

Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte
Catedra de psihologie

CURRICULUM

la unitatea de curs

Psihologia sănătății

(denumirea unității de curs)

Ciclul I - studii superioare de licență

Codul și denumirea domeniului general de studii: 031 Științe sociale și comportamentale

Codul și denumirea specialității: 0313.1 Psihologie

Forma de învățământ: Învățământ cu frecvență

Autor:

Conf.univ., dr., Silvia Briceag

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

(semnătura)

BALȚI, 2018

Discutat și aprobat la ședința Catedrei de psihologie
Procesul-verbal nr. 8 din 27.03.2018
Șefa Catedrei de psihologie _____

(semnătura)

Conf.univ., dr., Silvia Briceag
(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

Discutat și aprobat la ședința Consiliului Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,
Procesul-verbal nr. 7 din 24.05.2018

Decanul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte
_____ Conf.univ., dr., Lora Ciobanu

(semnătura)

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

1. Informații de identificare a cursului

Facultatea: de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

Catedra de psihologie

Domeniul general de studii: Domeniul de formare profesională la ciclul I/II: Psihologie

Denumirea specialității / programului de master: Psihologie

Administrarea unității de curs Psihologia sănătății

(denumirea unității de curs)

Codul unității de curs / modulului	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea Orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
			curs	seminarii	laborator	studiu individual		
S.06.A.146	4	120	30	30	-	60	ex	rom

Anul de studii și semestrul în care se studiază: anul III, semestrul 6

Statutul: disciplină la alegere

2. Integrarea cursului în programul de studii

Psihologia sănătății întregeste pregătirea profesională a viitorilor psihologi. Cel mai important obiectiv al acestui curs universitar este de a pregăti viitorii specialiști pentru a fi capabili să-și ajute clienții să realizeze caracterul de unicitate și să identifice modurile prin care o persoană își poate susține starea de sănătate (fizică și psihică) bună, atât în prezent cât și de-a lungul vieții

3. Competențe prealabile

Pentru a studia acest curs studenții trebuie să posede competențe de individualizare a clientului, ținând cont de vîrsta lui, competențe de diagnosticare a particularităților individual- tipologice a clientului, competențe de consiliere psihologică, psihoprofilaxie

4. Competențe dezvoltate în cadrul cursului

CP1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei și utilizarea acestora în comunicarea profesională.

CP2. Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare prin abilități de control și inovație în domeniul psihologiei.

CP3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie.

CP4. Evaluarea psihologică a individului, grupului și organizației.

CP5. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice.

CP6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei prin valorificarea informațiilor, vizind varii contexte socio-umane și de identitate națională.

CT1. Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii și deontologiei profesionale în cadrul propriei strategii de muncă.

CT2. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

CT3. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.

5. Finalitățile cursului

La finalul studierii disciplinei studentul va fi capabil:

- să înțeleagă mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența sănătatea și boala;
- să recunoască factorii de risc pentru îmbolnăviri și factorii de menținere și promovare a sănătății și stării de bine;
- să cunoască modalități de intervenție pentru reducerea și combaterea factorilor de risc pentru sănătate;
- să aplice tehnicile de optimizare a sănătății și stării de bine, de creștere a stimei de sine, de dezvoltare a afectivității pozitive;
- să elaboreze mesaje de sanatate;
- să comunice suportiv și eficient cu clienții, manifestând toleranță și empatie față de diferite categorii de clienti;
- să se angajeze în analiza critică a politicilor publice de promovare a sănătății organizaționalei;
- să comunice suportiv și eficient cu clienții, manifestând toleranță și empatie față de diferite categorii de clienti;
- să identifice și să aplice tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

6. Conținuturi

Nr. d/r	Unitățile tematice ale cursului	Nr. de ore 30/30			
		Prelegeri 30		Seminare 30	
1	Tema plan(puncte reper,aplicatii practice p/u seminare)	Aud	Sid	Aud	Sid
1	Premisele apariției psihologiei sănătății <ul style="list-style-type: none"> - Definirea psihologiei sănătății - Obiectivele psihologiei sănătății - Principii și paradigme de studiu - Ramuri ale psihologiei sănătății - Pregătirea psihologului în domeniul sănătății - Relația psihologiei sănătății cu alte discipline 	2	2	2	2

	<i>Aplicații practice: Prezentarea unui referat cu tema: „Locul, rolul și atribuțiile psihologului sănătății”</i>				
2	Modele ale sănătății și bolii <ul style="list-style-type: none"> - Conceptul de sănătate - Conceptul de boală - Conceptul de stare de bine - Conceptul de calitate a vieții - Modele ale sănătății și bolii a. modelul biomedical b. modelul psihologic c. modelul biopsihosocial; <ul style="list-style-type: none"> - Stare de bine și calitate a vieții; - Modele de sanogeneză și patogeneză <i>Aplicații practice: a) Ilustrarea printr-un exemplu a celor patru componente ale sănătății; b) Prezentare PPT: „Stare de bine și calitate a vieții”</i>	2	2	2	2
3	Sănătatea fizică <ul style="list-style-type: none"> - Conceptul de sănătate fizică - Factorii sănătății fizice - Rezervele adaptive ale organismului - Activizmul fizic și sănătatea <i>Aplicații practice: a) Evaluarea și autoevaluarea sănătății fizice; b) Prezentare PPT: Rezervele adaptative ale organismului</i>	2	2	2	2
4	Sănătatea psihică și armonia personalității (I) <ul style="list-style-type: none"> - Concept de sănătate psihică - Conceptul de armonie a personalității - Armonia exterioară și interioară a personalității - Armonia relațiilor umane - Armonia dezvoltării personalității - Sensul vieții personalității și sănătatea <i>Aplicații practice: a) Efectuarea unei paralele calitative între armonia interioară și exterioară a personalității și stabilirea valorii fiecăreia; b) Prezentarea unui eseu cu tema: „Sensul vieții și dezvoltarea personală”</i>	4	4	4	4

5	<p>Sanatatea psihică și armonia personalității (II)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabilitatea psihică a personalității - Componentele stabilității psihice - Credința ca fundament al stabilității psihice - Orientarea magică a personalității - Orientarea religioasă a personalității - Stabilitatea psihică și rezistența psihică a personalității - Dependența psihică- indice al deteriorării stabilității psihice <p><i>Aplicații practice: Organizarea dezbaterilor cu genericul: Ce este prioritar pentru păstrarea armoniei interioare?</i></p>	4	4	4	4
6	<p>Rolul cognițiilor în sănătate și boală (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolul teoriei social-cognitive a personalității în psihologia sănătății - Stimă de sine și sănătatea psihică - Sentimentul de coerență- indice calitativ al sănătății - Optimismul- garant al sănătății - Pesimismul- factor al deteriorării sănătății <p><i>Aplicații practice: a) Ilustrarea pe marginea unui exemplu a efectelor negative pe care le poate avea optimismul nerealist; b) Organizarea dezbaterilor cu genericul: „Gândurile noastre ne crează viitorul”; c) Elaborarea programelor de dezvoltare personală (Stimă de sine și sănătatea psihică; Optimismul- garant al sănătății)</i></p>	4	4	4	4
7	<p>Rolul cognițiilor în sănătate și boală (II)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoeficacitatea- variabilă centrală în mecanismele de autoreglare a organismului - Controlabilitate; Locus de control; Diferențele individuale în control - Robustețea- variabilă individuală cu semnificație în rezistența la stres <p><i>Aplicații practice: a) Organizarea dezbaterilor cu genericul: „Autoeficacitatea este o trăsătură globală sau una specifică, dependentă de domeniul de activitate?”</i></p>	4	4	4	4
8	<p>Sanatate ocupațională</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solicitări ocupaționale - Resurse ocupaționale - Stresul profesional - Afectivitate pozitivă, negativă și Burnout - Interferența muncă – viață personală. - Boli ocupaționale: mentale și fizice <p><i>Aplicații practice: a) Elaborarea programelor de management a stresului; de reducere a sindromului</i></p>	4	4	4	4

	<i>Burnout</i>				
9	Comunicarea mesajelor de sănătate <ul style="list-style-type: none"> - teorii ale comunicării - modelul stadiilor schimbării - modelul informare-motivare-comportament <i>Aplicatii practice: Elaborarea mesajelor de sanatate(PPT, pliante, reclamă, etc)</i>	2	2	2	2
10	Etica cercetării, a programelor de educație pentru sănătate și a evaluării. <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilitate - Consimțământ informat - Subiectivitate/obiectivitate - Reflexivitate <i>Aplicatii practice: a) Prezentarea unui eseu comparativ; b) Prezentarea unui program de educație pentru sănătate</i>	2	2	2	2

7. Strategii didactice

Expunerea, exemplul demonstrativ, dezbateri, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată, clarificare conceptuală, activități de grup, jocul de rol, investigații experimentale în teren (SCM,CCSM, etc.); evaluare prin prezentări orale, scrise și în format electronic, PPT, portofoliu cu fișele clienților.

8. Activități de studiu individual

Țimpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual pretinse studentului				
<i>(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)</i>				
Descifrarea și studiul notițelor de curs	5	8.	Pregătire prezentări orale	7
Studiu după manual, suport de curs	10	9.	Pregătire examinare finală	2
Studiul bibliografiei minimale indicate	5	10.	Consultații	2
Documentare suplimentară în bibliotecă	5	11.	Documentare pe teren(spital)	10
Activitate specifică de pregătire (ore)	2	12.	Documentare pe INTERNET	5
Realizare teme, referate, eseuri, traduceri	2	13.	. Activități de promovare a sanataii mintale teren,spital) ...	5
Total 60 ore				

9. Evaluare:(*forma, formula, exigente regulament, chestionar pentru proba evaluare finala, tematica tezelor de an*)

Forma de evaluare-examen **oral**, formula : media evaluarii curente/0,6+ nota ex /0,4=nota finala

10. Bibliografia

1. ALEXANDER, F. *Medicina psihosomatică: Principiile și aplicabilitatea ei*. București: Ed. Trei, 2008. 349 p. ISBN 978-973-707-188-0
2. ANTAL, A. et al. *Igienă școlară: Teoria și practica promovării sănătății copiilor și tinerilor din colectivități*. Ed. a 2-a. București: Ed. Medicală, 1978. 559 p.
3. ARAPU, V. Om, societate, mediul și sănătatea. In: *Anuarul Catedrei Discipline Socioumanistice, 2006/2007*. Bălți, 2007, pp.80-83.
4. ATHANASIU, A. *Elemente de psihologie medicală*. București: Ed. Medicală, 1983. 325 p. ISBN
5. Aveți grijă de sănătate. In: *Curierul agricol*. 2008, 28 mai, p. 4.
6. BACIU, T. Sănătatea mintală - imperativul zilelor de azi. In: *Conferința științifică jubiliară „Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău la 65 de ani”*, 20-21 sept. 2005 : Rez. comunic. Ch., 2005, vol. 1, pp. 222-231.
7. BĂBĂLĂU, V. Sănătatea lucrătorilor în relație cu factorii de risc din mediul de muncă In: *Securitatea și igiena muncii*. 2009, nr 5-6, pp. 18-24.
8. BEJAN, Marcel. Analiza managerială a sistemului de ocrotire a sănătății în Republica Moldova. In: *Economica*. 2007, nr. 2, pp. 8-10.
9. BRICEAG, S. Ecologia gândirii / Silvia Briceag; Univ. de Stat “Alec Russo” din Bălți, Fac. de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Catedra de Psihologie. – Bălți : Universitatea de Stat “Alec Russo” din Bălți, 2017. – 136 p. : tab. ISBN 978-9975-50-194-1
10. BRICEAG, S. Aspecte ale stresului ocupațional în mediul educațional. In: *Pregătirea și perfecționarea cadrelor didactice în domeniul învățământului preșcolar și primar : Materialele conf. șt.-practice int., 15-16 mai 2008*. Ch., 2008, pp. 167-168.
11. BRICEAG, S. Calitatea vieții și nivelul optim de stres la serviciu. In: *Pregătirea cadrelor pentru educația preșcolară și învățământul primar: experiență și perspective*. Bălți, 2010.
12. BRICEAG, Silvia. Mai puțin stres în activitatea profesională și mai multă sănătate. In: *Calitatea educației: teorii, principii, realizări : Materialele Conf. șt. Int., 30-31 oct. 2008*. Ch., 2008, vol. 2, pp. 164-168.

13. BRICEAG, S. (coord.) et al. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional : (suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice). Acad. de Șt. a Rep. Moldova, Univ. de Stat „A. Russo”, Bălți, Lab. Stres-control. Bălți, 2008. 290 p. ISBN 978-9975-931-25-0.
14. BRICEAG, S. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional. In: *Psihologie : Rev. șt.-practică*, 2008, nr. 2/4, pp. 66-73.
15. BRICEAG, S. Mediul didactic-generator e stresuri psihice. In: *Simpozion științific internațional ”Problematika educației în mileniul 3-național, regional, european Chișinău, 2-3 noiembrie, 2006*. Ch., 2006, pp.45-55.
16. BRICEAG, S. O provocare a vieții noastre: cum să facem din stres un prieten . In: *Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice : (Materialele conf. șt. intern. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional), Bălți, 19 dec. 2008*. Bălți, 2009, pp. 123-128.
17. BRICEAG, S. Sănătatea organizațională-element definitoriu al performanței angajaților. In: *Dezvoltarea umană: realizări, tendințe, perspective : Conf. șt.-practică rep., 2 dec., 2010*. Ch., 2010, pp. 136-139.
18. BRICEAG, S. Stresul în mediul didactic : (*Remedii de profilaxie, gestionare și control*). Red. : E. PROCA . Inst. de Șt. ale Educației. Ch.: Univers Pedagogic, 2007. 72 p. ISBN 978-9975-48-028-4
19. BRICEAG, S. Stresul psihic –un factor modulator complex al sănătății cadrelor didactice. In: *Personalitatea integrală - un deziderat al educației moderne: Conf. șt. internațională, 30 oct., 2010*. Ch., 2010, pp. 54-56.
20. BRICEAG, S. Suprimarea stresului prin ameliorarea stilului de viață. In: *Dezvoltarea umană: Impactul proceselor de transformare a societății moldave*. Ch., 2007, pp.419-421.
21. BRICEAG, S. (coord.) et al Sănătate psihică și stil de viață / S. Briceag (coord.), N. Canțer, D. Cazacu, V. Garbuz, ...; Academia de Șt. a Rep. Moldova ; Univ.de Stat „A. Russo” din Bălți, Laboratorul Stres-control. – Bălți, 2013. – 247 p.
22. BRICEAG, S.,; RUSU, A. Training-ul – o modalitate eficientă de management al stresului în mediul educațional. In: *Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice : (Materialele conf. șt. intern. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional), Bălți, 19 dec. 2008*. Bălți, 2009, pp. 97-101.

23. BUȘOI, Gr. et al. Elemente de psihosomatică generală și aplicată. București: Infomedica, 1999. 341 p. ISBN 973-9394-14-0
24. CEBAN, Vasile. Sănătatea - o speranță a fiecăruia : Recomandări metodice. Ch. : CEP USM, 2009. 104 p. ISBN 978-9975-70-790-9
25. CIOBANU, Virgil. Educația pentru sănătate factor important în promovarea sănătății [on-line]. Disponibil: http://www.medfam.ro/mf/mf/mf4/educ_san.html
26. COLLINS, Carole, CHRISTISON, C. Trezește-te! E mai târziu decât crezi : Exerciții zilnice pentru o viață mai bună. Trad. de Dorin Nistor. Iași: Polirom, 2004. 246 p. ISBN 973-681-527-7.
27. Conceptul de sănătate, parte integrantă în sistemul de ecologie socială și protecție umană [on-line] : Disponibil:
http://www.scoalacantemir.ro/files/uploads/Educatie_pentru_sanatate.pdf
28. COSMAN, Doina. Psihologie medicală. Iași: Polirom, 2010. 462 p. ISBN 978-973-46-1735-7.
29. CUZNEȚOV, L., APOSTOL STANICA, L. Psihologia sănătății ca domeniu științific de fundamentare și valorificare a conduitelor pro-sănătate în contextul educației pentru sănătate. In: *Studia Universitatis. Științe ale Educației*. 2009, nr. 9, pp. 101-121.
30. CUZNEȚOV, S. Impactul factorilor de mediu social asupra sănătății psihice a populației. In: *Columna*. 1994, nr. 12, pp.35-36.
31. Dar ce e sănătatea mintală? [on-line]. Disponibil: <http://www.mediculmeu.com/sanatatea-familiei/enciclopedie-a-sanatatii/>
32. DIACONESCU, L. Sănătate și boală. In: *Psihologie medicală*. București, 2006, pp.115-129.
33. IAMANDESCU, I.-B. Psihologie medicală. Ed. a 2-a. București: Ed. Infomedica, 1997. 386 p.
34. IONESCU, G. Introducere în psihologia medicală. București: Ed. Științifică, 1973. 280 p.
35. ISAC, O., SUCEVEANU, A. Sănătatea și boala: aspecte sociale. In: *An. șt. ale Univ. de Stat din Moldova. Ser. „Științe socioumanistice”*. Ch., 2006, vol. 3, pp. 94-98.
36. LUPU, I. Calitatea vieții în sănătate definiții și instrumente de evaluare. In: *Calitatea vieții*, 2006, XVII, nr. 1-2, p. 73-91.
37. LUPU I., ZANC, I. Sociologie medicală. Teorie și aplicații, Iași: Editura Polirom, 1999.
38. LUPU I., ZANC, I. Sociologia sănătății. De la teorie la practică. Pitești : Editura Tiparg, 2004.

39. MALAI, A., BERCEA, A.-M. Importanța organizării activității de sănătate și securitate a muncii la nivel de unitate In: *Economica*. 2007, nr 2, pp. 5-7
40. MOLDOVANU, A., BRICEAG, S. Strategii de profilaxie a stresului în mediul didactic. In. *Experiența de cercetare – componentă indispensabilă a formării de specialitate. Materialele Conf. șt. a studenților. 31 octombrie-1 noiembrie 2006*. Bălți, 2006, p.175-179.

Chestionar pentru evaluare finala

1. Prezentați conceptul de sănătate
2. Prezentați conceptul de armonie a personalității
3. Faceti o paralelă calitativă dintre armonia exterioară și interioară a personalității
4. Ce este în opinia dvs armonia dezvoltării personalității?
5. Argumentați relația dintre sensul vieții personalității și sănătatea
6. Ce este stabilitatea psihică a personalității?
7. Denumiți și caracterizați componentele stabilității psihice
8. Argumentați că credința reprezintă fundament al stabilității psihice
9. Explicați orientarea magică a personalității
10. Demonstrați corelația dintre stabilitatea psihică și rezistența psihică a personalității
11. Dependenta psihica este indice al deteriorarii stabilitatii psihice?
12. De ce robustețea este considerată factor al rezistenței la stres?
13. Ce relație este între sentimentul de coerență și stilul de viață
14. Argumentați cum optimismul influențează păstrarea sănătății
15. Prezentați forme de control ale stării de sănătate
16. Care este relația între cogniții și emoții?
17. Care este relația dintre agenții stresori și sănătate ?
18. Cum se face evaluarea agenților stresori?
19. Ce este sănătate ocupațională?
20. Prezentați strategii de management al stresului ocupațional
21. Prezentați consecințele stresului asupra sănătății ocupaționale.
22. Cum se elaborează mesajele de sănătate?