

FIȘA DISCIPLINEI
PSIHOIGIENĂ ȘI SĂNĂTATE MENTALĂ

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior:	Universitatea <i>Ovidius</i> din Constanta
1.2 Facultatea	Psihologie și Științele Educației
1.3 Departamentul	Psihologie, Asistență Socială și Științe ale Educației
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	Psihopedagogie Specială
1.7. Anul universitar	2024-2025

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOIGIENĂ ȘI SĂNĂTATE MENTALĂ						
2.2 Cod disciplină	PS1210						
2.3 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. dr. MATEI RALUCA						
2.4 Titularul activităților aplicative	Conf. Univ. dr. MATEI RALUCA						
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare	Examen	2.8 Regimul disciplinei	DS/DA

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar / laborator (lp) / stagii	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar / laborator (lp) / stagii	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutorial					5
Examinări					5
Alte activități					8
3.7 Total ore de studiu individual	58				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a Cursului	Sala de curs
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Sala de seminar Seminarul se desfășoară sub forma unor discuții pe marginea unor teme pregătite de către studenți și a unor prezentări de studii de caz

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	• Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihopedagogie specială • Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare în psihopedagogie specială • Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihopedagogia specială • Evaluarea psihopedagogică a individului, grupului și organizației • Proiectarea și realizarea intervențiilor educativ-compensator-terapeutice • Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihopedagogiei speciale.
Competențe transversale	CT 1 Exercițierea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercițierea profesiei CT 2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice CT 3 Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și însușirea de către studenți a noțiunilor fundamentale privind psihoigiena, păstarea și prevenția sănătății, înțelegerea, analiza și aplicarea conceptelor psihologice cu relevanță pentru sănătate, în scopul educării, informării și proiectării de strategii de prevenire și control a îmbolnăvirilor și îmbunătățirii calității vieții.
7.2 Obiectivele specifice	• Încadrarea psihologiei sănătății în contextul disciplinelor de psihologie, vizând cunoașterea stării de sănătate, precum și măsurile de profilaxie, care se impun în conexiune cu educația medico-psihologică • Identificarea rolurilor factorilor cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali în promovarea sănătății și în riscul pentru îmbolnăviri • Cunoașterea factorilor de risc morbigenic precum și a celor de sanogeneză care pot influența starea de sănătate, individuală sau colectivă • Explicarea mecanismelor prin care sănătatea și boala sunt codeterminate de factori biologici, psihici, sociali și comportamentali

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Concepte cheie în psihologia sănătății	Prezentare orală + multimedia	2 ore
2. Normalitate, anormalitate și patologic în psihopatologie		4 ore
3. Modele ale sănătății și bolii	Prelegerea participativă, dezbaterea, expunerea interactivă, conversația euristică, problematizarea	4 ore
4. Rolul cognițiilor în sănătate și boală		2 ore
5. Modele cognitiv-sociale de promovare a sănătății		4 ore
6. Emoții și sănătate		2 ore
7. Stilul de viață și sănătatea		4 ore
8. Stresul, evenimentele de viață și sănătatea		2 ore
9. Determinismul social al sănătății		2 ore
10. Comunicarea mesajelor de sănătate		2 ore

Bibliografie:

- American Psychiatric Association (2013) – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition, DSM - 5
- Alexander, F. (2008), *Medicina psihosomatică*, Ed. Trei. Bucuresti.
- Baldwin, D.S., Birtwhistle, J. (2002). *An Atlas of Depression*. The Parthenon Publishing Group, New York.
- Costescu, C. (coord.), (2021), *Abilități sociale în tulburarea din spectrul autismului*. Evaluare și intervenții psihopedagogice, Ed. Polirom, București
- Dafinoiu, I. (2002). *Personalitatea. Metode calitative de abordare*. Editura Polirom, Iasi
- David, D. (2006). *Conceptualizarea clinică cognitiv-comportamentală*, în David, D. : *Relația terapeutică cognitiv-comportamentală*, în *Tratat de Psihoterapii cognitive și comportamentale*, Ed. Polirom Iași
- David, D. (2006), *Psihologie clinică și psihoterapie. Fundamente*, Editura Polirom, Iași
- Enăchescu, C. (2007). *Tratat de Psihopatologie*. Ed. Polirom, București.
- Enăchescu, C. (2003/2005), *Fenomenologia nebuniei*, Ed. Paidea, București.
- Iamandescu, B. I. (1999). *Elemente de psihosomatică generală și aplicată*, Editura Infomedica, București.
- ICD 10 (2016)– Clasificarea tulburărilor mentale și de comportament. Descrieri clinice și îndreptare diagnostice, Ed. Trei, București
- Ionescu, G. (1995). *Tratat de psihologie medicală și psihoterapie*. Editura Asklepios, Bucuresti.
- Ionescu Ș., Blanchet, A. (coord.), (2013), *Tratat de Psihologie clinică și psihopatologie*, Ed. Trei, București
- Ionescu Ș., (coord.), (2013), *Tratat de reziliență asistată*, Ed. Trei, București
- Miu, A.C., Visu-Petra, L. (2010). *Anxiety Disorders in Children and Adults: A Cognitive, Neurophysiological and Genetic Characterization*, în Carlstedt, R.A. (ed.). *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine*, Springer Publishing Company, New York;
- Roșan A. (2015), *Psihopedagogie specială. Metode de evaluare și intervenție*, Editura Polirom Iași
- David, C., Roșan A. (2019), *Intervenții psihopedagogice în tulburările specifice de învățare. Învățăm fonologic- program structurat de antrenament al conștiinței fonologice bazat pe dovezi științifice*, Editura Polirom Iași
- Skolka, E. (2006), *Teorii explicative, modele și tehnici de intervenție în psihologia clinică și psihoterapie*, Presa universitară Clujeană, Cluj Napoca
- Skolka E (2010), *Psihologia clinică a persoanelor cu dizabilități. Suport de curs pentru anul II, ID, UBB, Secția Psihopedagogie specială, Cluj Napoca, format electronic*

8.2 Seminar / Laborator/Lucrări practice/Stagii	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Domeniul psihoigienei sănătății. Conceptul de sănătate mentală și boală	Exercițiul de reflecție, Conversația euristică, Dezbaterile, Analiza de text, Problematizarea	2
2. Alfabetizare în sănătate		1
3. Promovarea sănătății de-a lungul vieții: particularitățile promovării sănătății la adulți și vârstnici		2
4. Influențe sociale și de mediu asupra comportamentelor de risc		1
5. Influențe emoționale și de mediu asupra comportamentelor de risc		1
6. Modele de modificare a comportamentului: aplicații în dezvoltarea de programe de prevenție – modele motivaționale		1
7. Modele de modificare a comportamentului: aplicații în dezvoltarea de programe de prevenție – modele multistadiale		1

8. Programe de promovare a sănătății în platforme online și de tip social media		1
9. Sesiune de realizare a posterelor / portofoliilor studenților		4

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

Un absolvent trebuie să cunoască și să aplice noțiunile specifice domeniului *psihigienei și sănătății mintale*, să-și formeze un limbaj de specialitate în domeniul psihologiei și psihopedagogiei speciale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor fundamentale	Evaluare orală	10%
10.5 Seminar / laborator/lp/stagii	Prezența obligatorie la minim jumătate dintre seminariile disciplinei	Condiție de intrare în examen	
	Prezență la toate activitățile de seminar		10%
	Realizarea și prezentarea unui referat/proiect		30%
		Evaluare orală	40%
		Punct din oficiu	10%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea conceptelor și noțiunilor specifice domeniului Psihologiei sănătății.			

Data completării
25.09.2024

Titularul de curs
Conf. Univ. Dr. Matei Raluca

Titular aplicații
Conf. Univ. Dr. Matei Raluca

Data avizării în Departament
30.09.2024

Director de departament

Lect. Univ. Dr. Călin Mariana

Decan,
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei