

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

**CURRICULUM**

la unitatea de curs

**Sănătate psihică și stil de viață**

(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:**

**Lector universitar Daniela CAZACU**

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

---

*(semnătura)*

**BALȚI, 2017**

Discutat și aprobat la ședința Catedrei de psihologie

Procesul-verbal nr. 5 din 21.12.2017

Șefa Catedrei de psihologie \_\_\_\_\_ conf. univ, dr. Silvia BRICEAG  
(semnătura) (titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

Discutat și aprobat la ședința Consiliului Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

Procesul-verbal nr. 5 din 14.02.2018

Decanul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

\_\_\_\_\_ conf. univ., dr. Lora CIOBANU  
(semnătura) (titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

## Structura – cadru a curriculumului unitatea de curs

### 1. Informații de identificare a cursului

**Facultatea:** Științe ale Educației, Psihologie și Arte

**Catedra:** de psihologie

**Domeniul general de studii:** 031 Științe sociale și comportamentale

**Domeniul de formare profesională la ciclul I:** Psihologie

**Denumirea specialității:** Psihologie

**Administrarea unității de curs:** Sănătate psihică și stil de viață

Codul unității de curs	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea Orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
			curs	seminarii	laborator	studiu individual		
S.06.A.147	4	120	30	30	-	60	Examen scris	română

**Anul de studii și semestrul în care se studiază:** anul III, semestrul VI.

**Statutul:** disciplină la liberă alegere

### 2. Integrarea cursului în programul de studii

Sănătate psihică și stil de viață se constituie ca un curs care specializează și întregeste pregătirea profesională a viitorilor specialiști în psihologie. Actualitatea cursului este motivată de câțiva factori și anume: Dimensiunile sănătății pot fi influențate de câțiva factori. Un factor evident îl constituie accesul la un *sistem competent de îngrijire medicală și de educație sanitară*, de care o persoană poate beneficia nu doar din perspectiva fizică cât și mentală și socială, în aceeași măsură.

Un altul, *factorii de mediu*, include siguranța căminului și a vecinătății, serviciile publice adiacente, iar factorii negativi, de genul volumul de substanțe toxice în sol, aer și apă. Câțiva dintre acești factori pot fi controlați într-o oarecare măsură, prin însăși capacitatea persoanei de a alege unde să trăiască, iar alți factori pot fi influențați prin voința politică. Și mai greu de controlat sunt *factorii ereditari*, aspecte ale vieții care sunt „manipulate” prin gene. Ele pot afecta sănătatea fizică, emoțiile, intelectul și chiar viața socială. Acestea sunt aspectele fundamentale ale vieții și sănătății individului. Factorii genetici nu pot fi controlați de către individ, deși adesea ei pot fi compensați.

În timp ce toți acești factori sunt importanți pentru sănătate, cea mai importantă influență în această lume dezvoltată *este stilul de viață*, acesta fiind un factor ce poate fi controlat. Ideea acestei secțiuni este că ne putem controla sănătatea.

Stilul de viață se referă la modul de ansamblu în care trăim - atitudini, obiceiuri și comportamentele persoanei în viață cotidiană. Viitorii psihologi vor fi antrenati în : înțelegerea

rolului stilului de viață sănător în menținerea stării de bine fizice și psihice, explicarea mecanismelor prin care sănătatea și boala sunt codeterminate de factori biologici, psihici, sociali și comportamentali; proiectarea de strategii de promovare și menținere a sănătății; discutarea modalităților de eliminare și reducere a factorilor de risc pentru îmbolnăviri.

**3. Competențe prealabile:** Pentru a studia acest curs studenții trebuie să posede competențe formate în cadrul cursurilor universitare: Psihologia generală, Psihologia vârstelor, Psihologia personalității, Psihofiziologia.

#### **4. Competențe dezvoltate în cadrul cursului**

##### **Competențe profesionale:**

**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. de învățare pentru propria dezvoltare.

##### **Competențe transversale:**

**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

#### **5. Finalitățile cursului**

La finele cursului studentul va fi capabil:

1. Să înțeleagă rolul stilului de viață în promovarea sănătății, stării de bine și reducerea riscului de îmbolnăviri.
2. Să înțeleagă mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența sănătatea și boală
3. Să recunoască factorii de risc pentru îmbolnăviri și factorii de menținere și promovare a sănătății și stării de bine.

4. Să interpreteze și argumenteze modul în care stilul de viață, factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali influențează starea de sănătate.
5. Să argumenteze modalitățile de intersectare dintre tipul și nivelul de program de prevenție
6. Să explice și ilustreze diferențele specifice dintre educația pentru sănătate, promovarea sănătății și prevenția îmbolnăvirilor.
7. Să aplice tehnicile de modificare a comportamentelor de risc (ex. renunțarea la fumat, adicția de alcool/droguri, asistarea psihologică a anorexiei și bulimiei)
8. Să analizeze critic politicile publice de promovare a stilului de viață sanatos si a și a sănătății psihice.

## 6. Conținuturi

N d/r	Unitatile tematice ale cursului	Nr. de ore 30 - 30				
		Frecventa la zi				
		prelegeri		seminare		Lab
1	Tema plan(puncte reper,aplicatii practice p/u seminare)	Aud 30	l.i.dir 30	Aud 30	Li.dir 30	---
1	<b>Norma si patologie.</b>	2	2	2	2	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în obiectul de studiu</li> <li>• . Accepțiunile normalului</li> <li>• Aspecte, criterii și coordonate ale sănătății.</li> </ul> <i>Aplicatii practice: Elaborarea referatului: Locul, rolul și atribuțiile psihologului sănătății.</i>					
2	<b>Dimensiunile sănătății</b>	2	2	2	2	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sănătate biologică</li> <li>• Sănătate psihologică</li> <li>• Sănătate socioprofesională</li> <li>• Sănătate spirituală</li> </ul> <i>Aplicatii practice: Prezentarea a 5 calități esențiale ale fiecărei dimensiuni a sănătății.</i>					
3	<b>Componentele sănătății</b>	2	2	2	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absența bolii</li> <li>• Rezistența fizică, fiziologică, psihică</li> <li>• Atitudinea pozitivă față de viață</li> <li>• Asumarea controlului propriei vieți</li> <li>• Acceptare de sine</li> <li>• Relaționare socială pozitivă</li> <li>• Stare subiectivă de bine</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> <i>Elaborarea prezentărilor ppt cu genericul: „Acceptarea de stine-cheia spre a fi sănătos”</i></p>					
<b>4</b>	<b>Noțiunea de sănătate psihică(mentală)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definire</li> <li>• Parametrii bio-psiho-sociali ai sănătății mentale</li> <li>• Sănătate mentală și adaptare</li> <li>• Sănătatea ca problemă a colectivității.</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> <i>Elaborarea unui sondaj de opinii despre sănătatea psihică</i></p>					
<b>5</b>	<b>Sănătate și boală. Corelate ale sănătății psihice.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starea de bine</li> <li>• Dimensiunile calității vieții relevante pentru starea de sănătate sau boală.</li> <li>• Interrelaționarea dintre sănătate , boală, stare de bine și calitatea vieții.</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> <i>Elaborarea unei prezentări ppt cu genericul: „Impactul societății asupra sănătății psihice”</i></p>					
<b>6</b>	<b>Modele ale sănătății și bolii</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelul biomedical;</li> <li>• Modelul psihologic și biopsihosocial;</li> <li>• Modele de sanogeneză și patogeneză</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> <i>a) Prezentarea unei tabele cu diferențe ale modelelor sănătății și bolii.</i> <i>b) Prezentarea a 5 argumente în favoarea modelului biopsihosocial al sănătății.</i></p>					

<b>7</b>	<b>Factorii sănătății psihice</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factorii de mediu( apă, aer,sol)</li> <li>• Stilul de viață(comportament alimentar, sexual, abuz de substanțe, exercițiu fizic)</li> <li>• Factorii psihologici( cogniții, emoții percepția răspunsului la stres)</li> <li>• Factorii sociali( resurse socio-economice)</li> <li>• Factorii biologici( imunologici, genetici, biochimici),</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice:</b> <i>Realizarea unei investigații experimentale a stilului de viață și a vulnerabilității asupra a 30 persoane.</i></p>					
<b>8</b>	<b>Stil de viață: delimitări conceptuale</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabile pe care se bazează analiza (segmentarea) stilului de viață. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sexul</li> <li>✓ Venitul</li> <li>✓ Segmentarea demografică multifactorială</li> <li>✓ Segmentarea psihografică</li> <li>✓ Clasa socială</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Aplicatii practice:</b> <i>Efectuarea unei analize a stilului personal de viata tinind cont de variabilele pe care se bazează analiza (segmentarea) stilului de viață.</i></p>					
<b>9</b>	<b>Varietatea stilului de viață</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Stil de lucru</li> <li>✓ Stil de soluționare</li> <li>✓ Stil de cunoaștere</li> <li>✓ Stil recreațional</li> <li>✓ Stil de relaționare</li> <li>✓ Stil de consum</li> <li>✓ Stil de alimentație</li> <li>✓ Stil de comunicare</li> <li>✓ Stil de reacție la plăcere</li> <li>✓ Stilul ecologic</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice:</b> <i>a) Efectuarea unei paralele calitative a diferitor stiluri de viață(+/-)</i> <i>b) Prezentarea unui eseu cu tema: Singuratatea și sănătatea psihică.</i></p>					
<b>10</b>	<b>Calitatea stilului de viata</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definiere, clasificare, relevanță</li> <li>• Stil de viața sanogen,</li> <li>• Stil de viața patogen,</li> <li>• Stil de viața de risc,</li> <li>• Stil de viața de protecție</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> a) Efectuarea unui profil personal prin prizma stilurilor de viață. b) Elaborarea a 5 reguli de igiena psihică</p>					
<b>11</b>	<b>Stilul de viață sanogen și sănătatea psihică (I):</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stil de alimentație și sănătate</li> <li>✓ Piramida alimentară</li> <li>✓ Comportament alimentar,</li> <li>✓ Obezitate, bulimie, anorexie.</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> a) Elaborarea unei liste de recomandări pentru un stil de alimentație sănătos. b) Elaborarea unui program de prevenție a obezității.</p>					
<b>12</b>	<b>Stilul de viață sanogen și sănătatea psihică (II):</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stil de viața recreațional: Comportament fizic,</li> <li>• Sportul și rolul lui pentru sănătatea psihică. Tipuri de sport:</li> <li>✓ gimnastica,</li> <li>✓ atletica ușoară,</li> <li>✓ aerobica,</li> <li>✓ body-building,</li> <li>✓ yoga,</li> <li>✓ fitness.</li> <li>• Sedentarismul și impactul lui asupra sănătății psihice.</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> Prezentarea a 7 argumente în favoarea stilului recreațional activ.</p>					
<b>13</b>	<b>Stilul de viață patogen și sănătatea psihică</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consum de substanțe;</li> <li>✓ Adicție și dependență;</li> <li>✓ Fumat, abuz de alcool;</li> <li>✓ Droguri legale și ilegale</li> <li>✓ Comportament sexual deviant</li> </ul> <p><b>Aplicații seminare :</b> a) <i>Elaborarea unui program de prevenție a fumatului.</i> b) <i>Elaborarea a 5 tehnici de modificare a comportamentelor de risc</i></p>					
<b>14</b>	<b>Formarea stilului de viață sănătos</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolul programelor de prevenție a îmbolnăvirilor și a educației pentru sănătate</li> <li>• Modelul stadiilor schimbării;</li> <li>• Modelul informare-motivare-comportament</li> <li>• Teoria autoeficacității (Bandura 1982).</li> <li>• Teoria motivației pentru protecție. (Rogers,1983)</li> </ul> <p><b>Aplicații practice:</b> <i>Elaborarea unui cod moral pentru igiena psihică</i></p>					

### 7. Strategii didactice

**Curs:** expunerea, exemplul demonstrativ, dezbatere, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată.

**Seminar:** dezbatere, clarificare conceptuală, activități de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor.

### 8. Activități de studiu individual

Timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual pretinse studentului					
(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)					
1.	Descifrarea și studiul notițelor de curs	<b>8</b>	8.	Pregătire prezentări orale	<b>8</b>
2.	Studiu după manual, suport de curs	<b>5</b>	9.	Pregătire examinare finală	<b>2</b>
3.	Studiul bibliografiei minimale indicate	<b>4</b>	10.	Consultații	<b>2</b>
4.	Documentare suplimentară în bibliotecă	<b>4</b>	11.	Documentare pe teren (spital)	<b>4</b>
5.	Activitate specifică de pregătire (ore)- prezentări PPT	<b>4</b>	12.	Documentare pe INTERNET	<b>2</b>

6.	Realizare teme, referate, eseuri, traduceri	6	13	. Activități de promovare a stilului de viața (acasă, teren, spital) ...	7
7.	Pregătire lucrări de control	4	14.	Alte activități ...	0
<b>TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =</b>			<b>60</b>		

**9. Evaluare :** Examen scris: media evaluării curente/0,4+ nota ex /0,6= nota finală.

### **Chestionar evaluare finală**

1. Explicați noțiunile de normă și patologie din perspectiva sănătății psihice.
2. Prezentați obiectul de studiu, accepțiunile normalului, aspecte, criterii și coordonate ale sănătății.
3. Explicați dimensiunile sănătății: sănătate biologică, sănătate psihologică
4. Explicați dimensiunile sănătății: sănătate socioprofesională, sănătate spirituală
5. Numiți și caracterizați componentele sănătății
6. Definiți componentele sănătății: absența bolii, rezistența fizică, fiziologică, psihică
7. Definiți componentele sănătății: atitudinea pozitivă față de viață, asumarea controlului propriei vieți, acceptare de sine
8. Definiți componentele sănătății: relaționare socială pozitivă, stare subiectivă de bine.
9. Explicați noțiunea de sănătate psihică(mentală).
10. Numiți și caracterizați parametrii bio-psiho-sociali ai sănătății mentale
11. Efectuați o comparație între sănătate mentală și adaptare
12. Explicați fenomenul: sănătatea ca problemă a colectivității
13. Definiți starea de bine
14. Numiți și caracterizați dimensiunile calității vieții relevante pentru starea de sănătate
15. Numiți și caracterizați dimensiunile calității vieții relevante pentru starea de boală
16. Identificați interrelaționarea dintre sănătate, boala, stare de bine și calitatea vieții.
17. Caracterizați modelul biomedical și modelul psihologic.
18. Caracterizați modelul biopsihosocial, modele de sanogeneză și patogeneză.
19. Numiți și descrieți factorii sănătății psihice: factorii de mediu( apa, aer,sol), stilul de viață(comportament alimentar, sexual, abuz de substanțe, exercițiu fizic)
20. Numiți și descrieți factorii sănătății psihice: Factorii psihologici( cogniții, emoții percepția răspunsului la stres), factorii sociali( resurse socio-economice), factorii biologici( imunologici, genetici, biochimici).
21. Definiți stilul de viață
22. Numiți și caracterizați : variabile pe care se bazează analiza (segmentarea) stilului de viață, sexul, venitul, segmentarea demografică multifactorială, segmentarea psihografică, clasa socială.
23. Enumerați stilurile de viață existente
24. Caracterizați stilul de lucru, stilul de soluționare, stilul de cunoaștere, stilul recreațional.
25. Caracterizați stilul de relaționare, stilul de consum, stilul de alimentație, stilul de comunicare, stilul de reacție la plăcere, stilul ecologic.
26. Definiți calitatea stilului de viață
27. Clasificați calitatea stilului de viață
28. Prezentați esența stilului de viață sanogen, stilului de viață patogen.
29. Prezentați esența stilului de viață de risc, stilului de viață de protecție
30. Prezentați esența stilului de de alimentație și sanătate
31. Ilustrați schematic piramida alimentară
32. Descrieți comportamentul alimentar: obezitate, bulimie, anorexie.
33. Argumentați rolul sportului și rolul lui pentru sănătatea psihică

34. Prezentăți tipurile de sport
35. Descrieți esența tipurilor de sport: gimnastica, atletica ușoară, aerobica, body-building
36. Descrieți esența tipurilor de sport: aerobica, body-building, yoga, fitness.
37. Argumentați impactul sedentarismului asupra sănătății psihice.
38. Comentați corelația: Stilul de viață patogen și sănătatea psihică
39. Prezentăți impactul consumului de substanțe, a fumatului asupra sănătății psihice
40. Prezentăți impactul consumului de alcool și a drogurilor ilegale asupra sănătății psihice.
41. Prezentăți impactul comportamentului sexual deviant asupra sănătății psihice.
42. Descrieți metode și tehnici de formare a stilului de viață sănătos.
43. Argumentați rolul programelor de prevenție a îmbolnăvirilor și a educației pentru sănătate.
44. Caracterizați modelul stadiilor schimbării
45. Caracterizați modelul informare-motivare-comportament, teoria autoeficacității (Bandura 1982)
46. Caracterizați teoria motivației pentru protecție. (Rogers, 1983).

## 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. BĂBĂLAU, 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. 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.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. BRICEAG, S. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional. In: *Psihologie : Rev. șt.-practică*, 2008, nr. 2/4, pp. 66-73.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
  17. 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
  18. 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.
  19. BRICEAG, S. Suprimarea stresului prin ameliorarea stilului de viață. In: *Dezvoltarea umană: Impactul proceselor de transformare a societății moldave*. Ch., 2007, pp.419-421.
  20. 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.
  21. BUȘOI, Gr. et al. Elemente de psihosomatică generală și aplicată. București: Infomedica, 1999. 341 p. ISBN 973-9394-14-0
  22. CEBAN, Vasile. Sănătatea - o speranță a fiecăruia : Recomandări metodice. Ch. : CEP USM, 2009. 104 p. ISBN 978-9975-70-790-9
  23. CIOBANU, Virgil. Educația pentru sănătate factor important în promovarea sănătății [on-line]. Disponibil: [http://www.medfam.ro/mf/mf/mf4/educ\\_san.html](http://www.medfam.ro/mf/mf/mf4/educ_san.html)
  24. 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.
  25. Conceptul de sănătate, parte integrantă în sistemul de ecologie socială și protecție umana [ol-ine] : Disponibil:
  26. [http://www.scoalacantemir.ro/files/uploads/Educatie\\_pentru\\_sanatate.pdf](http://www.scoalacantemir.ro/files/uploads/Educatie_pentru_sanatate.pdf)
  27. COSMAN, Doina. Psihologie medicală. Iași: Polirom, 2010. 462 p. ISBN 978-973-46-1735-7.
  28. 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.
  29. CUZNEȚOV, S. Impactul factorilor de mediu social asupra sănătății psihice a populației. In: *Columna*. 1994, nr. 12, pp.35-36.
  30. Dar ce e sănătatea mintală? [on-line]. Disponibil: <http://www.mediculmeu.com/sanatatea-familiei/enciclopedie-a-sanatatii/>
  31. DIACONESCU, L. Sănătate și boală. In: *Psihologie medicală*. București, 2006, pp.115-129.
  32. IAMANDESCU, I.-B. Psihologie medicală. Ed. a 2-a. București: Ed. Infomedica, 1997. 386 p.
  33. IONESCU, G. Introducere în psihologia medicală. București: Ed. Științifică, 1973. 280 p.
  34. 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.
  35. LUPU, I. Calitatea vieții în sănătate definiții și instrumente de evaluare. In: *Calitatea vieții*, 2006, XVII, nr. 1–2, p. 73–91.
  36. LUPU I., ZANC, I. Sociologie medicală. Teorie și aplicații, Iași: Editura Polirom, 1999.
  37. LUPU I., ZANC, I. Sociologia sănătății. De la teorie la practică. Pitești : Editura Tiparg, 2004.

38. 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.
39. MIHALACHE, Larisa Ștefana. Sindromul de “burn-out” la locul de muncă.[on-line]. Disponibil:
40. <http://www.costelgilca.ro/stiri/document/2969/sindromul-de-burn-out-la-locul-de-munca.html>
41. 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.
42. ONICA, L. Sănătatea și securitatea ocupațională conform OHSAS 18001. In: *Fin-Consultant*. 2007, nr 5, pp. 99-101.
43. OPREA, N. et al. Psihologie generală și medicală. Vol. 3. Elemente de psihologie medicală. Ch.: Știința, 1993. ISBN 5-376-01836-9
44. PASTUH-CUBOLTEANU, Vitalie. Dreptul la sănătatea psihică. In: *Făclia*. 2010, 8 mai, p. 6.
45. PASTUH-CUBOLTEANU, Vitalie. Prioritatea sănătății mintale. In: *Glasul Națiunii*. 2003, nr. 23, p. 12.
46. POPESCU, OCTAVIAN. Dreptul la sănătate din perspectiva globală și națională. In: *Drepturile omului = Human Rights Droits de l'Homme*. 2005, anul XV, nr. 2, pp. 74-77.
47. Promovarea sănătății psihice la locul de muncă [on-line]. Disponibil: <https://osha.europa.eu/ro/publications/factsheets/102>
48. Psihologie medicală. Baze teoretice și aplicații practice pentru medici și psihologi. O. Popa-Velea (red.), L. Diaconescu, I. Cioca. București: Ed. Univ. „Carol Davila”, 2006.
49. RĂDULESCU, S.M. Sociologia sănătății și a bolii. București: Ed. Nemira, 2002. 314 p.
50. SAJIN, R. Cum afectează televiziunea sănătatea? In: *Flux sănătate*. 2008, 12 mart., p. 6.
51. Sănătate mintală [on-line] [citată 26 sept. 2012]. Disponibil: <http://www.sanatate-mintala.info/index.php>
52. STĂNICĂ, L. Repere psihopedagogice ale educației pentru sănătate a liceenilor prin prisma parteneriatului educațional: Tz. dr. In pedagogie. Ch., 2012. 180 p.
53. Stil sănătos de viață profesională [on-line] [citată 26 aug. 2012]. Disponibil: [www.cpe.ro/managementul\\_diferentelor](http://www.cpe.ro/managementul_diferentelor)
54. STOICA, C. Educația pentru sănătate. In: *Educație și comportament*. București, 1998, pp. 31-49.
55. Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice : (*Materialele Conf. șt. int. "Managementul stresului ocupațional în mediul educațional"*), Bălți, 19 dec. 2008. S. BRICEAG (coord.). Bălți: Presa univ. bălțeană, 2009. 151 p. : tab., diagr. ISBN 978-9975-931-48-9
56. Stresul Psihic - Factor modulator complex al sănătății [on-line]. Disponibil: <http://www.umfcv.ro/files/c/u/Curs%204%20Psihologie%20Medicala>
57. TUDOSE, F. Fundamente în psihologia medicală. București: Ed. Fundației „România de Măine”, 2003. 280 p. ISBN 973-582-804-9
58. TUDOSE, F. O abordare modernă a psihologiei medicale. București: Ed. Infomedica, 2000. 190 p. ISBN 973-9394-37-X
59. ȚIGANAȘ, Odetta. Alimentația adecvată - un pas sigur spre sănătate și performanță. In: *Teoria și arta educației fizice în școală*. 2009, nr 3, pp. 57-61.
60. VAN STRATEN, Michael. Ghidul sănătății tale. Trad. din lb. engleză de GRAAL Soft Co. București: Litera Int., 2008. 208 p. ISBN 978-973-675-518-7
61. VLAICU, Vlad. Dreptul la ocrotirea sănătății într-un mediu sănătos. In: *Revista națională de drept*. 2009, nr 10-12 (109-111), pp. 62-63.
62. <http://www.ms.gov.md>
63. <http://www.publika.md>

64. [www.sanatate-mintala.info/index.php](http://www.sanatate-mintala.info/index.php)
65. ZAMFIR, E. Psihologie socială. Iași: Ed. Ankarom, 1997. 491 p. ISBN 973-9306-21-7
66. ZAMFIR, E. Relații interpersonale și stilurile de viață. In: *Stiluri de viață. Dinamica lor în societatea contemporană*. București, 1989, p. 85-102.
67. ZAMFIR, E., ZAMFIR, C. și Ștefănescu, S. Stilul de viață studentesc. In: *Modul de viață și calitatea vieții*. București, 1982, pp. 291-330.
68. ZARIE, G. Resursele vindecătoare din noi [on-line]. Disponibil : <http://ziuadevest.ro/actualitate/36691-spiritualitatea-i-boala-psihic.html>
69. ZARKOVIC, G., ENĂCHESCU, D. Politicile de sănătate în țările Europei centrale și de Răsărit. București: Ed. Infomedica, 1998, pp. 296-331.
70. БРЕХМАН, И. И. Валеология - наука о здоровье. 2-е изд., доп. и перераб. М. : Физкультура и спорт, 1990. 207 p. ISBN 5-278-00214-X
71. ВАСИЛЬЕВА, О. С. Образование в сфере здоровья как стратегическое направление психологии здоровья. In: *Психология в вузе : Науч.-метод. журн.* 2010, nr 6, pp. 5-17.