

FIȘA DISCIPLINEI

Introducere in igiena mentală

Anul universitar 2025- 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș–Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Teologie Reformată și Muzică
1.3. Departamentul	Facultatea de Teologie Reformată și Muzică
1.4. Domeniul de studii	Teologie
1.5. Ciclul de studii	Licență (BA)
1.6. Programul de studii / Calificarea	Teologie reformată didactică (profesor de religie)
1.7. Forma de învățământ	Zi

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Introducere in igiena mentală				Codul disciplinei		TLM1110			
2.2. Titularul activităților de curs											
2.3. Titularul activităților de seminar			dr. Gorbai Gabriella Márta								
2.4. Anul de studiu		I.	2.5. Semestrul		I.	2.6. Tipul de evaluare		C	2.7. Regimul disciplinei		DS

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs		3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					2
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				42	
3.8. Total ore pe semestru				70	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu există
4.2. de competențe	capacitatea de înțelegere a noțiunilor de bază privind igiena mentală.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	tablă inteligentă, Microsoft Teams, Biblia, biblioteca instituției.

6.1. Competențele specifice acumulate¹

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

Competențe profesionale/esențiale	- aplică cunoștințe despre comportamentul uman; - desfășoară activități de coaching și mentorat; - consolidează comportamente pozitive; - încurajează autoexaminarea în context de consiliere; - susține incluziunea; - manifestă o atitudine profesională responsabilă și reflexivă.
Competențe transversale	- realizează autoevaluare; - dă dovadă de fiabilitate; - ascultă activ; - comunică empatic și reflexiv; - dezvoltă sensibilitate la criză și gândire preventivă.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul: - recunoaște și înțelege angajamentul spiritual al persoanei sau grupului în procesele de dezvoltare și autocunoaștere; - poate analiza și interpreta concepte teologice și didactice relevante pentru procesele de autocunoaștere; - deține cunoștințe ample despre rolul contextului cultural, religios și social în formarea identității profesionale și personale.
Aptitudini	Studentul este capabil să: - aplice metode care sprijină dezvoltarea spirituală și morală; - interpreteze propriile acțiuni și pe cele ale colegilor din perspectivă psihologică și etică; - comunice eficient, asertiv și empatic; - recunoască situațiile de stres și să utilizeze strategii de coping; - aplice principii teologico-pedagogice în situații clar definite; - utilizeze metode standard de evaluare și autoevaluare (ex. jurnal reflexiv).
Responsabilități și autonomie	Studentul: - își urmărește conștient propriile procese emoționale, comportamentale și de dezvoltare și le poate ajusta; - este capabil de autoreflexie profesională autonomă; - gestionează procese complexe de dezvoltare personală; - funcționează eficient în echipe multidisciplinare; - elaborează strategii proprii de dezvoltare profesională și personală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

6. Calități pozitive și negative – autocunoaștere prin feedback interpersonal.	Exerciții de autocunoaștere, joc de rol	Rudas János: Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat, Gondolat Kiadó, Budapest, 1990.
7. Limitele sinelui în reprezentări cinematografice – procesare.	Discuție, împărtășirea trăirilor și a experiențelor personale	Bagdy Emőke: Önismeret, önazonosság, önmegvalósítás. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2019. John Townsend, Henry Cloud: Határaink - Mire mondjunk igent és mire nemet?. Budapest: Harmat Kiadó, 2017.
8. Vocația: sens, trăire subiectivă, chemare.	Prezentare interactivă	Almási Kitti: Bátran élni - Félelmeink és gátlásaink leküzdése. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2016. Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok. Budapest: Animula Kiadó, 1998.
9. Tema vocației în filme – discuție.	Prelucrarea trăirilor în grupuri mici	David G. Benner: Az önismeret ajándéka. Budapest: Harmat Kiadó, 2012.
10. Moștenirea spirituală și psihologică în profesie.	Prezentare interactivă Discuție	Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018.
11. Familia și funcționarea ei.	Prezentare interactivă Discuție	Edwin H. Friedman: Nemzedékről nemzedékre. Budapest: Harmat Kiadó, 2011. Eric Berne: Emberi játzmák. Budapest: Gondolat Kiadó, 1984.
12. Conflicte transgeneraționale și soluții.	Prezentare interactivă Discuție	Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018. Gorbai Gabriella (szerk.): Pletyka, mobbing, pszichoterror, Presa Universitară Clujeană, Kolozsvári Egyetemi Kiadó, Kolozsvár, 2017.
13. Reprezentarea tiparelor familiale în filme – împărtășirea experiențelor.	Discuție, împărtășirea trăirilor și a experiențelor personale	Kevin Leman: Születési sor(s)rend. Budapest: Harmat Kiadó, 2004.
14. Evaluare finală a experiențelor din semestru.	Discuție, împărtășirea trăirilor și a experiențelor personale	

Bibliografie:

- Al Ghaoui Hesna: Félj bátran. Budapest: HVG Könyvek, 2017.
- Almási Kitti: Bátran élni - Félelmeink és gátlásaink leküzdése. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2016.
- Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok. Budapest: Animula Kiadó, 1998.
- Bagdy Emőke: Önismeret, önazonosság, önmegvalósítás. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2019.
- Bakó Tivadar: Az én és az énke. Budapest: Ursus Libris, 2008.
- Balogh Béla: A tudatalatti tízparancsolata. Budapest: Bioenergetic Kiadó, 2005.
- Dan Millman: A békés harcos útja. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2005.
- David G. Benner: Az önismeret ajándéka. Budapest: Harmat Kiadó, 2012.
- Gorbai Gabriella (szerk.): Pletyka, mobbing, pszichoterror, Presa Universitară Clujeană, Kolozsvári Egyetemi Kiadó, Kolozsvár, 2017. ISBN 978-606-37-0263-1.

- Gorbai Gabriella (szerk.): Kapcsolatban a serdülőkkel – Lelki egészség, kockázatok és erőforrások a nevelésben. A lelkipedagógiai és valláspedagógiai műhely kiadványai 2. Presa Universitară Clujeană, Kolozsvári Egyetemi Kiadó, 2025. ISBN 978-606-37-2629-3.
- John Townsend, Henry Cloud: Határaink - Mire mondjunk igent és mire nemet?. Budapest: Harmat Kiadó, 2017.
- Edwin H. Friedman: Nemzedékről nemzedékre. Budapest: Harmat Kiadó, 2011.
- Eric Berne: Emberi játszmák. Budapest: Gondolat Kiadó, 1984.
- Ian Morgan Cron, Suzanne Stabile: Úton önmagunkhoz. Budapest: Harmat Kiadó, 2019.
- Judith Sills: Szállj le a döglött lóról! A kényelem csapdája. Budapest: Háttér Kiadó, 2003.
- Kevin Leman: Születési sor(s)rend. Budapest: Harmat Kiadó, 2004.
- L. Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2017.
- Oliver König, Karl Schattenhofer: Bevezetés a csoportdinamikába. Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2012.
- Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018.
- Ranschburg Jenő: Félelem, harag, agresszió. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 1995.
- Rudas János: Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat, Gondolat Kiadó, Budapest, 1990.
- Rudas János: Javne örökösei - Fejlesztő tréningcsoportok - elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok. Budapest: Edge 2000 Kiadó, 2005.
- Susan Forward: Mérgező szülők. Budapest: Háttér Kiadó, 2003.

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

- Disciplina ține cont de așteptările organizațiilor de igienă mintală, ale bisericilor și ale instituțiilor de învățământ, în care menținerea sănătății psihice joacă un rol esențial în dezvoltarea comunitară și școlară.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Participare de minimum 70% la ore.	Evaluare continuă	20%
	Elaborarea și prezentarea propriului plan de dezvoltare în domeniul igienei mintale.		30%
	Redactarea unui jurnal reflexiv scurt pe parcursul semestrului.	Evaluare continuă	10%

	Examen oral sau scris din materialele teoretice.		40%
10.6 Standard minim de performanță			
Familiarizarea cu conceptul de igienă mintală, cu principiile de bază și domeniile principale. Formarea unei perspective orientate spre protecția sănătății psihice și prevenție.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
								

Data completării:
24.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
dr. Gorbai Gabriella Márta

.....

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....

² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".