

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA, CENTRUL UNIVERSITAR NORD BAIA MARE
1.2 Facultatea	LITERE
1.3 Departamentul	ȘTIINȚE SOCIO-UMANE, TEOLOGIE, ARTE
1.4 Domeniul de studii	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studii / Calificarea	ASISTENȚĂ ȘI INCLUZIUNE SOCIALĂ A VÂRSTNICILOR ȘI PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI (AISVPD)
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SĂNĂTĂȚII			Codul disciplinei	ASI 1.00
2.2 Titularul de curs	Lector univ. dr. Maria SIDĂU (mariasidau@outlook.com)				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect / practică	Lector univ. dr. Maria SIDĂU (mariasidau@outlook.com)				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei	Categoriza formativă				DF
	Opționalitate				DOB

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	1	3.3 Seminar	1	3.3 Laborator	-	3.3 Proiect	-	3.3 Practică	-
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	14	3.6 Seminar	14	3.6 Laborator	-	3.6 Proiect	-	3.3 Practică	-
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru studiu individual și evaluare:												
(a) Evaluare												10
(b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe												45
(c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren												35
(d) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri												25
(e) Tutoriat												7
(f) Alte activități												
3.8 Total ore studiu individual și evaluare (suma (3.7(a))...3.7(f))								122				
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)								150				
3.10 Numărul de credite								6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Noțiuni fundamentale de Psihologie și Dezvoltare umană
4.2 de competențe	Nu sunt

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Sala de curs cu proiector și conexiune internet - Participarea la cel puțin 50% din cursuri.
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	- Sala de curs cu proiector și conexiune internet - Participarea la cel puțin 70% din seminarii.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	CP4. Utilizarea adecvată a metodelor de evaluare a situațiilor care necesită intervenție specializată în domeniul asistenței sociale. CP5. Capacitatea de a integra social persoanele vârstnice și cele cu dizabilități, precum și alte grupuri vulnerabile.
Competențe transversale	CT1. Aptitudini care denotă autocontrol necesare pentru a rezolva probleme sociale complexe și imprevizibile în domeniul asistenței sociale. Abilități de comunicare.

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	Abilități	Responsabilitate și autonomie
9. Masterandul/absolventul cunoaște conceptele, teoriile și modelele explicative din domeniul psihologiei sănătății, cu aplicabilitate în procesul de evaluare, intervenție și suport psihosocial acordat vârstnicilor și persoanelor cu dizabilități.	10. Masterandul/absolventul analizează factorii psihologici, sociali și comportamentali implicați în starea de sănătate și adaptarea la boală/dizabilitate și utilizează metode și tehnici adecvate de comunicare, consiliere și intervenție psihosocială.	8. Masterandul/absolventul proiectează și implementează intervenții de suport psihosocial, colaborând eficient cu specialiști din domenii conexe și contribuind la dezvoltarea bunelor practici în serviciile destinate persoanelor vulnerabile.

8. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

8.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și utilizarea corectă a conceptelor psihologice cu relevanță pentru sănătate, în scopul educării, informării și proiectării de strategii de prevenire și control a îmbolnăvirilor și promovare a sănătății.
8.2 Obiectivele specifice	- Familiarizarea cu conceptele fundamentale din Psihologia sănătății. - Identificarea rolului factorilor cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali în promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. - Definirea factorilor de risc pentru îmbolnăviri și promovarea unor programe pentru reducerea acestora. - Proiectarea de strategii de promovare și menținere a sănătății în domeniul sănătății publice

9. Conținuturi

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Definirea, obiectivele și domeniul de studiu al Psihologiei sănătății. Repere istorice și paradigme.	1	Prelegerea universitară, explicația, expunerea, conversația euristică, demonstrația și observarea didactică cu ajutorul mijloacelor audio-video.	
2. Concepte fundamentale ale psihologiei sănătății: sănătatea, boala, starea de bine/well-being, calitatea vieții, speranța de viață, mortalitatea, morbiditatea etc.	1		
3. Modele explicative și aplicative ale sănătății și bolii	1		
4. Rolul factorilor cognitivi în sănătate și boală	2		
5. Rolul factorilor emoționali în sănătate și boală	2		
6. Rolul factorilor comportamentali în sănătate și boală. Conceptul de stil de viață.	1		
7. Factorii comportamentali ai stilului de viață. Comportamente de risc	1		
8. Dependența de substanțe (alcool, droguri, tutun, medicamente). Alte forme de dependențe	1		
9. Comportamentul sexual și educația sexuală	1		
10. Stresul și sănătatea	1		
11. Bolile psihosomatice	1		
12. Strategii și programe de prevenție a îmbolnăvirilor și de promovare a sănătății	1		
Total ore:	14		
Bibliografie selectivă curs: Băban, A. (1998) Stres și personalitate. Cluj: Presa Universitară Clujeană. Cosman, D. (2010) Psihologie medicală. Iași: Editura Polirom. David, D. (2016) Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Iași: Editura Polirom. Odgen, J. (2007) Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press Shoenberg, P. (2017) Psihosomatica. București: Editura Trei. Szentagotai-Tatar, A. and David, D. (2017) Tratat de psihologie pozitivă: Iași: Editura Polirom. Vedhara, K. (2017) Psihoneuroimunologie umană. București: Editura Trei.			

9.2 Seminar / laborator / proiect / practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Seminar introductiv. Activități de organizare, prezentarea bibliografiei, obiectivele disciplinei, conținuturi, sistem de evaluare finală.	1	Conversația euristica, problematizare, jocuri de rol, brainstorming, lucrul în echipe, exerciții experiențiale, prezentarea de proiecte.	
2. Psihologia sănătății publice vs Psihologia sănătății clinice.	1		
3. Aplicații ale modelului bio-psiho-social	1		
4. Stima de sine și Optimismul ca factori de sanogeneză. Definiție și evaluare	1		
5. Cunoștințele iraționale. Modelul lui A.Ellis	1		
6. Emoții negative funcționale și disfuncționale. Relația cogniție - emoție	1		
7. Afectivitatea pozitivă și rolul ei în autoreglare și sănătate	1		
8. Relația dintre personalitate, emoții și sănătate	1		
9. Relația dintre cogniție și sănătate	1		

9.2 Seminar / laborator / proiect / practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
10. Modele de modificare comportamentală. Aplicații în dezvoltarea unor programe de prevenție	1		
11. Particularitățile promovării sănătății la vârstnici	1		
12. Asistența psihologică în etapa morții	1		
13. Strategii și tehnici de gestionare a stresului	1		
14. Realizarea și prezentarea unui program de prevenție	1		
Total ore:	14		
Bibliografie seminar: Cohen, L., McChargue, D. and Collins, F. (2003) The Health Psychology Handbook: Practical Issues for the Behavioral Medicine Specialist. Thousand Oaks: Sage. Taylor, S. (1991) Health Psychology. New York: McGraw-Hill. Camfield L. & Skevington, S.M. (2008). On subjective well-being and quality of life. Journal of Health Psychology, 13, 764-775. Carrigana, M.H., Hamc, L.S., Thomas, S.E., & Randallb, C.L. (2008). Alcohol outcome expectancies and drinking to cope with social situations. Addictive Behavior, 33(9), 1162–1166. Geers, A.L., Wellman, J.A., & Fowler, S.L. (2012). Comparative and dispositional optimism as separate and interactive predictors. Psychology & Health, 28(1), 30-48.			

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

Tematicile abordate în cadrul acestui curs vin în întâmpinarea dorințelor exprimate de generațiile anterioare de cursanți și răspund așteptărilor reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului. Se urmărește însușirea unor concepte și teorii fundamentale, dar și implementarea acestor cunoștințe în cadrul unor proiecte și programe de promovarea a sănătății.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metoda de evaluare și forma de evaluare: continuă/sumativă	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs	Capacitatea de însușire și înțelegere a principalelor concepte și teorii din Psihologia sănătății	Examen scris	50%
11.5 Seminar / Laborator /Proiect / Practică	Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite.	Priect de grup: Realizarea unei strategii/program de prevenție Activitatea din cadrul seminariilor	40% 10%
11.6 Standard minim de performanță: • Condiții minimale de acceptare la examen: prezenta la cel puțin 7 seminarii/semestru • Obținerea a minim nota 5 din cele două componente: 50% curs și 50% seminar. • Participarea activă la curs și seminar, cunoașterea conceptelor de bază ale disciplinei și transpunerea lor în practică.			

	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
Data completării: <i>20 iulie 2026</i>	Curs	Lect. univ. dr. Maria SIDĂU	
	Aplicații	Lect. univ. dr. Maria SIDĂU	

Avizul Directorului departamentului care coordonează disciplina, doar dacă acesta diferă de departamentul organizator al programului de studii Data avizării în Consiliul Departamentului SSUTA <i>22 iulie 2026</i>	Director Departament grad didactic, titlu Prenume NUME Director Departament SSUTA, Conf.dr.ing. Adrian Vasile CHIRA
Data aprobării în Consiliul Facultății de Litere <i>24 iulie 2026</i>	Decan, Conf.dr. Anamaria FĂLĂUȘ