FIŞA DISCIPLINEI

Psihologia sănătății

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele 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	Învățământ la distanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Psihologia sănătății**			Codul disciplinei	**PLM2416**
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Conf. dr. Kalcza-Janosi Kinga				
2.3. Titularul activităților de seminar - Tutorele	Conf. dr. Kalcza-Janosi Kinga				
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu		2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (DS)

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

3.1. Număr de ore pe săptămână IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ ID	125	3.5.1 SI	69	3.6 AT (8 ore) + TC (20 ore) + AA (0 ore)	28
		3.5.2. AI	28		

Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	**97 ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)	23
Tutoriat (consiliere profesională)	2
Examinări	2
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]	2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	**97**
3.8. Total ore pe semestru *(număr ECTS x 25 de ore)*	**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	Platforma eLearning a UBB
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	-

6.1. Competenţele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[1]

Competenţe profesionale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CP1	Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei
CP3	Evaluarea critică a situaţiilor problematice şi a soluţiilor posibile în psihologie
CP4	Evaluarea psihologică a individului, grupului şi organizaţiei
Competenţe transversale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CT1	Exercitarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei
CT2	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipa multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice

6.2. Rezultatele învăţării specifice programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[2]

Rezultatele învăţării vizate prin disciplină		
Codul competenţei	**Cunoştinţe şi înţelegere (Knowledge and understanding)**	**Abilităţi academice specifice (Specific academic skills)**
CP1	2. Absolventul identifică procesele psihice de prelucrare a informaţiei şi operează adecvat cu acestea.	1. Absolventul analizează procesele psihologice aflate la baza tulburărilor psihice şi psihosomatice.
CP3	-	3. Absolventul se angajează în analiza critică a politicilor publice de promovare a sănătăţii şi reducerii riscului de îmbolnăviri.
CP4	-	4. Absolventul exersează abilităţi de bază în desfăşurarea activităţii de evaluare clinică.
CT1	1. Absolventul cunoaşte principiile şi standardele deontologice specifice exercitării profesiei.	-
CT2	-	1. Absolventul colaborează cu specialişti din domenii conexe.

7. Rezultatele învăţării specifice disciplinei (derivate de fiecare titular de disciplină din grila competenţelor şi a rezultatelor învăţării la nivel de program de studii)

Cunoştinţe şi înţelegere (Knowledge and understanding)
1. Absolventul identifică procesele psihice implicate în perceperea şi interpretarea stării de sănătate şi de boală, operând adecvat cu acestea în analiza comportamentelor legate de sănătate şi în înţelegerea mecanismelor psihologice ale adaptării la boală
2. Absolventul cunoaşte principiile şi standardele deontologice specifice exercitării profesiei de psiholog în domeniul sănătăţii, inclusiv limitele competenţei profesionale, confidenţialitatea în relaţia cu pacientul şi responsabilităţile etice în contextul intervenţiilor psihologice destinate promovării sănătăţii şi prevenirii bolii.
Abilităţi academice specifice (Specific academic skills)

[1] Se vor prelua din Planul de învăţământ al programului de studii acele competenţe profesionale şi/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa disciplinei. Pentru fiecare competenţă se va prelua întregul enunţ, inclusiv codul competenţei, cu formularea care apare în planul de învăţământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competenţă din oricare din cele două categorii, se şterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

[2] Se menţionează rezultatele învăţării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa. Enunţurile, preluate fără modificări din Planul de învăţământ în funcţie de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenţei asociate.

1. Absolventul analizează procesele psihologice aflate la baza tulburărilor psihice şi psihosomatice, cu accent pe mecanismele de stres, coping şi reglare emoţională implicate în apariţia, menţinerea şi evoluţia acestora în cadrul modelelor biopsihosociale ale sănătăţii şi bolii.
2. Absolventul se angajează în analiza critică a politicilor publice de promovare a sănătăţii şi de reducere a riscului de îmbolnăvire, evaluând eficienţa intervenţiilor la nivel individual, comunitar şi sistemic din perspectiva psihologiei sănătăţii.
3. Absolventul exersează abilităţi de bază în desfăşurarea activităţii de evaluare clinică în contextul psihologiei sănătăţii, utilizând instrumente şi metode adecvate pentru identificarea factorilor psihologici de risc, a resurselor personale şi a nevoilor de intervenţie la pacienţii cu afecţiuni acute sau cronice.
4. Absolventul colaborează cu specialişti din domenii conexe — medicină, asistenţă socială, nutriţie, kinetoterapie — în cadrul echipelor multidisciplinare, contribuind cu perspectiva psihologică la elaborarea şi implementarea planurilor integrate de îngrijire şi promovare a sănătăţii.

8. Conţinuturi

8.1 AI, SI [Modulele/capitolele din cursul elaborat în tehnologia ID]	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**[3]
Modul I. Introducere în psihologia sănătăţii şi promovarea sănătăţii. Stres, sănătate şi boală	Învățare individuală și în grup.	40% din timpul total aferent SI
Modul II. Abordări aplicate a psihologiei sănătății	Învățare individuală și în grup.	60% din timpul total aferent SI

Bibliografie

Kálcza Jánosi 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.

8.2 AT [temele dezbătute în cadrul tutorialelor, conform calendarului disciplinei]	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**
AT nr.1 Stress: Factorii protectivi și de risc ai comportamentului de sănătate, forme de coping, reziliența	activități practice	Se va pune accentul pe implicarea activă a studenților în dezbateri
AT nr 2 Abordări aplicate a psihologiei sănătății:, Tehnici de control ale durerii/ Sprijinul psihologic, Rolul psihoterapiei in tratamentul bolnavilor/Problemele psihologice ale vârstnicului, Sprijinul psihologic/Sanatatea sexuala/ Strategii de suport pentru o alimentație sănătoasă/ Implicații psihologice ale consumului de alcool și droguri	activități practice	Se va pune accentul pe implicarea activă a studenților în dezbateri

[3] De exemplu se poate trece ponderea din timpul total alocat SI pentru acest Modul/Capitol.

Bibliografie

Kálcza Jánosi 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.

8.3. TC [temele de control, conform calendarului disciplinei]	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**
Sarcină practică	-	Ponderea în nota finală este 10%.
Examen partial	Pregatirea conform criteriilor stabilite, în concordanță cu obiectivele disciplinei Platforma eLearning UBB	Ponderea în nota finală este 20%.
Studiu de caz	Pregătirea temei de control conform criteriilor stabilite, în concordanță cu obiectivele disciplinei Platforma eLearning UBB	Ponderea în nota finală este 20%. Tema va fi încărcată pe platforma eLearning a UBB cu specificarea termenului final de trimitere a rezolvărilor

Bibliografie

Kálcza Jánosi 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.

8.4. AA [conform calendarului disciplinei]	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**
-		

Bibliografie
-

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare[4]	9.2 Metode de evaluare[5]	9.3 Pondere din nota finală
9.4 AI, SI	capacitatea de analiză şi sinteză a materialelor	Exam scris	50%
		Examen partial	20%
9.5 TC / AA		Sarcină practică	10%

[4] Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învăţării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achiziţiile de învăţare menţionate în rezultatele anticipate ale învăţării.

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

	înţelegerea şi aplicarea practica a cunostintelor	Predarea unei teme pe parcursul semestrului	20%

9.6 Standard minim de promovare

Examenul de la finalul semestrului este obligatoriu şi eliminatoriu. Dacă la examenul semestrial studentul nu obţine nota de promovare (5,00), acesta nu promovează examenul, chiar dacă a îndeplinit cerinţele menţionate la punctul 9.5.

În cazul orelor de contact (laborator, seminar, proiect etc.), numărul maxim de absenţe (motivate, cu adeverinţă medicală sau nemotivate) nu poate depăşi 50% din numărul total de ore (în cazul a 2 ore de contact, o singură întâlnire). Pentru studenţi, absenţa totală de la activităţile didactice atrage după sine excluderea din sesiunea de examene (conform Regulamentului ECTS), inclusiv din sesiunea de restanţe.

Sarcinile de pe parcursul semestrului nu sunt obligatorii, dar nu pot fi recuperate (acest lucru este valabil atât pentru sarcina practică, cât şi pentru lucrarea de casă).

Examenul parţial nu are caracter eliminatoriu. Absenţa de la examenul parţial nu atrage excluderea de la examenul de la sfârşitul semestrului. Examenul parţial nu poate fi recuperat, cu excepţia cazurilor justificate medical. În cazul absenţei motivate medical, prin depunerea adeverinţei de externare (în termen de 7 zile), studentul are dreptul de a susţine un examen pentru a obţine nota parţială respectivă.

Studenţii care se înscriu la sesiune deschisă, restanţe sau mărire de notă trebuie să îndeplinească toate cerinţele disciplinei (prezenţă, ex. parţial, lucrări, proiecte etc.). Notele obţinute la activităţile de seminar şi la examenele parţiale sunt valabile doar în anul universitar în curs şi nu pot fi transferate în anul universitar următor.
Orice comportament neregulamentar (fraudă, plagiat etc.) constatat în cadrul lucrărilor, temelor şi examenelor aferente disciplinei va fi sancţionat în conformitate cu prevederile metodologiei în vigoare privind evaluarea studenţilor (Metodologie de organizare şi desfăşurare a evaluării competenţelor studenţilor în UBB, Senat, 2025)

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

Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă								
								
		X						
								Nu se aplică nici o etichetă

Coordonator de disciplină
Conf. dr. Kalcza-Janosi Kinga

Tutore de disciplină
Conf. dr. Kalcza-Janosi Kinga

Data
25.04.2026

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect. Dr. Kanyaro Kinga

[6] Selectaţi o singură etichetă, cea care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potriveşte 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 aloca eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectaţi ultima opţiune: „*Nu se aplică nici o etichetă*”.