

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie – în limba maghiară Psiholog/Cod calificare: L060080010

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologia sănătății						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Kálcza Janosi Kinga						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Kálcza Janosi Kinga						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	Examen	2.7 Regimul disciplinei	DS

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:					70 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					70
3.8 Total ore pe semestru					126
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<input type="checkbox"/>
4.2 de competențe	<input type="checkbox"/>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<input type="checkbox"/>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<input type="checkbox"/>

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei C3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie C4. Evaluarea psihologică a individului, grupului și organizației
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• Exercițarea 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 (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<input type="checkbox"/> Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională <input type="checkbox"/> Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului
7.2 Obiectivele specifice	<input type="checkbox"/> Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor și metodelor de bază specifice psihologiei în special, și științelor socioumane, în general <input type="checkbox"/> Explicarea și interpretarea fenomenelor psihologice, utilizând adecvat concepte și teorii de bază din domeniu <input type="checkbox"/> Descrierea caracteristicilor de bază ale științei psihologice, a principalelor paradigme și orientări metodologice <input type="checkbox"/> Evaluarea calității informațiilor și a ierarhizarea conceptelor utilizate, în funcție de sferă, extensiune și definiție, dar și în funcție de necesitățile contextului <input type="checkbox"/> Explicarea și interpretarea faptelor și teoriilor utilizând cunoștințe de bază din domeniu, precum și observații și informații obținute în mod propri

- Analiza comparativă a principalelor abordări teoretice din psihologie (comportamentală, biologică, cognitivă, evoluționistă, umanistă, psihodinamică și socioculturală)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în psihologia sănătății și promovarea sănătății	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
2. Sistemele corpului uman	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
3. Conceptele de sănătate și boală Stress, sănătate și boală	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
4. Suportul social și alți factori socio-economici/Alți factori relevanți în sănătate/ boală	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
5. Reziliența	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
6. Evaluarea stresorilor și procesul de coping	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
7 Teorii și modele: * Stages of Change and Processes of Change Model / Transtheoretical Model	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
8. Teorii și modele: *Theory of Reasoned Action and Theory of Planned Behavior	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
9. Durerea: aspecte psihologice	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
10. Problemele psihologice ale bolnavilor	expunerea, sintetizarea	
11. Gerontopsihologia	expunerea, problematizarea, sintetizarea	

12. Tanatologia	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
13. Adictologia	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
14. Psihologia obezității	expunerea, exemplul demonstrativ, problematizarea, sintetizarea	
<p>Bibliografie</p> <p>Kálcza János K. (2021). <i>Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató</i>. Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet.</p> <p>Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). <i>Egészségpszichológia a gyakorlatban</i>. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.</p> <p>Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2018). <i>Health psychology : an introduction to behavior and health</i>. Cengage Learning Asia Pte Ltd.</p> <p>Sanderson, C. A. (2012). <i>Health Psychology</i> (2th ed.). John Wiley & Sons Inc.</p> <p>Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). <i>Health psychology : biopsychosocial interactions</i> (9th ed.). John Wiley & Sons Inc.</p> <p>Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). <i>Health psychology</i>. Mcgraw-Hill Education.</p> <p>Maddi, S. R. (2013). <i>Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth</i>. Springer; Dordrecht.</p>		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducere.	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoștințelor	
2. Bolile cronice	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoștințelor	
3. Introducere în managementul stresului.	expunerea, conversația, activități de grup, sinteza cunoștințelor	

4. Starea de bine (bunăstare, bunăstare subiectivă, afect, satisfacția în viață)	clarificarea conceptuală, activități individuale și de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor	
5. Factorii protectivi și de risc ai comportamentului de sănătate	expunerea, conversația, activități individuale și de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor	
6. Forme de coping	conversația, expunerea clarificarea conceptuală, activități individuale, sinteza	
7. Managementul de proiect. Întocmirea unei plan de proiect.TTM	activități individuale și de grup, descoperire dirijată	
8. Managementul de proiect. Întocmirea unei plan de proiect. TPB	expunerea, clarificarea conceptuală, activități individuale și de grup,	
9. Tehnici de control ale durerii (relaxarea, biofeedback-ul)	expunerea, clarificarea conceptuală, activități individuale și de grup, sinteza cunoștințelor	
10. Sprijinul psihologic/ Rolul psihoterapiei in tratamentul bolnavilor de cancer	expunerea, activități individuale și de grup, sinteza cunoștințelor	
11. Problemele psihologice ale vârstnicului/Sprijinul psihologic	conversația, activități individuale și de grup, descoperire dirijată	
12. Doliul	conversația, activități individuale și de grup, descoperire dirijată	

13. Strategii de suport pentru o alimentație sănătoasă	activități individuale și de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor	
14. Implicații psihologice ale consumului de alcool și droguri	conversația, activități individuale și de grup, sinteza cunoștințelor	

Bibliografie

- Kálcza János K. (2021). *Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató*. Babeș-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet.
- Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2018). *Health psychology : an introduction to behavior and health*. Cengage Learning Asia Pte Ltd.
- Sanderson, C. A. (2012). *Health Psychology* (2th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health psychology*. Mcgraw-Hill Education.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer; Dordrecht.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și 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) și an **Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004**
- Registrul Național al Calificărilor din învățământul Superior (<http://www.rncis.ro>)
- Clasificarea Ocupațiilor 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	50%
	Examen parțial		10%
10.5 Seminar/laborator	Verificare pe parcurs		10%
	Studiu de caz		30%

10.6 Standard minim de performanță

Dacă studentul nu obține nota minimă de 5 la examenul scris, care reprezintă 70% din nota finală, atunci nu promovează examenul în sesiunea respectivă, chiar dacă a satisfăcut cerințele punctului 10,5, acestea reprezentând 30% din nota finală

Regulile legate de prezență se aplică după regulile UBB.

Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiție de prezentare la examen.

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

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

Studentii care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanță, de lichidare) trebuie să parcură și să satisfacă obligatoriu toate cerințele prevăzute în semestrul respective (prezență prevăzută la diferitele activități, examene parțiale, teme, proiecte etc.).

Data completării

15.02.2022

Semnătura titularului de curs

Lect. Dr. Kálcza János Kinga

Semnătura titularului de seminar

Lect. Dr. Kálcza Janosi Kinga

Data completării

15.02.2022

Semnătura directorului de departament

Conf. Univ. Dr. Kiss Szidónia