



FIȘA DISCIPLINEI PSIHOIGIENĂ ȘI SĂNĂTATE MINTALĂ

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚA SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOIGIENĂ ȘI SĂNĂTATE MINTALĂ				
2.2 Cod disciplină	PPS 1108.2				
2.3 Titularul activităților de curs	Lector Dr. BARBAROS TATIANA				
2.4 Titularul activităților aplicative	Asist.drd. Antonescu Florena				
2.5 Anul de studii	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	Ex	2.8 Regimul disciplinei DS/DOB */**

* DF – disciplină fundamentală, DS – disciplină de specializare, DC – disciplină complementară

** DOB – disciplină obligatorie; DOP – disciplină opțională; DFA – Disciplină facultativă

3. Timpul total (ore pe semestru)

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 aplicații***	1
3.4 Total ore activități directe pe semestru	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					33
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul cărților, manualelor, suportului de curs,, notițelor, bibliografie minimală recomandată					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Pregătire pentru prezentări sau verificări					2
Pregătire pentru examinarea finală					2
Alte activități: consultații					
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

*** S - seminar; L - laborator; P - proiect

4. Precondiții (acolo unde este cazul)



4.1 de curriculum	
4.2 de rezultate ale învățării	

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat (Power Point)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului / proiectului*	Sala de seminar dotata cu laptop si videoproiector

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea cu conceptele și notiunile specifice disciplinei <i>Psihoigienă și sănătate mintală</i>
6.2 Obiectivele specifice	1. Încadrarea psihologiei sănătății în contextul disciplinelor de psihologie, vizând cunoașterea stării de sănătate, precum și măsurile de profilaxie, care se impun în conexiune cu educația medico-psihologică 2. Identificarea rolurilor factorilor cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali în promovarea sănătății și în riscul pentru îmbolnăviri 3. Cunoașterea factorilor de risc morbigenetic precum și a celor de sanogeneză care pot influența starea de sănătate, individuală sau colectivă 4. Explicarea mecanismelor prin care sănătatea și boala sunt codeterminate de factori biologici, psihici, sociali și comportamentali

7. Rezultatele învățării



Cunoștințe	Studentul: - Prezintă conținuturile specifice domeniului și corelează principalele teorii și orientări metodologice ale învățării din perspectiva proiectării/designului pedagogic - Descrie conceptele, teoriile, principiile, procedeele și metodele specifice domeniului educațional - Argumentează relațiile dintre predare-învățare-evaluare și formulează unele soluții creative pentru optimizarea componentelor educaționale - Prezintă conținuturile specifice domeniului și corelează principalele teorii și orientări metodologice ale învățării din perspectiva proiectării/designului pedagogic - Descrie conceptele, teoriile, principiile, procedeele și metodele specifice domeniului educațional - Argumentează relațiile dintre predare-învățare-evaluare și formulează unele soluții creative pentru optimizarea componentelor educaționale - Explică specificul și potențialul formativ al strategiilor didactice, metodelor, procedeelelor, mijloacelor didactice și al tehnologiilor digitale. - Argumentează potențialul formativ al teoriilor, principiilor și practicilor didactice specifice domeniului - Explică specificul și potențialul formativ al strategiilor didactice, metodelor, procedeelelor, mijloacelor didactice și al tehnologiilor digitale. - Argumentează potențialul formativ al teoriilor, principiilor și practicilor didactice specifice domeniului - Explică specificul și potențialul formativ al strategiilor didactice, metodelor, procedeelelor, mijloacelor didactice și al tehnologiilor digitale. - Argumentează potențialul formativ al teoriilor, principiilor și practicilor didactice specifice domeniului
Aptitudini	Studentul: - Identifică stările/problemele /dificultățile copiilor/elevilor/tinerilor/altor grupuri și categorii de persoane, privind comportamentul acestora și procesul de dezvoltare cu asistarea specializată psihopedagogică. - Elaborează programe / proiecte de intervenție psihopedagogică personalizate și de grup, în vederea optimizării procesului de adaptare - integrare educațională și socială. - Aplică proceduri și instrumente validate științific pentru cunoașterea și asistarea psihopedagogică a comportamentelor de învățare. - Adaptează procesul educațional la nevoile și particularitățile de învățare, prin strategii și decizii de proiectare și realizare didactică adaptată. - Identifică și aplică sistematic strategii fundamentate științific de abordare diferențiată și individualizată a copiilor/ elevilor/ tinerilor, pentru susținerea învățării și a dezvoltării acestora. - Recunoaște decalajele de progres școlar, generate de factori variați (diferențe socio- economice, culturale, particularități individuale) și sprijină depășirea dificultăților de adaptare la mediul educațional și social larg.



Responsabilitate și autonomie	- Studentul: - Utilizează informațiile obținute din evaluări pentru optimizarea procesului educațional, analiza critică a activităților și luarea deciziilor ameliorative. - Realizează evaluări și autoevaluări ale activității educaționale cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională - Susține în mod specializat promovarea corectitudinii, obiectivității, justiției și adoptă practici educaționale stimulative și nediscriminatorii - Exprimă încredere în potențialul de dezvoltare al fiecărui copil/elev/tânăr și susține aspirațiile acestuia, prin abordări didactice diferențiate și individualizate - Menține o atmosferă pozitivă în clasă și în școală, cultivând apartenența la comunitatea educațională
--------------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Concepte cheie în psihologia sănătății	Prezentare orală + multimedia	2 ore
2. Normalitate, anormalitate și patologic în psihopatologie		4 ore
3. Modele ale sănătății și bolii	Prelegerea participativă, dezbateri, expunerea interactivă, conversația euristică, problematizarea	4 ore
4. Rolul cognițiilor în sănătate și boală		2 ore
5. Modelele cognitiv-sociale de promovare a sănătății		4 ore
6. Emoții și sănătate		2 ore
7. Stilul de viață și sănătatea		4 ore
8. Stresul, evenimentele de viață și sănătatea		2 ore
9. Determinismul social al sănătății		2 ore
10. Comunicarea mesajelor de sănătate		2 ore



Bibliografie:

1. American Psychiatric Association (2013) – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition, DSM – 5.
2. Alexander, F. (2008), *Medicina psihosomatică*, Ed. Trei. Bucuresti.
3. Baldwin, D.S., Birtwhistle, J. (2002). *An Atlas of Depression*. The Parthenon Publishing Group, New York.
4. Costescu, C. (coord.), (2021), *Abilități sociale în tulburarea din spectrul autismului. Evaluare și intervenții psihopedagogice*, Ed. Polirom, București.
5. Dafinoiu, I. (2002). *Personalitatea. Metode calitative de abordare*. Editura Polirom, Iasi.
6. David, D. (2006). *Conceptualizarea clinică cognitiv-comportamentală, în David, D. : Relația terapeutică cognitiv-comportamentală*, în *Tratat de Psihoterapii cognitive și comportamentale*, Ed. Polirom Iași.
7. David, D. (2006), *Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente*, Editura Polirom, Iași.
8. Enăchescu, C. (2007). *Tratat de Psihopatologie*. Ed. Polirom, București.
9. Enăchescu, C. (2003/2005), *Fenomenologia nebuniei*, Ed. Paideia, București.
10. Iamandescu, B. I. (1999). *Elemente de psihosomatică generală și aplicată*, Editura Infomedica, București.
11. ICD 10 (2016)– *Clasificarea tulburărilor mentale și de comportament. Descrieri clinice și îndreptare diagnostice*, Ed. Trei, București.
12. Ionescu, G. (1995). *Tratat de psihologie medicala si psihoterapie*. Editura Asklepios, Bucuresti.
13. Ionescu Ș., Blanchet, A. (coord.), (2013), *Tratat de Psihologie clinică și psihopatologie*, Ed. Trei, București.
14. Ionescu Ș., (coord.), (2013), *Tratat de reziliență asistată*, Ed. Trei, București.
15. Miu, A.C., Visu-Petra, L. (2010). *Anxiety Disorders in Children and Adults: A Cognitive, Neurophysiological and Genetic Characterization*, în Carlstedt, R.A. (ed.). *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine*, Springer Publishing Company, New York.
16. Roșan A. (2015), *Psihopedagogie specială. Metode de evaluare și intervenție*, Editura Polirom Iași.
17. David, C., Roșan A. (2019), *Intervenții psihopedagogice în tulburările specifice de învățare. Învățăm fonologic- program structurat de antrenament al conștiinței fonologice bazat pe dovezi științifice*, Editura Polirom Iași.
18. Skolka, E. (2006), *Teorii explicative, modele și tehnici de intervenție în psihologia clinică și psihoterapie*, Presa universitară Clujeană, Cluj Napoca.
19. Skolka E (2010), *Psihologia clinică a persoanelor cu dizabilități. Suport de curs pentru anul II, ID, UBB, Secția Psihopedagogie specială*, Cluj Napoca, format electronic.

8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)* *Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Domeniul psihoigienei sănătății. Conceptul de sănătate mentală și boală	Exercițiul de reflecție,	2
2. Alfabetizare în sănătate		1



UOC-PO-10 Anexa 2

3. Promovarea sănătății de-a lungul vieții: particularitățile promovării sănătății la adulți și vârstnici	Conversația euristică, Dezbaterea, Analiza de text, Problematizarea	2
4. Influențe sociale și de mediu asupra comportamentelor de risc		1
5. Influențe emoționale și de mediu asupra comportamentelor de risc		1
6. Modele de modificare a comportamentului: aplicații în dezvoltarea de programe de prevenție – modele motivaționale		1
7. Modele de modificare a comportamentului: aplicații în dezvoltarea de programe de prevenție – modele multistadiale		1
8. Programe de promovare a sănătății în platforme online și de tip social media		1
9. Sesiune de realizare a posterelor / portofoliilor studenților		4

9. Evaluare

9. Evaluare			
Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	In functie de specificul disciplinei	Evaluare orală	20%
9.5 Aplicații	In functie de specificul disciplinei	Evaluare scrisă	30%
		Examen	50%
9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare			
Cunoașterea structurii , modului de aplicare și interpretarea celor mai reprezentative concepte ale psihoigienii și sănătății mintale			

Data
completării,
28.09.2025

Semnătura titularului de curs,
Lector Univ. dr.Barboș Tatiana

Semnătura titularului de seminar
Asist.drd. Antonescu Florena

Data avizării în Departament,
30.09.2025

Director de Departament,
Lector univ. dr. Mariana Floricica Călin

Decan,
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei