

FIȘA DISCIPLINEI

COD: ULE6102

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Politice, Administrative și ale Comunicării
1.3 Departamentul	Sănătate Publică
1.4 Domeniul de studii	Sănătate Publică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Licențiat în Servicii și Politici de Sănătate Publică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Health Psychology/Psihologia Sănătății						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Tăut Diana						
2.3 Titularul activităților de seminar	Drd. Vrabet Ana						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare		2.7 Regimul disciplinei	

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: Tutoriat					2
3.7 Total ore studiu individual					95
3.8 Total ore pe semestru					158
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu e cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Noțiuni statistice de bază

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">LaptopProiectorSistem audio (boxe)Acces la internetFlipchart/ whiteboard și carioca
5.2 De desfășurare a	<ul style="list-style-type: none">Laptop

seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Proiector • Sistem audio (boxe) • Acces la internet • Flipchart/ whiteboard și carioca
---------------------------	---

6. Competențele specifice acumulate

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

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltă o atitudine responsabilă față de educarea populației pentru sănătate, fundamentată pe noile achiziții ale științei • Respectă diferențele de vârstă, gen, religie, cultură, orientare sexuală în educația pentru sănătate • Adresează inegalitățile sociale, sărăcia și discriminarea în dreptul la sănătate și la o îngrijire medicală adecvată • Se angajează în analiza critică a politicilor publice de promovare a sănătății și reducerii riscului de îmbolnăviri • Respectă strict normele etice în activitatea profesională de practician și cercetător și se angajează continuu în dezvoltarea personală și profesională
--------------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizarea cu principalele concepte, teorii și modele ale psihologiei sănătății și aplicarea acestora în promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Să identifice teoriile, conceptele și modelele de bază dintr-o paletă de discipline psihologice și comportamentale utilizate în cercetarea și practică în domeniul sănătății publice • Să explice mecanismele prin care sănătatea și boala sunt co-determinate de variabile biologice, psihologice, sociale și comportamentale • Să planifice strategii de promovare a sănătății în contextul sănătății publice • Să discute modalități de reducere sau îndepărtare a factorilor de risc pentru sănătate în cazul persoanelor • Să explice relațiile dintre stresul psihologic și consecințele la nivelul sănătății • Să specifice ținte și nivele multiple pentru intervenții, programe și/sau politici de sănătate publică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Concepte cheie din Psihologia Sănătății și relaționarea disciplinei cu alte domenii	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
2. Modele de sănătate și boală	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
3. Cogniții și reprezentări ale sănătății și bolii	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
4. Modele social-cognitive ale schimbării comportamentelor de sănătate (1). Modele liniare.	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții	

	practice	
5. Modele social-cognitive ale schimbării comportamentelor de sănătate (1). Modele stadiale.	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
6. Influențe emoționale și de mediu asupra comportamentelor de sănătate	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
7. Stilul de viață și sănătatea (1): fumatul și consumul de alcool	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
8. Stilul de viață și sănătatea (2): comportamente sănătoase și de risc – alimentația și nutriția	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
9. Promovarea sănătății în cadrul populațiilor specifice: promovarea sănătății la copii și adolescenți	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
10. Promovarea sănătății la adolescenți via internet și tehnologie mobilă	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
11. Managementul Stresului	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
12. Recapitulare Finală	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
13. Sesiune prezentare postere științifice	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
14. Examen	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	

Bibliografie

- de Wit, J., & Stroebe, W. (2004). *Social cognition models of health behaviour*. In A. Kaptein, & J. Weinman (eds). *Health psychology (pp 52-83)*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Odgen, J. (2007) *Health Psychology: A textbook (4th Ed)*. McGraw Hill (pages 29-44- Chapter 2)
- Baban, A., & Craciun, C. (2007). Changing health-risk behaviors: A review of theory and evidence-based interventions in health psychology. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 45-67.
- Consedine, N. S. (2008). Health-promoting and health-damaging effects of emotions. *Emotion*, 676.
- Consedine, N. S., Magai, C., Krivosheikova, Y. S., Ryzewicz, L., & Neugut, A. I. (2004). Fear,

anxiety, worry, and breast cancer screening behavior: a critical review. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 13(4), 501-510.

- Odgen, J. (2007) *Health Psychology: A textbook* (4th Ed). McGraw Hill Chapter 5: Smoking and alcohol use) (pag 95-126)
- Peters, L.W.H., Kok, G., Ten Dam, G.T.M, bruigs, G.J., & Paulussen, T.G.W.M. (2009). *Effective elements of school health promotion across behavioral domains. A systematic review of reviews. BMC. Public Health*, 9(182), 1-14.
- La Greca, A. M., Prinstein, M. J., & Fetter, M. D. (2001). Adolescent peer crowd affiliation: Linkages with health-risk behaviors and close friendships. *Journal of Pediatric Psychology*, 26(3), 131-143.
- Kobus, K. (2003). Peers and adolescent smoking. *Addiction*, 98(s1), 37-55.
- Loss, J., Lindacher, V., & Curbach, J., (2013). Online social networking sites- a novel setting for health promotion. *Health & Place*, 26, 161-170.
- Watanasontorn, V., Boada, I., Garcia, R. & Sbert, M. (2013). Serious games for health. *Entertainment Computing*, 4, 231-247
- Odgen, J. (2007) *Health Psychology: A textbook* (4th Ed). McGraw Hill: Chapters 10 and 11 (221-269)
- Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training. A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. S. Sime, *Principles and Practice of Stress Management* (3rd Edition). Guilford Press

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Explorarea aplicabilității psihologiei sănătății	Prelegere interactivă, învățarea prin descoperire	
2. Alfabetizarea în sănătate	Prelegere interactivă, exerciții practice	
3. Aplicații practice: evaluarea și modificarea cognițiilor și reprezentărilor legate de sănătate și boală	Prelegere interactivă, studiu de caz, exerciții practice	
4. Aplicații ale modelelor liniare și stadiale a modificării comportamentelor de sănătate (1): studii de caz și dezbateri bazate pe dovezi științifice	Exerciții practice, studii de caz, dezbateri științifice pe grupe de studenți	
5. Aplicații ale modelelor liniare și stadiale a modificării comportamentelor de sănătate (2): studii de caz și dezbateri bazate pe dovezi științifice	Exerciții practice, studii de caz, dezbateri științifice pe grupe de studenți	
6. Aplicații: elaborarea mesajelor de sănătate privind fumatul și consumul de alcool prin utilizarea ancorelor sociale și de mediu	Prelegere interactivă, studii de caz, exerciții practice. Dezbateri științifice pe grupe	
7. Practică ghidată pentru posterul științific	Prelegere interactivă și exerciții practice pe conținutul posterelor	
8. Corelate emoționale și sociale ale comportamentului alimentar: aplicații și studii de caz; practică ghidată pentru postere	Prelegere interactivă, studii de caz, exerciții practice	
9. Promovarea sănătății la adolescenți via internet și tehnologie mobilă; practică ghidată	Prelegere interactivă, studii de caz,	

pentru postere	exerciții practice, exerciții și discuții privind conținutul posterelor	
10. Promovarea sănătății la adolescenți via internet și tehnologie mobilă; practică ghidată pentru postere	Prelegere interactivă, studii de caz, exerciții practice, exerciții și discuții privind conținutul posterelor	
11. Managementul stresului: aplicații	Exerciții practice, joc de rol	
12. Recapitulare finală	exerciții practice	
13. Prezentare postere științifice		
14. Examen		

Bibliografie

- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC public health*, 12(1), 80.
- de Wit, J., & Stroebe, W. (2004). *Social cognition models of health behaviour*. In A. Kaptein, & J. Weinman (eds). *Health psychology (pp 52-83)*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Odgen, J. (2007) *Health Psychology: A textbook (4th Ed)*. McGraw Hill (pages 29-44- Chapter 2)
- Baban, A., & Craciun, C. (2007). Changing health-risk behaviors: A review of theory and evidence-based interventions in health psychology. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 45-67.
- Consedine, N. S. (2008). Health-promoting and health-damaging effects of emotions. *Emotion*, 676.
- Consedine, N. S., Magai, C., Krivoshekova, Y. S., Ryzewicz, L., & Neugut, A. I. (2004). Fear, anxiety, worry, and breast cancer screening behavior: a critical review. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 13(4), 501-510.
- Odgen, J. (2007) *Health Psychology: A textbook (4th Ed)*. McGraw Hill Chapter 5: Smoking and alcohol use) (pag 95-126)
- 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. *Health Education Research*, 22(2), 203-226
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. doi:10.1016/j.appet.2007.07.002
- Peters, L.W.H., Kok, G., Ten Dam, G.T.M., Bruigs, G.J., & Paulussen, T.G.W.M. (2009). *Effective elements of school health promotion across behavioral domains. A systematic review of reviews*. *BMC. Public Health*, 9(182), 1-14.
- La Greca, A. M., Prinstein, M. J., & Fetter, M. D. (2001). Adolescent peer crowd affiliation: Linkages with health-risk behaviors and close friendships. *Journal of Pediatric Psychology*, 26(3), 131-143.
- Kobus, K. (2003). Peers and adolescent smoking. *Addiction*, 98(s1), 37-55.
- Loss, J., Lindacher, V., & Curbach, J., (2013). Online social networking sites- a novel setting for health promotion. *Health & Place*, 26, 161-170.
- Watanasontorn, V., Boada, I., Garcia, R. & Sbert, M. (2013). Serious games for health. *Entertainment Computing*, 4, 231-247
- Odgen, J. (2007) *Health Psychology: A textbook (4th Ed)*. McGraw Hill: Chapters 10 and 11 (221-269)
- Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training. A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. S. Sime, *Principles and Practice of Stress Management (3rd Edition)*. Guilford Press

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Asimilarea cunoștințelor de curs	Examen oral	60% din nota finală
		Prezentare proiect	20%
10.5 Seminar/laborator	Asimilarea și aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul seminarului	Prezentare poster științific	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru promovarea disciplinei este necesară îndeplinirea a minim 50% a punctajului total alocat acestei discipline			

Data completării

.....13.05.2015.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

.....