

# FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

## 1. Date despre program

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea Sapientia Cluj-Napoca      |
| 1.2 Facultatea                        | Științe Tehnice și Umaniste Târgu-Mureș  |
| 1.3 Departamentul                     | Științe Sociale Aplicate                 |
| 1.4 Domeniul de studii                | Administrație                            |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență                                  |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea   | Servicii și politici de sănătate publică |

## 2. Date despre disciplină

|                                      |                                |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 2.1 Denumirea disciplinei            | Igienă mentală și ocupațională |
| 2.2 Titularul activității de curs    | Szentes Erzsébet, lector       |
| 2.3 Titularul activității de seminar | -                              |
| 2.4 Anul de studiu                   | 3                              |
| 2.5 Semestrul                        | 5                              |
| 2.6 Tipul de evaluare                | E                              |
| 2.7 Regimul disciplinei              | Obligatorie                    |

## 3. Timpul total estimat

|  |    |                   |    |                       |           |
|--|----|-------------------|----|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână  | 2  | din care 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | -         |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ   | 28 | din care 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | -         |
| Distribuția fondului de timp   |    |                   |    |                       | ore       |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |    |                   |    |                       | 20        |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren |    |                   |    |                       | 20        |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                   |    |                       | 8         |
| Tutoriat   |    |                   |    |                       | 2         |
| Examinări  |    |                   |    |                       | 6         |
| Alte activități...   |    |                   |    |                       |           |
| <b>3.7 Total ore studiu individual</b>   |    |                   |    |                       | <b>56</b> |
| <b>3.8 Total ore pe semestru</b>   |    |                   |    |                       | <b>84</b> |
| <b>3.9 Numărul de credite</b>  |    |                   |    |                       | <b>3</b>  |

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | -   |
| 4.2 de competențe | Capacitatea de analiză critică a literaturii de specialitate. |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|  |  |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului                  | Calculator și videoproiector, acces la resurse bibliografice, imprimantă, posibilitate de fotocopiere, loc de desfășurare. |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | -  |

<sup>1</sup> Cf.M.Of.al României, Partea I, Nr.800bis/13.XII.2011, Ordinul ministrului nr.5703 din 18 oct.2011

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <p>Cunoaștere și înțelegere</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Înțelege rolul igienei mentale în abordarea sănătății și în promovarea stării de bine.</li> <li>2. Înțelege importanța reducerii riscului de îmbolnăviri.</li> <li>3. Cunoaște și înțelege mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența sănătatea și boala.</li> <li>4. Recunoaște factorii de risc precum și factorii de menținere și promovare a sănătății și stării de bine.</li> <li>5. Cunoaște modalități de prevenție/intervenție pentru reducerea și combaterea factorilor de risc pentru sănătate.</li> <li>6. Înțelege percepția de sănătate care stă la baza activităților de promovare a sănătății și a strategiilor de prevenție primară eficiente.</li> <li>7. Cunoștințe de specialitate pentru identificarea impactului mediului profesional asupra vieții personale a angajaților.</li> </ol> <p>Explicare și interpretare</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interpretează și argumentează modul în care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali influențează starea de sănătate.</li> <li>2. Explică diferențele dintre programele pentru sănătate (comunitare, instituționale și de grup).</li> <li>3. Explicarea conceptelor și descrierea modelor teoretice care explică apariția bolilor profesionale (de natura fizica și psihologica).</li> </ol> <p>Instrumental – aplicativ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proiectează strategii de prevenție primară și secundară asupra factorilor de risc (ex. prevenția fumatului, a consumului de alcool și droguri, a comportament alimentar deficitar) la nivel de grup, comunitar și populațional</li> <li>3. Proiectează strategii valide de cercetare a sănătății și bolii (studii de caz, studii cantitative și calitative, meta-analize).</li> </ol> |
| Competențe transversale | <p>Manifestarea atitudinii pozitive față de sănătate, promovarea valorilor care optimizează starea de bine și dezvoltarea personală.</p> <p>Atitudine responsabilă față de educarea populației pentru sănătate, fundamentată pe noile achiziții ale științei.</p> <p>Valorizarea diferențelor interindividuale, respectarea diferențelor de vârstă, gen, religie, cultură, orientare sexuală în educația pentru sănătate.</p> <p>Analiza critică a politicilor publice de promovare a sănătății și reducerii riscului de îmbolnăviri.</p> <p>Respectarea normelor etice în activitatea profesională.</p>   |

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

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Familiarizarea cu principalele concepte, teorii și modele ale igienei mentale și aplicarea acestora în promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. Studiul fenomenelor și particularităților psihice implicate în activitatea de muncă a omului, cunoașterea impactului mediului profesional asupra sănătății și a vieții personale a angajaților. |
|---------------------------------------|---|

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificarea rolului factorilor cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali în păstrarea și promovarea sănătății</li> <li>- cunoașterea componentelor psihologice ale diferitelor activități, precum și factorii psihologici care contribuie la sporirea productivității muncii, cunoașterea unor informații de prevenție primară</li> <li>- discutarea modalităților de eliminare și reducere a factorilor de risc pentru îmbolnăviri</li> </ul> |
|---------------------------|---|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs   | Metode de predare  | Observații |
|--|--|------------|
| 1. Concepte fundamentale, istoric, domeniile ale igienei mentale, ocupaționale și a psihologiei muncii.                                    | Expunerea. Descoperirea dirijata. Sinteza cunoștințelor. |            |
| 2. Modele ale sănătății și bolii. Schimbări privind percepția sănătății.   | Expunerea. Descoperirea dirijata. Exemplul.              |            |
| 3. Stilul de viață și sănătatea. Imaginea de sine, sensul de coerență.   | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata. Exemplul.  |            |
| 4. Rolul cognițiilor în sănătate.  | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata. Exemplul.  |            |
| 5. Sănătatea mentală și prevenirea apariției bolii mentale prin aplicații ale psihologiei.   | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata.            |            |
| 6. Modele și metode de promovare a sănătății.  | Expunerea. Descoperirea dirijata.                        |            |
| 7. Comunicarea mesajelor de sănătate.  | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata.            |            |
| 8. Modele și strategii de prevenție primară și secundară asupra factorilor de risc.  | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata.            |            |
| 9. Cunoașterea personalității în muncă. Trăsături de personalitate și succes profesional.  | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata. Exemplul.  |            |
| 10. Impactului mediului profesional asupra sănătății și vieții personale a angajaților. Boli profesionale de natura fizica si psihologică. | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata. Exemplul.  |            |
| 11. Solicitări și resurse ocupaționale.  | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata.            |            |
| 12. Rolul ambianței în procesul muncii. Motivația și satisfacția în muncă.   | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata. Exemplul.  |            |
| 13. Muncă în echipă, dezvoltarea echipei. Comunicare eficientă. Team Building.   | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata.            |            |
| 14. Reorientarea și recalificarea profesională.  | Prelegere interactivă. Descoperirea dirijata.            |            |

| 8.2 Seminar   | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|------------|
| Nu este cazul   |                   |            |
| <p><b>Bibliografie</b> (* Cărți accesibile în biblioteca facultății/universității)</p> <p>Bakacsi Gy., <i>Szervezeti magatartás és vezetés</i>, KJK, Budapest, 1996*</p> <p>Bogathy Z., <i>Introducere în psihologia muncii</i>, Timișoara, Tipografia Universității de Vest, 2002</p> <p>Bogathy Z., <i>Manual de psihologia muncii și organizațională</i>, Polirom, 2004</p> <p>Brassai L., <i>Válasz a kockázati társadalomra: az élet értelmességébe vetett hit</i>, T3 Kiadó, Sepsiszentgyörgy, 2010</p> <p>Buda B., <i>Mentálhigiéne</i> (tanulmánygyűjtemény), Animula Bp. 1994.*</p> <p>Buda B., <i>A mentálhigiéne szemléleti és gyakorlati kérdései : újabb tanulmányok</i>, Animula, 2002*</p> <p>Goleman D., <i>Érzelmi intelligencia a munkahelyen</i>, SHL, Budapest 2002*</p> <p>Jigau, M. <i>Consilierea carierei</i>. Editura Sigma, București, 2000.</p> <p>Iosif Ghe., <i>Managementul resurselor umane. Psihologia personalului</i>, București, Ed. Victor, 2001</p> <p>Klein S., <i>Munkapszichologia</i>, Budapest, SHL, Hungary Kft., 1998*</p> <p>Lemeni, G. Miclea, M. <i>Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră</i>. Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004.</p> <p>Manolescu A., <i>Managementul resurselor umane</i>, București, Ed. Economică, 2001</p> <p>Mohás Lívia: <i>A „századik majom”</i>, Mesterkurzus, Egészséges egyén – beteg társadalom?, 2006.*</p> <p>Ewles L., Simnett I. : <i>Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató</i>. Medicina Könyvkiadó RT. Budapest, 1999.*</p> <p><b>Reviste și articole de specialitate recomandate</b></p> <p>Abroms, L. &amp; Maibach, E. (2008) <i>The effectiveness of mass communication to change public behavior</i>. Annual Review of Public Health. 29, 219–224.</p> <p>Leka, S., &amp; Houdmont, J. (2010). <i>Occupational health psychology</i>. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.</p> <p>Schaufeli, W.B. (2004), <i>The future of occupational health psychology</i>, Applied Psychology: An International Review, 53, 502–17.</p> <p>Maslach, C., &amp; Leiter, M. P. (2008). <i>Early predictors of job burnout and engagement</i>. Journal of Applied Psychology, 93, 498-512.</p> <p>Maslach, C., Leiter, M. P., &amp; Jackson, S. E. (2012). <i>Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration</i>. Journal of Organizational Behavior, 33, 296-300.</p> <p>Rivera, F., García-Moya, I., Moreno, C., &amp; Ramos, P. (2012) <i>Developmental contexts and sense of coherence in adolescence: a systematic review</i>. Journal of Health Psychology; 1-13.</p> <p>Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., &amp; Maslach, C. (2009). <i>Burnout: Thirty-five years of research and practice</i>. Career Development International, 14 (3), 204-220.</p> <p>Segerstrom, S.C., &amp; O'Connor D.B. (2012). <i>Stress, health and illness: Four challenges to the future</i>. Psychology &amp; Health, 27(2), 128-140.</p> <p><b>Surse online</b></p> <p>Tompa Anna: Egészségtudat és tudatos egészség, Mindentudás Egyeteme, 2003. <a href="http://mindentudas.hu">http://mindentudas.hu</a></p> <p>Falus András: Génjeinkben az egészség? – Öröklődés és életmód a 21. Században, Mindentudás Egyeteme, 2011. <a href="http://mindentudas.hu">http://mindentudas.hu</a> 15.09.2013.</p> <p>Spirituális Transzcendencia Skála <a href="http://www.mental.usn.hu/regi/sts.html">http://www.mental.usn.hu/regi/sts.html</a> 15.09.2013.</p> |                   |            |

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

Cursul dezvoltă competențe necesare specialiștilor în Servicii și politici în sănătate publică, cu focus asupra sănătății, a factorilor care influențează sănătatea și boala, precum și a fenomenelor și particularităților psihice implicate în activitatea de muncă

## 10. Evaluare

| Tip activitate  | 10.1 Criterii de evaluare   | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|---|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs   | Cunoștințe din materialul de la curs<br>Demonstrarea înțelegerii cunoștințelor acumulate și a capacitații de transfer a acestora. | Examen                  | 40%                          |
|   |   | Examen                  | 60%                          |
| 10.5 Seminar  | -   |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță<br>Demonstrarea (în cadrul evaluării finale) însușirii și înțelegerii aspectelor teoretice și practice fundamentale ale disciplinei. Promovarea este condiționată de obținerea a minim 50% din punctajul de la examenul final. |   |                         |                              |

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

15. 09. 2013

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

.....

.....