

# FIȘA DISCIPLINEI

Cod: PLR1417

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE
1.4 Domeniul de studii	PSIHOLOGIE
1.5 Ciclul de studii	I
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Licență/Licențiat în Psihologie

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Psihologia Sănătății</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. Adriana Băban						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Diana Tăut						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen sumativ scris, Portofoliu de teme	2.7 Regimul disciplinei	OBL

## 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	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:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					48
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități: de cercetare					2
3.7 Total ore studiu individual		95			
3.8 Total ore pe semestru		158			
3.9 Numărul de credite		7			

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nu e cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitate de analiză critică a literaturii de specialitate</li><li>• Capacitate de a opera cu concepte fundamentale din psihologiei</li></ul>

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Com peten țe profe siona le</b>	<p><b>Cunoaștere și înțelegere</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Înțelege rolul psihologiei sănătății în promovarea stării de bine și reducerea riscului de îmbolnăviri</li> <li>2. Cunoaște principiile și paradigmele de studiu ale sănătății și bolii</li> <li>3. Înțelege mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența sănătatea și boala</li> <li>4. Recunoaște factorii de risc pentru îmbolnăviri și factorii de menținere și promovare a sănătății și stării de bine</li> <li>5. Înțelege reperele ce ghidează elaborarea programelor de educație pentru sănătate</li> <li>6. Cunoaște modalități de intervenție pentru reducerea și combaterea factorilor de risc pentru sănătate.</li> </ol> <p><b>Explicare și interpretare</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explică și ilustrează diferențele specifice dintre educația pentru sănătate, promovarea sănătății și prevenția îmbolnăvirilor</li> <li>2. Interpretează și argumentează modul în care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali influențează starea de sănătate</li> <li>3. Explică diferențele dintre programele comunitare, instituționale și de grup</li> <li>4. Argumentează modalitățile de intersectare dintre tipul și nivelul de program de prevenție</li> </ol> <p><b>Instrumental – aplicativ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplică tehnicile de optimizare a sănătății și stării de bine (ex. creșterea stimei de sine, dezvoltarea afectivității pozitive, controlul stresului)</li> <li>2. Proiectează strategii de intervenție primară și secundară asupra factorilor de risc pentru îmbolnăviri (ex. prevenția fumatului, a consumului de alcool și droguri, a comportament alimentar deficitar, prevenția HIV/SIDA) la nivel de grup, comunitar și populațional</li> <li>3. Aplică tehnici de modificare a comportamentelor de risc (ex. renunțarea la fumat, adicția de alcool/droguri, asistarea psihologică a anorexiei și bulimiei)</li> <li>4. Proiectează strategii valide de cercetare a sănătății și bolii (transversale, longitudinale, experimentale, prospective, studii de caz, studii calitative, meta-analize).</li> </ol>
	<b>Com peten țe trans versa le</b>

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

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (bibliografie)
1. Concepte cheie în Psihologia Sănătății; Relația cu alte discipline	Expunerea, Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
2. Modele ale sănătății și bolii	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
3. Rolul cognițiilor în sănătate și boală (I)	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
4. Rolul cognițiilor în sănătate și boală (II)	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
5. Modelele cognitiv-sociale de promovare a sănătății	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
6. Emoții și sănătate	Expunerea Descoperirea	

	dirijata Sinteza cunoștințelor	
7.Stilul de viață și sănătatea (I): definire, clasificare, relevanță	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
8.Stilul de viață și sănătatea (II)	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
9.Stilul de viață și sănătatea (III)	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
10.Stilul de viață și sănătatea (IV)	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
11.Stres și sănătate	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
12.Determinismul social al sănătății	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
13.Comunicarea mesajelor de sănătate	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
14.Etica cercetării, a programelor de educație pentru sănătate și a evaluării.	Expunerea Descoperirea dirijata Sinteza cunoștințelor	
<b>8.2 Seminar / laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații (bibliografie obligatorie)</b>
1.Aspecte introductive în Psihologia	Expunerea	Taylor, S.E. (2008). Current

Sănătății	Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	issues and new directions in Psychology and Health: Bringing basic and applied research together to address underlying mechanisms. <i>Psychology &amp; Health</i> , 23(2), 131-134.
2.Alfabetizare în sănătate	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Sorensen, F., Van den Broncke, S., Slonska, J., & Brant, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. <i>BMC Public Health</i> , 12 (80), 1-13.
3.Promovarea sănătății de-a lungul vieții: Particularitățile promovării sănătății la copii și adolescenți	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Peters, L.W.H., Kok, G., Ten Dam, G.T.M, bruigs, G.J., & Paulussen, T.G.W.M. (2009). <i>Effective elements of school health promotion across behavioral domains. A systematic review of reviews. BMC. Public Health</i> , 9(182), 1-14.
4.Promovarea sănătății de-a lungul vieții: Particularitățile promovării sănătății la adulți și vârstnici	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Ory, M., Hoffman, M.R., Hawkins, M.R., Sanner, B. & Mockenhaupt, R. (2003). Challenging aging stereotypes. Strategies for creating a more active society. <i>American Journal of Preventive Medicine</i> , 25, 164-171.
5.Influențe sociale și de mediu asupra comportamentelor de risc	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Van der Horst, Oenema, A., Ferreira, I., wendel-Vos, W., Giskes, K, von Lenthe, F.,& Bruig, J. (2007). A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behavior in youth. <i>Health Education Research</i> , 22(2), 203-226
6.Influențe emoționale asupra comportamentelor de risc	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Consedine, N. S. (2008). The health-promoting and health-damaging effects of emotions: the view from developmental functionalism. In M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. Feldman-Barrett (Eds.), <i>Handbook of emotions</i> (3rd ed., pp. 676-690). New York: Guilford
7.Modele de modificare a comportamentului: aplicații în dezvoltarea de programe de prevenție –modele motivationale (1)	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Odgen, J. (2007). Capitol 2: Health Beliefs (pag 13-44). In <i>Health Psychology: A Textbook</i> (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
8.Modele de modificare a	Expunerea Dezbaterea	Odgen, J. (2007). Capitol 2: Health Beliefs (pag 13-44). In

comportamentului: aplicații în dezvoltarea de programe de prevenție –modele multistadiale (2)	Brainstorming Lucrul în echipe	Health Psychology: A Textbook (4th Edition). McGraw Hill: Open University Press
9. Programe de promovare a sanataii în platforme online și de tip social media (e-health)	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Balatsoukas, P., Kennedy, C. M., Buchan, I., Powell, J., & Ainsworth, J. (2015). The Role of Social Network Technologies in Online Health Promotion: A narrative review of theoretical and empirical factors influencing intervention effectiveness. <i>Journal of Medical Internet Research</i> , 17(6). <a href="https://doi.org/10.2196/jmir.3662">https://doi.org/10.2196/jmir.3662</a> disponibil la: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4526933/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4526933/</a>
10. Tehnici de managementul stresului	Expunerea Dezbaterea Brainstorming Lucrul în echipe	Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training. A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. S. Sime, <i>Principles and Practice of Stress Management</i> (3rd Edition). Guilford Press
11.Sesiune de prezentare a posterelor realizate de studenți (I și II)	Expunerea Dezbaterea Lucrul în echipe	
12.Recapitularea temelor de seminar	Expunerea Dezbaterea Lucrul în echipe	

#### **Bibliografie suplimentara:**

- Abroms, L. & Maibach, E. (2008) The effectiveness of mass communication to change public behavior. *Annual Review of Public Health*, 29, 219–224.
- Andrus, M.R., & Roth, M.T. (2002). Health literacy: a review. *Pharmacotherapy*, 22, 282-302
- Beck, L. (2007). Social status, social support, and stress: A comparative review of the health consequences of social control factors. *Health Psychology Review*, 1(2), 186-207.
- 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.
- Cockerham, W.(2005) Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 51–67
- Craciun, C., Schuz, N., Lippke, S. & Schwarzer, R. (2012) Translating intentions into sunscreen use: An interaction of self-efficacy and appearance norms. *Psychology, Health & Medicine*. 1-10
- Curry, S.J., Keller, P.A., Orleans, C.T., Fiore, M.C. (2008). The role of health care systems in increased tobacco cessation. *Annual Review Public Health*, 29, 411–28.
- Fabricatore, A. & Wadden, T. (2006) Obesity. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2, 357–77
- Gabhainn, S., Baban, A., Boyce, W. & Godeau, E. (2009) How well protected are sexually ctive 15 year olds? Cross-national patterns in condom and contraceptive pill use 2002-2006. *European Journal of Public Health*, 54, 209-215
- 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.

Grigoryan L, Burgerhof, J.G., Degener ,J.E, et al. (2008). Determinants of self-medication with antibiotics in Europe: the impact of beliefs, country wealth and the healthcare system. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*; 61, 1172-117

Kindig,D.A. (2007). Understanding population health terminology. *The Milbank Quarterly*, 85, 139–161.

Michie, S., Prestwich, A. (2010). Are interventions theory-based? Development of a theory coding scheme, *Health Psychology*, 29, 1–8.

Nickel, D. & Spink, K. (2010) Attributions and self-regulatory efficacy for health-related physical activity . *Journal of Health Psychology*, 15, 53-62.

Rivera, F., García-Moya, I., Moreno, C., & Ramos, P. (2012) Developmental contexts and sense of coherence in adolescence: a systematic review. *Journal of Health Psychology*; 1-13.

Rolul grupului în sănătatea (copiilor și a) adolescenților. În: Ronald T. Brown (Ed.) (2004). *Handbook of pediatric psychology in school settings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Segerstrom, S.C., & O'Connor D.B. (2012). Stress, health and illness: Four challenges to the future. *Psychology & Health*, 27(2), 128-140.

Skinner, E.A. , & Zimmer-Gembeck, M.J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58,119-144.

Tăut, D., Renner, B., & Baban, A. (2012). Reappraise the situation but express your emotions: impact of emotion regulation strategies on *ad libitum* food intake. *Frontiers in Psychology* 3(359), 1-7. doi: 10.3389/fpsyg.2012.0035

### **Bibliografie optionala**

Baban, A. (1998) *Stres și personalitate*. Cluj: Presa Universitară Clujeană.

Cohen, L., McChargue, D. and Collins, F. (2003) *The Health Psychology Handbook: Practical Issues for the Behavioral Medicine Specialist*. Thousand Oaks: Sage.

Ogden, J. (2007). *Health psychology: a textbook* (4th ed.). Maidenhead: Open University Press.

Taylor, S. (1991) *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill.

Kaplan, R., Sallis, J. and Patterson, T. (1993) *Health and Human Behavior*. New York: McGraw-Hill.

Sarafino, E. (1990) *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.

Sheridan, C. and Radmacher, S. (1992) *Health Psychology: Challenging the Biomedical Model*. New York: Wiley

(toate cărțile sunt accesibile la biblioteca Facultății de Psihologie și Științe ale Educației)

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

Cursul de „Psihologia sănătății” își propune să ofere studenților cunoștințe teoretice fundamentale, pe de-o parte dar și să încurajeze translatarea acestor concepte teoretice în activități practice, pe de altă parte. În cadrul cursurilor și seminariilor se pune accent pe analiza critică a conceptelor și teoriilor studiate (prin eseuri critice), pe elaborarea de planuri de cercetare proprii (și prezentarea acestora sub formă de poster în sesiuni similare prezentărilor de la conferințe) dar și pe implementarea, în programe de prevenție și intervenție propriu'zis, a modelelor de promovare a sănătății validate empiric.

## **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4. Curs	Deprinderea și aplicarea	Examen scris	60%

	corectă a principalelor concepte și teorii din psihologia sănătății		
10.5 Seminar/laborator			
	Aplicarea modelelor fundamentate empiric de promovare a sănătății	Proiect de grup: Elaborarea unui poster de sinteza a unei intrebări de cercetare pe o temă de Psihologia Sănătății	20%
	Aplicarea modelelor fundamentate empiric de promovare a sănătății	Realizarea unei broșuri de promovare a unui comportament de sănătate la alegere	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru a promova disciplina este nevoie de obținerea a minim 50% din punctajului alocat cursului (minim 3 puncte) și predarea ambelor proiecte aferente seminarului.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

10.10.2018



.....

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

.....

.....