



CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA CENTRUL UNIVERSITAR NORD BAI A 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
1.8 Codul disciplinei	ASI 1.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SĂNĂTĂȚII				
2.2 Titularul de curs	lector asociat dr. Viorel PAȘCA, (viorel_pasca@yahoo.fr)				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	lector asociat dr. Viorel PAȘCA				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				DA
	Opționalitate				DO

3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	1	3.3 Seminar	1	3.3 Laborator	-	3.3 Proiect	-
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	14	3.6 Seminar	14	3.6 Laborator	-	3.6 Proiect	-
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										35
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren										25
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										20
(d) Tutoriat										7
(e) Examinări										10

(f) Alte activități:		
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a)...3.7(f)))	97	
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)	125	
3.10 Numărul de credite	5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu sunt
4.2 de competențe	Nu sunt

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Participarea la cel puțin 50% din cursuri. Sală dotată cu video proiector și acces la internet.
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Prezența la cel puțin 70% din seminare. Sală dotată cu video proiector și acces la internet.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CUNOȘTINȚE:</p> <p>1) Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</p> <p>2) Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</p> <p>ABILITĂȚI:</p> <p>1) Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată.</p> <p>2) Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii.</p> <p>3) Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu.</p> <p>4) Exersarea unor metode de analiză și intervenție, prin intermediul aplicațiilor și studiilor de caz.</p>
Competențe transversale	<p>1) Aplicarea strategiilor de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate, conștiinciozitate și responsabilitate socială, pe baza principiilor, normelor și valorilor asistenței sociale.</p> <p>2) Rezolvarea în mod realist - cu argumentare atât teoretică, cât și practică - a unor situații profesionale uzuale, în vederea soluționării eficiente și deontologice a acestora.</p> <p>3) Conștientizarea nevoii de formare continuă; utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare, pentru dezvoltarea personală și profesională.</p>

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

7.1 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.
--	---

7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarizarea cu conceptele fundamentale din Psihologia sănătății. 2. Identificarea rolului factorilor cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali în promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. 3. Definirea factorilor de risc pentru îmbolnăviri și promovarea unor programe pentru reducerea acestora. 4. Proiectarea de strategii de promovare și menținere a sănătății in domeniu sănătății publice
----------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Definirea, obiectivele și domeniul de studiu al Psihologiei sănătății. Repere istorice si 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:			
Băban, A. (1998) <i>Stres și personalitate</i> . Cluj: Presa Universitară Clujeană.			
Cosman, D. (2010) <i>Psihologie medicală</i> . Iași: Editura Polirom.			
David, D. (2016) <i>Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale</i> . Iași: Editura Polirom.			
Odgen, J. (2007) <i>Health Psychology: A Textbook (4th Edition)</i> . McGraw Hill: Open University Press			
Shoenberg, P. (2017) <i>Psihosomatica</i> . București: Editura Trei.			
Szentagotai-Tatar, A. and David, D. (2017) <i>Tratat de psihologie pozitivă</i> : Iași: Editura Polirom.			
Vedhara, K. (2017) <i>Psihoneuroimunologie umană</i> . București: Editura Trei.			
8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Seminar introductiv. Activități de organizare, prezentarea bibliografiei, obiectivele disciplinei, conținuturi, sistem de evaluare finală	1	Explicația, clarificarea conceptuală,	

2. Psihologia sănătății publice vs Psihologia sănătății clinice. Incidență, prevalență, rată de mortalitate în pandemia Covid19	1	exemplul demonstrativ, studii de caz, exerciții individuale și activități de grup.	
3. Aplicații ale modelului bio-psiho-social	1		
4. Stima de sine și Optimismul ca factori de sanogeneză. Definiție și evaluare	1		
5. Cognițiile 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		
10. Modele de modificare comportamentală. Aplicații în dezvoltarea unor programe de prevenție	1		
11. Asistența psihologică în etapa morții	1		
12. Particularitățile promovării sănătății la vârstnici	1		
13.Strategii și tehnici de gestionare a stresului	1		
14.Realizarea și prezentarea unui program de prevenție	1		
Total ore:	14		

Bibliografie:

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.

9. 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.

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 însușire și înțelegere a principalelor concepte și teorii din Psihologia sănătății	Examen scris	50%

10.5 Seminar/Laborator /Proiect	Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite.	Priect de grup: Realizarea unei strategii/program de prevenție Activitatea din cadrul seminariilor	40% 10%
10.6 Standard minim de performanță Obținerea a minim nota 5 din cele două componente: 50% curs și 50% seminar.			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
10.07. 2023	Curs	lector asociat dr. Viorel PAȘCA	
	Seminar	lector asociat dr. Viorel PAȘCA	

Data avizării în Consiliul Departamentului SSUTA <i>10 iulie 2023</i>	Director Departament SSUTA, Conf. dr. ing. Adrian Vasile CHIRA
Data aprobării în Consiliul Facultății de Litere <i>13 iulie 2023</i>	Decan, Conf. dr. ing. Mircea Fărcaș