

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș - Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Masteratul de Psihologia Resurselor Umane și Sănătate Organizațională

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologia sănătății ocupaționale/ Occupational health psychology (în limba engleză)						
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Mara Bria						
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Mara Bria						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: cercetare					2
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala cu minim 100 de locuri</li><li>• Calculator</li><li>• Videoproiector</li></ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala cu minim 100 de locuri</li><li>• Calculator</li><li>• Videoproiector</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masterandul poate să elaboreze metode și instrumente validate științific pornind de la literatura de specialitate (teorii, modele, date empirice) pentru a identifica, măsura și evalua caracteristicile indivizilor, grupurilor, organizațiilor și ale situațiilor organizaționale (1.3.).</li> <li>• Masterandul cunoaște împărțirea pe nivele multiple în cadrul unei organizații (individual, de grup, organizațional și multinivel) și modul în care acestea interacționează pentru a propune și implementa intervenții specifice în vederea creșterii performanței și inovației în organizații din punct de vedere al sănătății organizaționale (3.1.).</li> <li>• Masterandul poate să diferențieze modele și teorii privind sănătatea ocupațională și organizațională pentru a susține buna funcționare a organizației (5.1.).</li> <li>• Masterandul poate să aplice modele și teorii ale sănătății ocupaționale și organizaționale pentru a susține buna funcționare a organizației (5.2.).</li> <li>• Masterandul poate să elaboreze instrumente specifice organizației pentru a măsura concepte relevante pentru sănătatea organizațională și ocupațională într-o organizație particulară (5.3.)</li> <li>• Masterandul poate să utilizeze modele și teorii ale sănătății ocupaționale și organizaționale pentru a elabora intervenții particularizate (5.4.).</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masterandul poate să utilizeze tehnici de oferire de feedback pentru a remedia sau menține calitatea comunicării și a performanței la niveluri multiple (1.2.).</li> <li>• Masterandul poate să analizeze critic literatura științifică pentru a înțelege concepte, teorii, modele și date empirice specifice domeniului psihologiei resurselor umane și sănătății organizaționale și a elabora planuri de intervenție și recomandări multinivelare (2.1.).</li> <li>• Masterandul poate să identifice, să analizeze și să integreze literatura de specialitate relevantă cu scopul dezvoltării riguroase a unor propuneri de cercetare (5.1.).</li> <li>• Masterandul poate să propună și să elaboreze design-uri de cercetare pentru a investiga concepte și fenomene specifice domeniului psihologiei resurselor umane și sănătății organizaționale (5.2.).</li> <li>• Masterandul poate să aplice designuri de cercetare în vederea identificării unor relații de cauzalitate și de corelație relevante pentru funcționarea organizației (5.5.).</li> <li>• Masterandul poate să își autoevalueze performanța în vederea descoperirii propriilor nevoi de formare ca profesionist în domeniul psihologiei resurselor umane și sănătății organizaționale (6.1.).</li> <li>• Masterandul poate să găsească independent resurse necesare pentru a susține propriile nevoi de formare în mod concordant cu cerințele pieței (6.2.).</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe declarative și procedurale, precum și de abilități practice de diagnoză a problemelor de sănătate ocupațională în organizații.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe declarative cu privire la: rolul specialistului în psihologia sănătății ocupaționale în organizații; modele teoretice care explică dezvoltarea și menținerea stării de bine pozitive; factorii asociați și consecințele stării de bine reduse pentru individ și organizație.</li> <li>• Dobândirea de cunoștințe procedurale de analiză a factorilor individuali, de grup și organizaționali care facilitează apariția aspectelor de sănătate ocupațională în organizații.</li> <li>• Dobândire de abilități practice de diagnoză a aspectelor de sănătate ocupațională și a factorilor care predispun la apariția acestora.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Curs introductiv. Psihologia Sănătății Ocupaționale	Prelegere	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
2. Solicitări ocupaționale. Modele ale stresului ocupațional	Prelegere Aplicatii de grup Exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
3. Resurse ocupaționale. Factori protectori	Prelegere Studiu de caz Aplicatii de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
4. Sănătate mintală și emoțională în context profesional	Prelegere Studiu de caz Aplicatii de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
5. Sindromul burnout	Prelegere Studiu de caz Aplicatii de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
6. Dedicarea în muncă	Prelegere Dezbateri	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
7. Dependența de muncă	Prelegere Dezbateri Aplicatii de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
8. Interferența muncă-viața personală	Prelegere Sesiune de intrebari pentru un invitat din practica	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
9. Modelarea postului	Prelegere Studiu de caz Aplicatii de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
10. Ergonomia spațiului de muncă	Prelegere Exercitii individuale Aplicatii de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
11. Ocupații și riscul îmbolnăvirilor	Prelegere Dezbateri	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
12. Recuperarea după muncă	Prelegere Dezbateri	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
13. Siguranță în muncă. Risc și accidente de muncă	Prelegere Sesiune de intrebari pentru un invitat din practica	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
14. Integrare	Prelegere	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la

	Studiu de caz	dispoziție de cadrul didactic
	Dezbatere	
<p><b>Bibliografie selectivă:</b></p> <p>Bakker, A. &amp; Demerouti, E. (2016). Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i>; 22(3), 273–285</p> <p>Bennett, A. A, Bakker, A. B., Field, J. G. (2017). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. <i>Journal of Organizational Behaviour</i>, 1–14</p> <p>Cangiano F, Parker SK, Ouyang K. Too proactive to switch off: When taking charge drains resources and impairs detachment. <i>J Occup Health Psychol</i>. 2021 Apr;26(2):142-154. doi: 10.1037/ocp0000265. Epub 2020 Oct 26. PMID: 33104372.</p> <p>Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., &amp; Baltes, B. B. (2016). All Work and No Play? A Meta-Analytic Examination of the Correlates and Outcomes of Workaholism. <i>Journal of Management</i>, 42(7), 1836-1873. <a href="https://doi.org/10.1177/0149206314522301">https://doi.org/10.1177/0149206314522301</a></p> <p>Crawford, E., LePine, J. A., &amp; Rich, B. L. (2010). Linking Job Demands and Resources to Employee Engagement and Burnout: A Theoretical Extension and Meta-Analytic Test. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 95(5), 834-848. DOI: 10.1037/a0019364</p> <p>Ryan, R. M. &amp; Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. <i>Annual Review of Psychology</i> 52:1, 141-166</p> <p>Lois E. Tetrick, Gwenith G. Fisher, Michael T. Ford, &amp; James Campbell Quick (Eds.). <i>Handbook of Occupational Health Psychology</i>, Third Edition (2023).</p> <p>Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., &amp; Cox, T. (2017). The Cost of Work- Related Stress to Society: A Systematic Review. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i>. <a href="http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000069">http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000069</a></p> <p>Igic, I., Elfering, A., Keller, A. C., Tschan, F., Kälin, W., &amp; Semmer, N. K. (2017). Ten-Year Trajectories of Stressors and Resources at Work: Cumulative and Chronic Effects on Health and Well-Being. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 102(9); 1317–1343</p> <p>Leka, S., &amp; Houdmont, J. (2010). <i>Occupational health psychology</i>. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.</p> <p>Maslach, C., &amp; Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 93, 498-512.</p> <p>Maslach, C., Leiter, M. P., &amp; Jackson, S. E. (2012). Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 33, 296-300.</p> <p>Schaufeli, W.B. (2004), The future of occupational health psychology, <i>Applied Psychology: An International Review</i>, 53, 502–17.</p> <p>Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., &amp; Maslach, C. (2009). Burnout: Thirty-five years of research and practice. <i>Career Development International</i>, 14 (3), 204-220.</p> <p>Pluut, H., Ilies, R., Curșeu, P. L., &amp; Liu, Y. (2018). Social support at work and at home: Dual-buffering effects in the work- family conflict process. <i>Organizational Behavior and Human Decision Processes</i> 146;1–13</p> <p>Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S., &amp; Liu, J. T. (2021). Leaving Work at Work: A Meta-Analysis on Employee Recovery From Work. <i>Journal of Management</i>, 47(4), 867-897. <a href="https://doi.org/10.1177/0149206319864153">https://doi.org/10.1177/0149206319864153</a></p> <p>Zhang, F. &amp; Parker, S. (2019). Reorienting job crafting research: A hierarchical structure of job crafting concepts and integrative review. <i>J Organ Behav.</i>; 40: 126–146. <a href="https://doi.org/10.1002/job.2332">https://doi.org/10.1002/job.2332</a></p> <p>Wiegelmann M, Völker J, Sonntagag S. Sleep has many faces: The interplay of sleep and work in predicting employees' energetic state over the course of the day. <i>J Occup Health Psychol</i>. 2023 Feb;28(1):52-63. doi: 10.1037/ocp0000345. PMID: 36716131.</p>		
Seminar:	Metode de predare	Observații
1. Aspecte de etică profesională în domeniul sănătății ocupaționale	Exerciții de grup Studii de caz	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
2. Modele ale stresului ocupațional: Modelul solicitări-resurse	Aplicatii de grup Exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la

		dispoziție de cadrul didactic
3. Modele ale stresului ocupational; Modelul Provocări amenințări	Studii de caz	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
4. Sindromul burnout si angajamentul ocupațional; modele teoretice: Modelul medierii	Sesiune de discutii cu invitați practicieni	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
5. Sindromul burnout si angajamentul ocupațional; modele teoretice: modalități de măsurare a acestor concepte	exercitii de grup exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
6. Dependența de muncă; definire și delimitare conceptuală;	Exerciții aplicative de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
7. Dependența de muncă; instrumente de măsurare	exercitii de grup exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
8. Modelarea rolului profesional; discutarea dimensiunilor conceptului la nivel individual si de echipa	aplicatii practice individuale și de grup	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
9. Interferenta munca-viata personala; abordări teoretice ale interferenței negative	studii de caz sesiune de intrebari cu practicieni invitati	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
10. Interferenta munca-viata personala; abordări teoretice ale interferenței pozitive	exercitii de grup exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
11. Recuperarea dupa muncă; mecanisme de dezvoltare;	exercitii de grup exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
12. Recuperarea dupa muncă; discutarea rolului recuperării după muncă pentru prevenirea stării de bine ocupaționale scăzute	exercitii de grup exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
13. Siguranta la locul de muncă: discutarea rolului aspectelor de ergonomie și de riscuri ocupaționale	exercitii de grup sesiune de intrebari cu practicieni invitati	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic
14. Sedentarism și sănătate ocupațională	exercitii de grup exercitii individuale	Studentii vor consulta lista de referințe bibliografice puse la dispoziție de cadrul didactic

**Bibliografie selectivă:**

Bakker, A. & Demerouti, E. (2016). Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology*; 22(3), 273–285

Bennett, A. A, Bakker, A. B., Field, J. G. (2017). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behaviour*, 1–14

Cangiano F, Parker SK, Ouyang K. Too proactive to switch off: When taking charge drains resources and

- impairs detachment. *J Occup Health Psychol.* 2021 Apr;26(2):142-154. doi: 10.1037/ocp0000265. Epub 2020 Oct 26. PMID: 33104372.
- Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All Work and No Play? A Meta-Analytic Examination of the Correlates and Outcomes of Workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836-1873. <https://doi.org/10.1177/0149206314522301>
- Crawford, E., LePine, J. A., & Rich, B. L. (2010). Linking Job Demands and Resources to Employee Engagement and Burnout: A Theoretical Extension and Meta-Analytic Test. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 834-848. DOI: 10.1037/a0019364
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology* 52:1, 141-166
- Lois E. Tetrick, Gwenith G. Fisher, Michael T. Ford, & James Campbell Quick (Eds.). *Handbook of Occupational Health Psychology*, Third Edition (2023).
- Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., & Cox, T. (2017). The Cost of Work- Related Stress to Society: A Systematic Review. *Journal of Occupational Health Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000069>
- Igic, I., Elfering, A., Keller, A. C., Tschan, F., Kälin, W., & Semmer, N. K. (2017). Ten-Year Trajectories of Stressors and Resources at Work: Cumulative and Chronic Effects on Health and Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 102(9); 1317–1343
- Leka, S., & Houdmont, J. (2010). *Occupational health psychology*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498-512.
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Jackson, S. E. (2012). Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 296-300.
- Schaufeli, W.B. (2004), The future of occupational health psychology, *Applied Psychology: An International Review*, 53, 502–17.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: Thirty-five years of research and practice. *Career Development International*, 14 (3), 204-220.
- Pluut, H., Iliès, R., Curşeu, P. L., & Liu, Y. (2018). Social support at work and at home: Dual-buffering effects in the work- family conflict process. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 146;1–13
- Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S., & Liu, J. T. (2021). Leaving Work at Work: A Meta-Analysis on Employee Recovery From Work. *Journal of Management*, 47(4), 867-897. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>
- Zhang, F. & Parker, S. (2019). Reorienting job crafting research: A hierarchical structure of job crafting concepts and integrative review. *J Organ Behav.*; 40: 126–146. <https://doi.org/10.1002/job.2332>
- Wiegmann M, Völker J, Sonnentag S. Sleep has many faces: The interplay of sleep and work in predicting employees' energetic state over the course of the day. *J Occup Health Psychol.* 2023 Feb;28(1):52-63. doi: 10.1037/ocp0000345. PMID: 36716131.

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

- Cursul dezvoltă competențe necesare specialiștilor în managementul resurselor umane și consultanților în domeniul dezvoltării organizaționale, cu focus asupra sănătății și siguranței angajaților. De asemenea, cursul formează competențe necesare psihologilor specialiști în psihologia sănătății adresând impactul factorilor organizaționali asupra stării de sănătate fizică și psihologică a indivizilor.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul cunoștințelor	Examen scris	50%

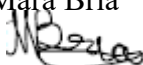
	declarative		
	Nivelul cunoștințelor procedurale și abilităților	Proiect individual	20%
10.5 Seminar/laborator	Nivelul cunoștințelor declarative și procedurale	Proiect de grup	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Obținerea unui punctaj de minim 5 din 10 puncte în examenul scris și a minim 5 puncte din 10 din nota finală			

Data completării

14.09.2023

Semnătura titularului de curs

Dr. Mara Bria



Semnătura titularului de seminar

Dr. Mara Bria



Data avizării în departament

14.09.2023

Semnătura directorului de departament

.....