap. 5 (Smoking and alcohol use), Cap. 8 (Sex), Cap. 10 (Stress).
4. Cogniții și sănătate (II). Percepția riscului	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Brewer, N. T., et al. (2007). Meta-analysis of the relationship between risk perception and health behavior. <i>Health Psychology</i> , 26(2), 136–145.
5. Evaluare parțială 1		
6. Modele socio-cognitive de promovare a sănătății. Aplicații	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Ogden, J. (2019). Cap. 2 (Health beliefs).
7. Modele multistadiale de promovare a sănătății. Aplicații	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Ogden, J. (2019). Cap. 2, Cap. 6 (pp. 106-112), Cap. 7 (pp. 166-168).
8. Evaluare parțială 2		
9. Emoții și sănătate. Aplicații	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Consedine, N. S. (2008). The health-promoting and health-damaging effects of emotions. În Lewis, Haviland-Jones & Feldman-Barrett (Eds.), <i>Handbook of emotions</i> (3rd ed., pp. 676-690). Guilford.
10. Alfabetizare în sănătate (Health literacy)	Expunerea, dezbateri, brainstorming, lucrul în echipe	Sorensen, K., et al. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. <i>BMC Public Health</i> , 12, 80.

11. Evaluare parțială 3		
12. Programe de promovare a sănătății în platforme online și mobile (eHealth și mHealth)	Expunerea, dezbateră, brainstorming, lucrul în echipe	Cho, Y.-M., et al. (2018). Theories applied to m-health interventions for behavior change in low- and middle-income countries: A systematic review. <i>Telemedicine and e-Health</i> , 24(10).
13. Tehnici de management al stresului	Expunerea, dezbateră, exerciții aplicative	Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training. În P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. S. Sime, <i>Principles and Practice of Stress Management (3rd Ed.)</i> . Guilford Press.
14. Evaluare parțială 4		
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Articolele indicate la fiecare seminar (cf. col. „Observații”).</p> <p>Ogden, J. (2019). <i>Health Psychology: A Textbook (5th Edition)</i>. McGraw Hill: Open University Press.</p> <p>Bibliografie suplimentară:</p> <p>Conner, M., & Norman, P. (Eds.). (2015). <i>Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models (3rd ed.)</i>. Open University Press.</p> <p>Lyons, A. C., & Chamberlain, K. (2017). <i>Critical health psychology</i>. Palgrave Macmillan.</p>		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Aplicarea corectă a principalelor concepte și teorii din psihologia sănătății; identificarea factorilor psihologici și sociali ai sănătății și bolii; analiza critică a modelelor de promovare a sănătății și a programelor de prevenție.	Examen grilă (în sesiunea de examene). Bibliografia pentru examen cuprinde capitolele indicate la curs (Ogden, J., 2019, <i>Health Psychology: A Textbook</i> , 5th Ed., capitolele 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 18), suportul de curs, prezentările și materialele primite la curs și seminar.	70%
9.5 Seminar/laborator	Aplicarea modelelor fundamentate empiric de promovare a sănătății; analiza critică a unui mesaj de sănătate; capacitatea de a transpune cunoștințele teoretice într-un demers aplicat de promovare/prevenție.	Proiect de grup pe una dintre tematicile abordate la seminar și prezentarea acestuia în format PowerPoint. Cerința proiectului va fi comunicată în săptămâna anterioară	30%

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

		prezentării. Evaluările au loc la seminariile 5, 8, 11 și 14.	
	Activitate la seminar (participare activă, contribuții la dezbateri, intervenții punctuale).	Observarea sistematică a participării.	Bonus de maxim 1 punct la nota finală
9.6 Standard minim de promovare			
Pentru a promova disciplina este nevoie de obținerea a minim 50% din punctajul alocat examenului și minim 0,5 puncte din cele 3 alocate sarcinii de seminar. Neefectuarea proiectului atrage pierderea punctajului aferent acestuia, studenții urmând să se prezinte la examen DOAR în sesiunea de restanțe / mărire de notă.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

	<input type="radio"/>	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă

Data completării:
24.04.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:
29.04.2026

Semnătura directorului de departament

.....

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.