

FIȘA DISCIPLINEI***Psihologia sănătății***

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie – în limba maghiară Psiholog/Cod calificare: L060080010
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Psihologia sănătății				Codul disciplinei	PLM 2216
2.2. Titularul activităților de curs		Conf. Dr. Kálcza-Jánosi Kinga					
2.3. Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. Kálcza-Jánosi Kinga					
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	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)					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					3
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					2
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	-
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

Competențe profesionale/esențiale	(Cfct1) Operarea cu concepte fundamentale domeniului psihologiei sanatații, în vederea identificării nevoilor, clarificării contractului/sarcinilor și stabilirii obiectivelor în cadrul relației psiholog-client (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți, în diverse contexte/situații) (Cfct4) Evaluarea psihologică la nivel individual/de grup/comunitar/societal, prin evaluarea caracteristicilor proceselor, rezultatelor, efectelor și impactului evaluărilor psihologice și/sau intervențiilor sau serviciilor/ produselor.
Competențe transversale	CF2) Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei sanatații, prin stabilirea unei alianțe de lucru, adoptarea perspectivei celorlalți și recunoașterea experiențelor acestora, exprimarea propriilor gânduri, contribuții profesionale și împărtășirea de informații cu clienții, alți profesioniști, publicul larg, precum și gestionarea adecvată a granițelor profesionale și personale.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: (Cfct1) c) explică principalele trăsături proprii simptomatologiilor psihopatologice și/sau Comportamentului disfuncțional/maladaptativ (incluzând mediile clinice, ocupaționale, educaționale, etc) în diagnoza/intervenția psihologică. (CF2) a) distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul. (CF2) b) raportează principalele teorii despre relații sociale/interacțiuni, necesare în interacțiunea cu clientul. (CF2) c) operează pertinent cu limbajul și terminologia specifice domeniului, în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, astfel încât acesta să înțeleagă mesajul transmis.
Aptitudini	Studentul este capabil: (Cfct1) b) își calibrează adecvat comportamentul în contactul cu clienți aflați în diferite stări emoționale . (Cfct1) c) realizează demersurile necesare în vederea interviului, ascultării și observării clientului în cadrul interacțiunii cu aceștia. (Cfct4) a) dezvoltă și aplică proceduri de evaluare psihologică și intervenție adecvate (CF2) b) obține consimțământul informat în împărtășirea informațiilor și contribuțiilor profesionale cu clienții și persoane relevante, ținând cont de statutul/condiția acestora (ex.: părinți).
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent: (Cfct1) a) utilizează coerent norme, standarde și metodologii specifice în proiectarea demersurilor de diagnoză psihologică (Cfct4) b) demonstrează disponibilitate de a accepta rezultatele evaluării care nu sunt așteptate și de a acționa cu integritate în situațiile problematice intervenite în evaluarea și diagnoza psihologică. (Cfct4) c) se raportează empatic la client, prin dorința de a înțelege și împărtăși sentimentele clienților și ale altora, precum și propriile reacții, reflectând asupra consecințelor acestora în raport (CF2) b) comunică concluzii și recomandări psihologice într-o manieră clară și etică, adaptată audienței, fie că este vorba de profesioniști, clienți sau publicul larg.

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. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și procedurilor de bază în psihologia sănătății; utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională -Aplicarea cunoștințelor de bază în explicarea conceptelor, situațiilor, proceselor etc. relevante pentru psihologia sănătății -Aplicarea principiilor și procedurilor de bază în rezolvarea problemelor din domeniul psihologiei sănătății -Elaborarea de proiecte profesionale care aplică principii și proceduri acceptate în cadrul psihologiei sănătății
7.2 Obiectivele specifice	-Înțelegerea modelelor teoretice utilizând conceptele și teoriile de bază ale psihologiei sănătății -Înțelegerea procedurilor de colectare, prelucrare și interpretare a datelor relevante pentru studiile de psihologia sănătății -Înțelegerea bazei conceptualizărilor de caz în cadrul psihologiei sănătății -Să ofere o bază pentru elaborarea strategiilor de intervenție pentru abordarea problemelor psihologice, pe baza conceptualizărilor de caz. -Evaluarea (diagnosticarea) indivizilor, grupurilor sau organizațiilor utilizând proceduri cantitative și calitative în cadrul unei întreprinderi care este relevantă pentru contextul serviciului solicitat. -Aplicarea teoriilor și modelelor de bază în cadrul intervențiilor psihologice în domeniul sănătății, inclusiv prevenirea, promovarea sănătății, consilierea și terapia -Analiza calitativă a strategiilor de intervenție în promovarea sănătății -Punerea în aplicare a planului de intervenție pentru promovarea sănătății la nivel de individ, grup sau organizație; evaluarea și aprecierea rezultatelor intervenției

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Istoria și definirea psihologiei sănătății. Definirea conceptului de sănătate/boală.	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
2.Sistemele de organe	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
3.Definirea conceptului de stres (stresori, evaluare, starea de stres)	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
4.Factorii de protecție împotriva stresului – personalitatea, autoeficacitatea/credița în control și sprijinul social	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
5.Factorii de protecție împotriva stresului – reziliența și hardiness	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
6.Strategii de coping în fața stresului	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
7.Teorii și modele: modelul transteoretic	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
8.Teorii și modele: teoria comportamentului planificat	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
9.Abordarea psihologică a durerii	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
10.Strategii de coping în fața bolilor acute, cronice și terminale	expunerea, sintetizarea	
11.Probleme legate de îngrijirea psihologiei sănătății la vârsta a treia. Moartea și doliul.	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
12.Sănătatea sexuală	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
13.Abordarea psihologiei sănătății în nutriție	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
14.Adicțiile ca forme de comportament nociv pentru sănătate	expunerea, exemplul demonstrativ, problematizarea, sintetizarea	
Bibliografie Kálcsa János K. (2021). <i>Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató</i> . Babeș-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet. Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). <i>Egészségpszichológia a gyakorlatban</i> . Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.		

Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2018). *Health psychology : an introduction to behavior and health*. Cengage Learning Asia Pte Ltd.

Sanderson, C. A. (2012). *Health Psychology* (2th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health psychology*. Mcgraw-Hill Education.

Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer; Dordrecht

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1.Introducere. Structura disciplinei, prezentarea cerințelor.	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoștințelor	
2.Clasificarea bolilor	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoștințelor	
3.Introducerea conceptului de stres. Stresul și reacțiile la stres – simptome emoționale, cognitive, fiziologice și comportamentale.	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoștințelor	
4.Abordările privind bunăstarea și satisfacția față de viață.	clarificarea conceptuală, activități individuale și de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor	
5.Rolul factorilor de protecție în menținerea și restabilirea sănătății.	expunerea, conversația, activități individuale și de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor	
6.Tipuri de coping: coping bazat pe evitare versus coping orientat spre rezolvarea problemelor.	conversația, expunerea clarificarea conceptuală, activități individuale, sinteza	
7.Strategii, intervenții și programe de educație pentru sănătate. Modelul transteoretic (TTM).	activități individuale și de grup, descoperire dirijată	
8.Strategii, intervenții și programe de educație pentru sănătate. Teoria comportamentului planificat (TPB).	expunerea, clarificarea conceptuală, activități individuale și de grup,	
9.Managementul durerii și al senzațiilor de disconfort.	expunerea, clarificarea conceptuală, activități individuale și de grup, sinteza cunoștințelor	
10.Aspecte specifice legate de îngrijirea psihologică a pacienților oncologici.	expunerea, activități individuale și de grup, sinteza cunoștințelor	
11.Aspecte specifice legate de îngrijirea psihologică la vârsta a treia. Moartea și doliul.	conversația, activități individuale și de grup, descoperire dirijată	
12.Promovarea sănătății sexuale.	conversația, activități individuale și de grup, descoperire dirijată	
13.Promovarea nutriției și a stilului de viață sănătos.	activități individuale și de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor	
14.Promovarea unui stil de viață fără tutun, droguri și alcool.	conversația, activități individuale și de grup, sinteza cunoștințelor	

Bibliografie

Kálcz János K. (2021). *Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató*. Babeș-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet.

Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2018). *Health psychology : an introduction to behavior and health*. Cengage Learning Asia Pte Ltd.

Sanderson, C. A. (2012). *Health Psychology* (2th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health psychology*. Mcgraw-Hill Education.

Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer; Dordrecht.

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- capacitatea de analiză și sinteză a materialelor.	Examen scris	50%
		Examen parțial	20%
10.5 Seminar/laborator	-înțelegerea și aplicarea practica a cunostintelor	Evaluare pe parcurs	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Procentul cel mai mare din nota finală este reprezentat de examenul care va fi susținut în perioada de examene. În cazul în care un student nu obține o notă de trecere (5,00) la examenul scris, nu va promova examenul, chiar dacă a îndeplinit cerințele indicate la punctul 10.5. Un student cu normă întreagă care nu participă la cursuri (min. 85%) va fi descalificat de la examen. Pentru cursurile și orele de practică (laborator, practică, proiect etc.), procentul maxim de absențe certificate sau nemotivate nu poate depăși 15% din numărul total de ore (a se vedea Regulamentul de credite). Numai lucrările predate până la termenul limită vor primi punctaj. În cazul unor lucrări depuse plagiate, copiate, sau identice în cazul colaborării sau copierii în timpul examenului, studentul (fiecare parte implicată) va primi nota 1. Copierea în timpul examenelor va duce la exmatricularea studentului din Universitate. Temele/lucrările din timpul semestrului nu pot fi recuperate în timpul perioadelor de examene, al perioadelor de examene de recuperare și al perioadelor de examene de refacere. Un examen parțial nu este descalificat, dar nu poate fi recuperat. Pentru studenții care au fost admiși la o sesiune deschisă, nu sunt permise examenele de recuperare, doar dacă au îndeplinit toate cerințele pe parcursul semestrului (examen parțial, lucrări, prezențe la curs și seminarii).			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	--

Data completării:
15.04.2025

Semnătura titularului de curs
Conf. Dr. Kálcza-Jánosi Kinga

Semnătura titularului de seminar
Conf. Dr. Kálcza-Jánosi Kinga

Data avizării în departament:
25.04.2025

Semnătura directorului de departament
Conf. Dr. Kotta Ibolya

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".

