FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	**Universitatea Babeş-Bolyai Cluj-Napoca**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Psihologie şi Ştiințe ale Educației**
1.3 Departamentul	**Departamentul de Psihologie Aplicată**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţe ale Educaţiei**
1.5 Ciclul de studii	**Licență**
1.6 Programul de studiu / Calificarea	**Psihopedagogie specială – în limba maghiară** **Psihopedagogie specială /Cod calificare: L060070020**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Psihoigienă şi sănătate mintală**						
2.2 Titularul activităților de curs	**Lect. Dr. Kálcza Jánosi Kinga**						
2.3 Titularul activităților de seminar	**Lect. Dr. Kálcza Jánosi Kinga**						
2.4 Anul de studiu	**III**	2.5 Semestrul	**VI**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7 Regimul disciplinei	**opţional**

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	48	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp:					24
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					

3.7 Total ore studiu individual	24
3.8 Total ore pe semestru	72
3.9 Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	●
4.2 de competențe	●

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	●
5.2 De desfăşurare a seminarului/laboratorului	●

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei C3. Evaluarea critică a situațiilor problematice şi a soluțiilor posibile în psihologie C4. Evaluarea psihologică a individului, grupului şi organizației
Competențe transversale	● Exercitarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei ● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice ● Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	● Cunoaşterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor şi metodelor de bază ale domeniului şi ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională ● Utilizarea cunoştințelor de bază pentru explicarea şi interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului
7.2 Obiectivele specifice	● Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor şi metodelor de bază specifice psihologiei în special, şi ştiințelor socioumane, în general ● Explicarea şi interpretarea fenomenelor psihologice, utilizând adecvat concepte şi teorii de bază din domeniu ● Descrierea caracteristicilor de bază ale ştiinței psihologice, a principalelor paradigme şi orientări metodologice ● Evaluarea calității informațiilor şi a ierarhizarea conceptelor utilizate, în funcție de sferă, extensiune şi definiție, dar şi în funcție de necesitățile contextului ● Explicarea şi interpretarea faptelor şi teoriilor utilizând cunoştințe de bază din domeniu, precum şi observații şi informații obținute în mod propri ● Analiza comparativă a principalelor abordări teoretice din psihologie (comportamentală, biologică, cognitivă, evoluționistă, umanistă, psihodinamică şi socioculturală)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în psihologia sănătății şi promovarea sănătății	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
2. Conceptele de sănătate şi boală Stress, sănătate şi boală	expunerea, problematizarea, sintetizarea	

3. Suportul social si alti factori socio-economici/Alți factori relevanți în sănătate/ boală	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
4. Reziliența	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
5. Evaluarea stresorilor şi procesul de coping	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
6. Psihologia obezității	expunerea, exemplul demonstrativ, problematizarea, sintetizarea	
7. Adictologia	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
8. Durerea: aspecte psihologice	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
9. Problemele psihologice ale bolnavilor	expunerea, sintetizarea	
10. Gerontopsihologia	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
11 Psihologia sexualitatii	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
12 Teorii şi modele: * Stages of Change and Processes of Change Model / Transtheoretical Model	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
13. Teorii şi modele: *Theory of Reasoned Action and Theory of Planned Behavior	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
14. Programe de preventie	exemplul demonstrativ, problematizarea, sintetizarea	

Bibliografie

Caltabiano, L. & Ricciardelli L.A. (Eds.). (2013). *Applied topics in health psychology*. West Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd.

Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012). *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I-II. Személyiség, egészség, egészségfejlesztés – Klinikai egészségpszichológia.* ELTE Eötvös Kiadó.

Glanz, K., Rimer, B.K. (2005) *Theory at a Glance: A Guide to Health Promotion Practice. 2nd edition* Bethesda MD: National Cancer Institute. NIH Publ.

Goerling, U. (ed.), (2014). *Psycho-Oncology, Recent Results in Cancer Research.* Berlin.Heidelberg. Springer-Verlag

Hunter, C.M., Hunter, C.L., Rodger Kessler, R., Editors (2015). *Handbook of Clinical Psychology in Medical Settings. Evidence-Based Assessment and Intervention.* New York. Springer Science+Business Media.

Maddi, S.R. (2013). *Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York. Springer Science+Business Media.

Sanderson C. A. (2012). *Health Psychology*. Second edition. John Wiley& Sons Edition.

Shumaker, S. A., Ockener, J. K., Reikert, K. A. (2009). *The handbook of health behavior change.* Springer Publishing Copany, LLC, New York.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducere.	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoştinţelor	
2. Introducere în managementul stresului.	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoştinţelor	
3. Starea de bine (bunăstare, bunăstare subiectivă, afect, satisfacția în viață)	clarificarea conceptuală, activități individuale şi de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoştinţelor	
4. Factorii protectivi şi de risc ai comportamentului de sănătate	expunerea, conversația, activități individuale şi de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoştinţelor	
5. Forme de coping	conversația, expunerea clarificarea conceptuală, activităţi individuale, sinteza cunoştinţelor	
6. Strategii de suport pentru o alimentație sănătoasă	activități individuale şi de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoştinţelor	
7. Implicații psihologice ale consumului de acool şi droguri	conversația, activități individuale şi de grup, sinteza cunoştinţelor	
8. Tehnici de control ale durerii (relaxarea, biofeedback-ul)	expunerea, clarificarea conceptuală, activități individuale şi de grup, sinteza cunoştinţelor	
9. Sprijinul psihologic/ Rolul psihoterapiei in tratamentul bolnavilor de cancer	expunerea, activități individuale şi de grup, sinteza cunoştinţelor	
10. Problemele psihologice ale vârstnicului/Sprijinul psihologic	conversația, activități individuale şi de grup, descoperire dirijată	

11. Sanatatea sexuala	expunerea, activităţi individuale, descoperire dirijată	
12 Managementul de proiect. Întocmirea unei plan de proiect.TTM	activităţi individuale şi de grup, descoperire dirijată	
13. Managementul de proiect. Întocmirea unei plan de proiect. TPB	expunerea, clarificarea conceptuală, activităţi individuale şi de grup,	
14. Programe de preventie	Expunerea, sinteza cunoştinţelor	

Bibliografie

Caltabiano, L. & Ricciardelli L.A. (Eds.). (2013). *Applied topics in health psychology*. West Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd.

Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012). *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I-II. Személyiség, egészség, egészségfejlesztés – Klinikai egészségpszichológia.* ELTE Eötvös Kiadó.

Glanz, K., Rimer, B.K. (2005) *Theory at a Glance: A Guide to Health Promotion Practice. 2nd edition* Bethesda MD: National Cancer Institute. NIH Publ.

Goerling, U. (ed.), (2014). *Psycho-Oncology, Recent Results in Cancer Research.* Berlin.Heidelberg. Springer-Verlag

Hunter, C.M., Hunter, C.L., Rodger Kessler, R., Editors (2015). *Handbook of Clinical Psychology in Medical Settings. Evidence-Based Assessment and Intervention.* New York. Springer Science+Business Media.

Maddi, S.R. (2013). *Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York. Springer Science+Business Media.

Sanderson C. A. (2012). *Health Psychology*. Second edition. John Wiley& Sons Edition.

Shumaker, S. A., Ockener, J. K., Reikert, K. A. (2009). *The handbook of health behavior change.* Springer Publishing Copany, LLC, New York

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Colegiul Psihologilor din România, a Codului deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică (www.copsi.ro) şi an**Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004**
- Registrul Naţional al Calificărilor din învăţământul Superior (http://www.rncis.ro)
- Clasificarea Ocupaţiilor din România (http://www.mmuncii.ro/)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen scris	nota minimă de 5 la examenul scris	70%
	Examen partial		10%
10.5 Seminar/laborator	Verificare pe parcurs		20%
10.6 Standard minim de performanţă			

Dacă studentul nu primeşte nota minimă de 5 cu ocazia examenului scris, care reprezintă 70% din nota finală, atunci nu promovează examenul în sesiunea respectivă, chiar dacă a satisfăcut cerinţele punctului 10,5, acestea reprezentând 30% din nota finală.

Frecventarea orelor de curs este obligatorie în proporţie de 85%, în caz contrar studentul de la învăţământ cu frecvenţă nu se poate prezenta la examen. Absenţele motivate şi nemotivate de la activităţile de seminar şi/sau lucrări practice nu pot depăşi 15% din totalul prevăzut (3 din 14).

În cazul studenţilor de la învăţământ la distanţă prezenţa la orele de contact prevăzute în orar sunt obligatorii 100%, fiind precondiţie de prezentare la examen.

Predarea şi prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiţie de prezentare la examen.

Orice lucrare plagiată, copiată, identică, precum şi orice inspiraţie, colaborare, copiere se consideră fraudă, caz în care persoana(ele) în cauză vor fi sancţionate cu nota 1,00 (unu). Fraudarea examenelor se sancţionează cu exmatricularea de la studii.

Sarcinile prevăzute în decursul semestrului nu se pot recupera/compensa în perioada sesiunilor de examene (normală, deschisă, restanţă, lichidare).

Studenţii care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanţă, de lichidare) trebuie să parcursă şi să satisfacă obligatoriu toate cerinţele prevăzute în semestrul respective (prezenţă prevăzută la diferitele activităţi, examene parţiale, teme, proiecte etc.).

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.04.2020	Lect. Dr. Kálcza Jánosi Kinga	

Data completării	Semnătura directorului de departament
17.04.2020	Conf. Univ. Dr. Kiss Szidónia