

FIȘA DISCIPLINEI

Psihologia Sănătății

Anul universitar2025/2026.....

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
1.6. Programul de studii / Calificarea	Licențiat în psihologie
1.7. Forma de învățământ	zi

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Psihologia Sănătății				Codul disciplinei		PLR1417
2.2. Titularul activităților de curs			Conf. Univ. Dr. Diana Tăut					
2.3. Titularul activităților de seminar			Asist. dr. Ingrid Dănilă					
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Obligatorie	

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)					48
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat (consiliere profesională)					3
Examinări					3
Alte activități comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				95	
3.8. Total ore pe semestru				158	
3.9. Numărul de credite				7	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	

6.1. Competențele specifice acumulate¹

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.

Competențe profesionale/esențiale	Cunoaștere și înțelegere 1. Înțelege rolul psihologiei sănătății în promovarea stării de bine și reducerea riscului de îmbolnăviri 2. Cunoaște principiile și paradigmele de studiu ale sănătății și bolii 3. Înțelege mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența sănătatea și boala 4. Recunoaște factorii de risc pentru îmbolnăviri și factorii de menținere și promovare a sănătății și stării de bine 5. Înțelege reperele ce ghidează elaborarea programelor de educație pentru sănătate 6. Cunoaște modalități de intervenție pentru reducerea și combaterea factorilor de risc pentru sănătate. Explicare și interpretare 1. Explică și ilustrează diferențele specifice dintre educația pentru sănătate, promovarea sănătății și prevenția îmbolnăvirilor 2. Interpretează și argumentează modul în care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali influențează starea de sănătate 3. Explică diferențele dintre programele comunitare, instituționale și de grup 4. Argumentează modalitățile de intersectare dintre tipul și nivelul de program de prevenție Instrumental – aplicativ 1. Aplică tehnicile de optimizare a sănătății și stării de bine (ex. creșterea stimei de sine, dezvoltarea afectivității pozitive, controlul stresului) 2. Proiectează strategii de intervenție primară și secundară asupra factorilor de risc pentru îmbolnăviri (ex. prevenția fumatului, a consumului de alcool și droguri, a comportament alimentar deficitar, prevenția HIV/SIDA) la nivel de grup, comunitar și populațional 3. Aplică tehnici de modificare a comportamentelor de risc (ex. renunțarea la fumat, adicția de alcool/droguri, asistarea psihologică a anorexiei și bulimiei) 4. Proiectează strategii valide de cercetare a sănătății și bolii (transversale, longitudinale, experimentale, prospective, studii de caz, studii calitative, meta-analize).
Competențe transversale	• Dezvoltă o atitudine responsabilă față de educarea populației pentru sănătate, fundamentată pe noile achiziții ale științei • Respectă diferențele de vârstă, gen, religie, cultură, orientare sexuală în educația pentru sănătate • Adresează inegalitățile sociale, sărăcia și discriminarea în dreptul la sănătate și la o îngrijire medicală adecvată • Se angajează în analiza critică a politicilor publice de promovare a sănătății și reducerii riscului de îmbolnăviri • Respectă strict normele etice în activitatea profesională de practician și cercetător și se angajează continuu în dezvoltarea personală și profesională

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	La finalul disciplinei, studentul: • Cunoaște conceptele de bază din psihologia sănătății, inclusiv diferențele dintre promovarea sănătății, prevenție și educație pentru sănătate. • Înțelege relația dintre factorii psihologici (cognitivi, emoționali, comportamentali, sociali) și starea de sănătate/boală. • Cunoaște principalele modele teoretice și paradigme utilizate în cercetarea sănătății. • Înțelege factorii de risc și de protecție în sănătate și reperele intervențiilor psihologice în sănătate publică. • Are noțiuni introductive despre politicile publice de sănătate și despre rolul psihologului în promovarea sănătății la nivel individual și comunitar.
Aptitudini	La finalul disciplinei, studentul este capabil să: • Aplice conceptele și modelele psihologiei sănătății în analiza comportamentelor legate de sănătate. • Proiecteze intervenții psihologice de prevenție și promovare a sănătății pentru diverse populații. • Utilizeze tehnici de optimizare a stării de bine (ex. controlul stresului, dezvoltarea stimei de sine). • Evalueze critic mesaje de sănătate și să formuleze recomandări bazate pe modele psihologice validate. • Conceapă și propună planuri de cercetare în domeniul psihologiei sănătății.

Responsabilități și autonomie	Studentii vor dezvolta următoarele dimensiuni legate de responsabilitate profesională și autonomie: • Își asumă responsabilitatea pentru aplicarea cunoștințelor în contexte profesionale diverse, respectând normele etice și standardele științifice. • Manifestă autonomie în documentare, analiză critică și elaborarea de intervenții sau proiecte de promovare a sănătății. • Își fundamentează deciziile profesionale pe dovezi științifice și își asumă impactul acestora asupra indivizilor și comunităților. • Participă activ la inițiative de educație pentru sănătate și la reducerea inegalităților privind accesul la servicii de sănătate. • Demonstrează angajament față de dezvoltarea personală și profesională continuă, precum și față de implicarea civică în domeniul sănătății publice.
--------------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea, analiza și aplicarea conceptelor psihologice cu relevanță pentru sănătate, în scopul educării, informării și proiectării de strategii de prevenire și control a îmbolnăvirilor și îmbunătățirii sănătății și calității vieții.
7.2 Obiectivele specifice	• Identificarea rolului factorilor cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali în promovarea sănătății și în riscul pentru îmbolnăviri • Explicarea mecanismelor prin care sănătatea și boala sunt codeterminate de factori biologici, psihici, sociali și comportamentali. • Proiectarea de strategii de promovare și menținere a sănătății în contextul sănătății publice • Discutarea modalităților de eliminare și reducere a factorilor de risc pentru îmbolnăviri

7. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (bibliografie obligatorie pentru examen)
1. Concepte cheie în Psihologia Sănătății; Relația cu alte discipline	Expunerea, Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	An introduction to Health Psychology (Cap 1). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press The assumptions of Health Psychology (Cap 18). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
2. Modele ale sănătății și bolii	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	Measuring health status: from mortality rates to quality of life (cap 17). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
3. Rolul cognițiilor în sănătate și boală (I)	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	Health beliefs (Cap 2, pag 13- \pag 21). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press

4. Rolul cognițiilor în sănătate și boală (II)	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	Illness cognitions (Cap 3). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
5. Modelele cognitiv-sociale de promovare a sănătății	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	Health beliefs (Cap 2, pag 21- pag 43). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
6. Stilul de viață și sănătatea (I): definire, clasificare, relevanță	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	
7. Stilul de viață și sănătatea (II)	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	Smoking and alcohol use (Cap 5). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press Eating behaviour (Cap 6) In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press Exercise (Cap 7). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
8. Emoții și sănătate	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	
9. Determinismul social al sănătății	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	
10. Promovarea sănătății. Principii de eHealth și mHealth	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	
11. Stilul de viață și sănătatea (III)	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	Sex (Cap 8). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press Screening (Cap 9). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
12. Stresul și sănătatea	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	Stress (Cap 10). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
13. Particularități ale promovării sănătății pe vârste	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	
14. Recapitulare și dezbateri	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații (bibliografie de parcurs înainte de seminar)
1. Modele ale sănătății și ale bolii: Aplicații practice ale modelului biopsihosocial	Expunerea Dezbaterea Brainstorming	Farre, A., and Rapley, T. (2017). The new old (and old new) medical model: Four decades navigating the biomedical and psychosocial understandings of health and illness. Healthcare, 5 (4). doi: https://doi.org/10.3390/healthcare5040088
2. Evaluare în sănătate	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Kindig, D. (2007). Understanding population health terminology. The Milbank Quarterly, 85(1), pag 139-161.
3. Cogniții și sănătate I	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Odgen, J. (2007). Capitol 2: Health Beliefs (pag 13-44). Capitol 5: Smoking and Alcohol Use (pag 119-123). Capitol 8: Sex (pag 186). Capitol 10: Stress (pag 227). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
4. Cogniții și sănătate II	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Odgen, J. (2007). Capitol 2: Health Beliefs (pag 13-44). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press Brewer, N. T., Chapman, G. B., Gibbons, F. X., Gerrard, M., McCaul, K. D., & Weinstein, N. D. (2007). Meta-analysis of the relationship between risk perception and health behavior: The example of vaccination. Health Psychology, 26(2), 136–145. https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.2.136
5. EVALUARE PROIECTE I		
6. Modele socio-cognitive de promovare a sănătății. Aplicații	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Odgen, J. (2007). Capitol 2: Health Beliefs (pag 13-44). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
7. Modele multistadiale de promovare a sănătății. Aplicații	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Odgen, J. (2007). Capitol 2: Health Beliefs (pag 13-44). Capitol 6: Smoking and Alcohol use (pag 106-112). Capitol 7: Exercise (pag 166-168). In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
8. EVALUARE PROIECTE II		
9. Emoții și sănătate	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Consedine, N. S. (2008). The health-promoting and health-damaging effects of emotions: the view from developmental

		functionalism. In M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. Feldman-Barrett (Eds.), Handbook of emotions (3rd ed., pp. 676-690). New York: Guilford
10. Alfabetizare în sănătate	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Sorensen, F., Van den Broncke, S., Slonska, J., & Brant, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12 (80), 1-13.
11. EVALUARE PROIECTE III		
12. Programe de promovare a sanatatii în platforme online și mobile (e-health și m-health)	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Cho,Y-M., Lee, S., Sheikh, M., S., I., & Kim, S-Y. (2018). Theories applied to m-health interventions for behavior change in low- and middle-income countries: A systematic review. Telemedicine and E-health, 24(10). doi: https://doi.org/10.1089/tmj.2017.0249
13. Tehnici de management al stresului	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training. A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. S. Sime, Principles and Practice of Stress Management (3rd Edition). Guilford Press
14. EVALUARE PROIECTE IV		

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

Cursul de „Psihologia sănătății” își propune să ofere studenților cunoștințe teoretice fundamentale, pe de-o parte dar și să încurajeze translatarea acestor concepte teoretice în activități practice, pe de altă parte. În cadrul cursurilor și seminariilor se pune accent pe analiza critică a conceptelor și teoriilor studiate (prin eseuri critice), pe elaborarea de planuri de cercetare proprii (și prezentarea acestora sub formă de poster în sesiuni similare prezentărilor de la conferințe) dar și pe implementarea, în programe de prevenție și intervenție propriu'zis, a modelelor de promovare a sănătății validate empiric.

10. Evaluare

10.4. Curs	Deprinderea și aplicarea corectă a principalelor concepte și teorii din psihologia sănătății	Examen grila (Bibliografia pentru examen cuprinde capitolele specificate la curs, respectiv: Capitolele , 1 2, 3,5,6,7,8,9,10,17,18- In Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press), Suportul de curs, prezentările și materialele primite la curs și seminar.	70%
------------	--	---	-----

10.5 Seminar/laborator

	Aplicarea modelelor fundamentate empiric de promovare a sănătății	Efectuarea unui proiect de grup și prezentarea acestuia în format power-point. Proiectul va consta într-o prezentare pe una din tematicile prezentate în cele 2 săptămâni anterioare evaluării. Cerința proiectului va fi comunicată în săptămâna anterioară prezentării.	30% analiza critica a unui mesaj de sanatate Maxim 1pct bonus (in functie de activitatea la seminar) care se poate adauga la nota FINALĂ!
--	---	--	---

10.6 Standard minim de performanță

Pentru a promova disciplina este nevoie de obținerea a **minim 50% din punctajului 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.

Modalitatea de evaluare și calculare a notei este prezentată mai jos.

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

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:
15.04.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament:
...

Semnătura directorului de departament

.....