

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	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 studii / Calificarea	Psihologia muncii, psihologia organizațională și a transporturilor

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Psihologia sănătății ocupaționale</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Coralia Sulea						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Coralia Sulea						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS/ DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					35
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					5
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	<b>90</b>				
3.8 Total ore pe semestru	<b>175</b>				
3.9 Numărul de credite	<b>6</b>				

### Condiții tehnice necesare de acces și participare

Toate materialele de la cursuri și seminare vor fi încărcate pe **Google classroom**. Studenții trebuie să se înregistreze pe Google Classroom, utilizând codul pentru curs [arcirce7](#), cu adresa de email instituțională.

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cursurile de psihologia muncii și organizațională</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

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

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>prezența la minim 50% din numărul total al cursurilor (minim 4 prezențe)</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>prezența la minim 70% din numărul total al seminarelor (minim 7 prezențe)</li> </ul>

#### 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifică și explică principalele teorii și modele privind interacțiunile de la locul de muncă și dinamica organizațională relevante pentru înțelegerea factorilor psihosociali care influențează sănătatea și starea de bine la locul de muncă.</li> <li>Utilizează corect și adaptat limbajul și terminologia specifice psihologiei sănătății ocupaționale, comunicând clar cu angajații, managerii sau alți beneficiari ai serviciilor psihologice, astfel încât mesajele transmise să fie accesibile și ușor de înțeles de către non-specialiști.</li> </ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> <li>Negociază adecvat, sub supervizare, nevoile, obiectivele, procesul și rezultatele evaluării sau intervenției în organizație, respectând standardele profesionale și cadrul legal.</li> <li>Prezintă coerent informațiile, utilizând un limbaj clar și materiale scrise adecvat pentru a optimiza înțelegerea audienței, sub supervizare.</li> <li>Demonstrează asimilarea tehnicilor de relaționare în grup, capacităților empatice de comunicare interpersonală și asumării de roluri specifice în cadrul muncii în echipă, relevante pentru susținerea sănătății ocupaționale și prevenirea riscurilor psihosociale.</li> </ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>manifestă onestitate relațională, responsabilitate și etică profesională în păstrarea informațiilor și intervențiile realizate</li> <li>acționează cu respect în relația cu ceilalți colaboratori când participă la o activitate profesională de echipă.</li> </ul>

## 7. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Psihologia sănătății ocupaționale: scurt istoric, relevanță, teorii și modele, concepte cheie.	Prelegere, demonstrație, studii de caz, exercițiu	<b>De citit:</b> Sulea, C. & Iliescu, D. (Eds.) (2016). <i>Teorii și modele în psihologia sănătății ocupaționale</i> . Timișoara: Editura Diacritic.
2. Teoria tranzațională a stresului bazată pe evaluare și coping	Prelegere, demonstrație, studii de caz, exercițiu	<b>De citit:</b> Butucescu, A., Iliescu, D., & Ilie, A. (2016). Teoria evaluării cognitive a stresului. In C. Sulea & D. Iliescu (Eds.) <i>Teorii și modele în psihologia sănătății ocupaționale</i> (pp. 103–142). Timișoara: Editura Diacritic.
3. Teoria și modelul solicitărilor și resurselor postului	Prelegere, demonstrație, studii de caz, exercițiu	<b>De citit:</b> Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2016). Cadrul solicitări-resurse ale postului: de la model la teorie. (pp. 341–364). În C. Sulea & D. Iliescu (Eds.) <i>Teorii și modele în psihologia sănătății ocupaționale</i> . Timișoara: Editura Diacritic. Zapf, D., Semmer, N. K., & Johnson, S. (2014). Qualitative demands at work. In <i>An introduction to contemporary work psychology</i> , M. C. W. Peeters, J. de Jonge, & T. W. Taris (Eds.) (pp. 145–168). Chichester: John Wiley & Sons.
4. Teorii bazate pe conceptul de schimb: schimbul social, norma reciprocității, teoria echității, contractul psihologic	Prelegere, demonstrație, studii de caz, exercițiu	<b>De citit:</b> Fischmann, G., & Sulea, C. (2016). Teorii ale schimbului social. In C. Sulea & D. Iliescu (Eds.) <i>Teorii și modele în psihologia sănătății ocupaționale</i> (pp. 31–61). Timișoara: Editura Diacritic.
5. Teoria conservării resurselor	Prelegere, demonstrație, studii de caz, exercițiu	<b>De citit:</b> Halbesleben, J.R.B., Neveu, J.P., Paustian-Underdahl, S.C., & Westman, M. (2014). Getting to the “COR”: Understanding the role of resources in conservation of resources theory. <i>Journal of Management</i> , 40, 1334–1364. Oprea, B., Iliescu, D., & Ilie, A. (2016). Teoria conservării resurselor. In C. Sulea & D. Iliescu (Eds.) <i>Teorii și modele în psihologia sănătății ocupaționale</i> (pp. 143-178). Timișoara: Editura Diacritic.

6. Teoria autodeterminării	Prelegere, demonstrație, studii de caz, exercițiu	<b>De citit:</b> Van den Broeck, A. & Andrei, D. (2016). <i>Modul în care motivarea la locul de muncă contribuie la confortul psihologic. O perspectivă a teoriei autodeterminării</i> . In C. Sulea & D. Iliescu (Eds.) (pp. 295–340). Timișoara: Editura Diacritic.
7. Rolul liderului în sănătatea organizațională	Studiu individual, analiză în perechi sau grupuri mici, discuție în grup/concluzionare	<b>Bibliografie pentru sarcina opțională:</b> Bell, B. S., McAlpine, K. L., & Hill, N. S. (2023). Leading virtually. <i>Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior</i> , 10, 339-362. Montano, D., Schleu, J. E., & Hüffmeier, J. (2023). A Meta-analysis of the relative contribution of leadership styles to followers' mental health. <i>Journal of Leadership &amp; Organizational Studies</i> , 30(1), 90-107. <a href="https://doi.org/10.1177/15480518221114854">https://doi.org/10.1177/15480518221114854</a> Schaufeli, W. (2021). Engaging leadership: How to promote work engagement? <i>Frontiers in Psychology</i> , 12. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754556">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754556</a>

7.2. Seminar	Metode de predare	Observații
<b>Aplicarea teoriilor și înțelegerea intervențiilor și a recomandărilor practice legate de problematici cheie în PSO</b>		
1. Analiza trend-urilor SIOP și a bunelor practici din organizații.	Studiu individual, analiză în perechi sau grupuri mici, discuție în grup/concluzionare	<a href="#">SIOP Top 10 trends</a> <a href="#">Great place to work</a> <a href="#">APA Psychologically Healthy Workplace Awards</a> <a href="#">Healthy Workplaces Good Practice Awards</a>
2-3. Aplicații ale teoriei tranzacționale a stresului bazată pe evaluare și coping: Strategii de gestionare a stresului	Studiu individual, analiză în perechi sau grupuri mici, discuție în grup/concluzionare	<b>De citit:</b> Sonnentag, S., Tay, L., & Nesher Shoshan, H. (2023). A review on health and well-being at work: More than stressors and strains. <i>Personnel Psychology</i> , 76(2), 473–510. <a href="https://doi.org/10.1111/peps.12572">https://doi.org/10.1111/peps.12572</a>
4-5. Aplicații ale teoriei și modelul solicitărilor și resurselor postului: forme ale confortului psihologic; resurse personale și strategii individuale	Studiu individual, analiză în perechi sau grupuri mici, discuție în grup/concluzionare	<b>De citit:</b> Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. <i>European Journal of Psychology of Education</i> , 39(2), 931-957. Vîrgă, D., Maricuțoiu, L. P., & Iancu, A. (2021). The efficacy of work engagement interventions: A meta-analysis of controlled trials. <i>Current</i>

		<p><i>Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues</i>, 40(12), 5863–5880. <a href="https://doi.org/10.1007/s12144-019-00438-z">https://doi.org/10.1007/s12144-019-00438-z</a></p> <p>Virga, D., Rusu, A., Pap, Z., Maricuțoiu, L., Tisu, L. (2023). Effectiveness of strengths use interventions in organizations: A pre-registered meta-analysis of controlled trials. <i>Applied Psychology</i>, 72(4), 1653–1693. <a href="https://doi.org/10.1111/apps.12451">https://doi.org/10.1111/apps.12451</a></p> <p>Taris, T. W., &amp; de Jonge, J. (2024). Workaholism: Taking Stock and Looking Forward. <i>Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior</i>, 11, 113–138. <a href="https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-111821-035514">https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-111821-035514</a></p>
6-7. Aplicații ale teoriilor bazate pe schimb: comportamente contraproductive și interacțiuni disfuncționale; insecuritatea la locul de muncă	Studiu individual, analiză în perechi sau grupuri mici, discuție în grup/concluzionare	<p><b>De citit:</b></p> <p>Han, S., Harold, C. M., Oh, I.-S., Kim, J. K., &amp; Agolli, A. (2022). A meta-analysis integrating 20 years of workplace incivility research: Antecedents, consequences, and boundary conditions. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 43(3), 497–523. <a href="https://doi.org/10.1002/job.2568">https://doi.org/10.1002/job.2568</a></p> <p>Fischmann, G., Corbeanu, A., Spinu, R., Sulea, C., &amp; Iliescu, D. (2023). Chapter 1: Job insecurity, job security, job future ambiguity? Oh my... A new step towards conceptual clarity. In <i>Job Insecurity, Precarious Employment and Burnout</i> (pp. 12-29). Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing. Retrieved Jan 10, 2024, from <a href="https://doi.org/10.4337/9781035315888.00009">https://doi.org/10.4337/9781035315888.00009</a></p>
8. Prezentarea bunelor practici din organizațiile din România		

9-10. Aplicații ale teoriei conservării resurselor: Experiințe de recuperare și mini-pauze; relația muncă – viață personală	Studiu individual, analiză în perechi sau grupuri mici, discuție în grup/concluzionare	<b>De citit:</b> Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnar, A., & Tulbure, B.T. (2022) "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. <i>PLoS ONE</i> , 17(8): e0272460. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460</a> Vaziri, H. & Wayne, J. & Casper, W. & Lapierre, L. & Greenhaus, J. & Amirkamali, F. & Li, Y. (2022). A Meta-Analytic Investigation of the Personal and Work-Related Antecedents of Work-Family Balance. <i>Journal of Organizational Behavior</i> , 43. 662–692. 10.1002/job.2594.
11-12. A plicații ale teoriei autodeterminării: motivația autonomă, gestionarea energiei, relații interpersonale		<b>De citit:</b> Van den Broeck, A., Ferris, D.F., Chang, C-H. & Rosen, C.C (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. <i>Journal of Management</i> , 42, 1195–1229.
13-14. Rolul liderului în sănătatea organizațională		
<b>Bibliografie selectivă (principală)</b>		
Sulea, C. & Iliescu, D. (Eds.) (2016). <i>Teorii și modele în psihologia sănătății ocupaționale</i> . Timișoara: Editura Diacritic.		

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

Conținuturile disciplinei, modul de predare și modalitățile de evaluare stimulează asimilarea de cunoștințe și formarea de abilități relevante pentru oferirea de consultanță în mediul de afaceri și realizarea de cercetări cu caracter aplicativ.

## 9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsul corect la întrebările de examen.	Examen scris (cu răspunsuri tip grilă și deschise) (evaluare individuală, obligatorie pentru promovare)	30%
	Realizarea unui proiect de intervenție pentru îmbunătățirea stării de bine în organizație.  Temele propuse, structura proiectului și criteriile de evaluare sunt prezentate în google classroom.	Proiect (realizat în grupuri de 6 persoane, obligatorie pentru promovare)	40%
10.5 Seminar	Realizarea unei prezentări despre bunele practici din România (în care studenții lucrează sau despre care se documentează).  Structura proiectului și criteriile de evaluare sunt prezentate în google classroom.	Proiect individual	30%
10.6 Standard minim de performanță:			
<p>Pentru a promova, studentul trebuie să obțină minim nota 5 (cinci) la fiecare formă de evaluare.</p> <p>Se poate acorda un punct la nota finală pentru participarea la activități de cercetare dacă acestea se desfășoară pe parcursul semestrului (dacă a fost obținută nota 5).</p> <p><b>Reexaminare</b> Aceeși modalitate de evaluare este valabilă în toate sesiunile.</p> <p><b>Examen pentru mărirea notei</b> Analiza critică a unui articol de specialitate.</p> <p><b>Compensarea prezentei sub pragul menționat pentru categorii speciale</b> Pentru recuperarea activității didactice la care nu au participat, doar în cazul studenților aflați într-una din situațiile descrise în Codul Studentului, art. 19(4), aceștia vor avea ca sarcină suplimentară, pe lângă sarcinile menționate mai sus ale căror condiții rămân neschimbate, prezentarea a trei metaanalize pe teme diferite de curs. Materialele vor fi încărcat pe Classroom. Sarcina va fi notată cu Admis/Respins.</p> <p><b>Recontractarea disciplinei și Re-examinare</b></p>			

Studentii care nu și-au îndeplinit standardele minimale prevăzute în fișa disciplinei vor recontracta disciplina și vor reface activitățile aferente acesteia în anul universitar următor.

Studentii care nu susțin sau nu promovează evaluarea finală în nicio sesiune de examinare vor intra în reexaminare în anul universitar următor, fără obligația de a reface activitățile aferente disciplinei.

### 5.3. Desfășurarea disciplinei pentru utilizarea instrumentelor de Inteligență Artificială Generativă (genIA)

În cadrul acestei discipline, utilizarea instrumentelor de genIA (ex. ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot etc.) este permisă numai în **condițiile stabilite de titularul de curs/seminar** și cu **respectarea normelor de integritate academică**.

- **Utilizări permise:** brainstorming de idei, sprijin pentru redactare și structurare, traduceri, revizuirii lingvistice, generarea de imagini, grafice, scheme, ilustrații, materiale video sau audio, avataruri și alte obiecte digitale, exclusiv în scop didactic.

- **Utilizări interzise:** generarea integrală a lucrărilor (eseuri, rapoarte, proiecte) sau prezentarea de conținut creat de genIA ca fiind exclusiv personal.

Pentru orice lucrare (eseu, portofoliu, proiect ș.a.), studentul este obligat să completeze un **formular de declarație de transparență** (pus la dispoziție pe platforma disciplinei). În acest document se menționează:

- instrumentul utilizat și versiunea,
- tipul de sprijin oferit de genIA,
- modul în care conținutul a fost verificat și integrat.

*Nedeclararea utilizării genIA este echivalentă cu o încălcare a normelor de integritate academică și va fi tratată conform regulamentelor UVT.*

Studentii **sunt responsabili** pentru:

- verificarea acurateței și relevanței conținutului generat,
- respectarea confidențialității și a drepturilor de autor,
- integrarea critică și personală a rezultatelor obținute cu genIA.

*Detaliile aplicării acestor condiții de utilizare vor fi prezentate și discutate în cadrul primei întâlniri de curs și seminar.*

Data completării  
11 septembrie 2025

Titular de disciplină  
Conf. univ. dr. Coralia Sulea

Data avizării în departament

Director de departament  
Prof. univ. dr. Delia Vîrgă