

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superioară	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie – în limba maghiară Psiholog/Cod calificare: L060080010
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Psihologia pozitivă				Codul disciplinei		PLX00064	
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Dr. Póka Tünde					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – tutorele				Dr. Póka Tünde					
2.4. Anul de studiu		3	2.5. Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	Clv.	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
								Obligativitate	DOp

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2			3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	75	din care: 3.5. SI	27	AI	24	3.6. AT (6) + TC (18) + AA (-)	
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							51 ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							24
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							5
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							18
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							2
3.5.5. Examinări							2
3.5.6. Alte activități							-
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	51						
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	75						
3.9. Numărul de credite	3						

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	Platforma eLearning a UBB, proiector, laptop/calculator, internet
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Platforma eLearning a UBB, proiector, laptop/calculator, internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei pozitive Rezultatul învățării: - Studentul cunoaște și înțelege conceptele majore ale psihologiei pozitive C5. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice pozitive Rezultatul învățării: - Absolventul identifică factorii de risc și de reziliență, de la nivel individual și de grup, în vederea proiectării unei intervenții psihologice pozitive - Absolventul proiectează și realizează intervenții specifice psihologiei pozitive fundamentate teoretic și empiric la nivelul individual și de grup C6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică psihologiei pozitive Rezultatul învățării: - Absolventul analizează și interpretează pertinent comportamentul propriu și al celorlalți în context social - Absolventul aplică tehnici eficiente de ascultare activă, specifice domeniului psihologiei
Competențe transversale	C1. Exercițierea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei Rezultatul învățării: - Studentul cunoaște principiile și standardele deontologice specifice exercitării profesiei - Studentul aplică normele deontologice în evaluarea psihologică - Studentul aplică normele deontologice în intervenția psihologică C3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale în dinamica contextului social Rezultatul învățării: - Absolventul își evaluează permanent nevoia de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica mediului social - Absolventul identifică și operează cu informații din surse validate științific

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea și înțelegerea conceptelor psihologiei pozitive - Proiectarea și realizarea intervențiilor specifice psihologiei pozitive fundamentate teoretic și empiric la nivelul individual și de grup - Absolventul aplică tehnici și strategii din domeniul psihologiei pozitive - Absolventul aplică normele deontologice în intervenția psihologică - Absolventul identifică oportunități de formare profesională continuă - Absolventul identifică și operează cu informații din surse validate științific
--	---

	- Absolventul cultivă responsabilitatea personală în ceea ce privește dezvoltarea profesională în domeniu
7.2. Obiectivele specifice	- O introducere și o discuție despre istoria și conceptele cheie ale psihologiei pozitive. - Argumentarea necesității și utilității cercetării psihologice în domeniul bunăstării și al experiențelor pozitive. - Aplicarea rezultatelor psihologiei pozitive pentru prevenirea problemelor psihologice și optimizarea personală. - Dezvoltarea capacității de a efectua cercetări în domeniul psihologiei pozitive. - Identificarea și căutarea de oportunități de formare în domeniul psihologiei pozitive - Cunoașterea și aplicarea intervențiilor de psihologie pozitivă - Sporirea bunăstării a studenților folosind intervenții validate din psihologia pozitivă

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
1. Modul. Apariția psihologiei pozitive și modele majore de bunăstare	Expunere, discuții	
2. Modul. Tematicile principale al psihologiei pozitive: mindfulness, emoții pozitive, punctele forte, flow, sens, optimism, speranță, gratitudine, iubire, compasiune și autocompasiune	Expunere, discuții	
3. Modul. Aplicarea psihologiei pozitive în diferite contexte	Expunere, discuții	
Bibliografie: Póka, T. (2024). <i>Pozitív pszichológia</i>. Suport de curs. Carr, A. (2004). Positive psychology. <i>The science of happiness and human strenghts</i>. (8 Cap: Positive relationships). Brunner-Routledge. Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I. S. (2006). <i>A life worth living: Contributions to positive psychology</i>. Oxford University Press. Csikszentmihályi, M. (2014). <i>Flow and the Foundations of Positive Psychology</i>. Springer Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. <i>Annual Review of Psychology</i>, 75, 467-493. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818 Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In <i>Advances in experimental social psychology</i> (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In <i>Flow and the foundations of positive psychology</i> (pp. 239-263). Springer, Dordrecht. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. <i>American Psychologist</i>, 55, 1-14. Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i>, 60, 210-224. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). <i>Handbook of positive psychology</i>. Oxford University Press. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). <i>Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts</i>. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Link-uri recomandate: http://www.positivepsychology.org http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx		

http://www.positivepsychology.net http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp https://self-compassion.org		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
Intervențiile bazate pe psihologia pozitivă	Expunere, discuții, lucru în grup	
Bibliografie: Póka, T. (2024). <i>Pozitív pszichológia</i> . Suport de curs. Carr, A. (2004). Positive psychology. <i>The science of happiness and human strenghts</i> . (8 Cap: Positive relationships). Brunner-Routledge. Csíkszentmihályi, M., & Csíkszentmihályi, I. S. (2006). <i>A life worth living: Contributions to positive psychology</i> . Oxford University Press. Csíkszentmihályi, M. (2014). <i>Flow and the Foundations of Positive Psychology</i> . Springer Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. <i>Annual Review of Clinical Psychology</i> , 1(1), 629-651. Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. <i>Annual Review of Psychology</i> , 75, 467-493. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818 Seligman, M., Steen., T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i> , 60, 210-224. Link-uri recomandate: http://www.positivepsychology.org http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx http://www.positivepsychology.net http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp https://self-compassion.org		
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Observații
Portofoliu	Assignment in MSTeams	Pentru o descriere detaliată a sarcinilor, consultați MS Teams
Bibliografie: Póka, T. (2024). <i>Pozitív pszichológia</i> . Suport de curs. Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. <i>Annual Review of Clinical Psychology</i> , 1(1), 629-651. Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. <i>Annual Review of Psychology</i> , 75, 467-493. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818 Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. <i>Self and identity</i> , 2(2), 85-101. Peterson, C. (2000). The future of optimism. <i>American Psychologist</i> , 55,44-55. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. <i>Psychological inquiry</i> , 13(4), 249-275. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). <i>Handbook of positive psychology</i> . Oxford University Press. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). <i>Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts</i> . Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. <i>Psychological review</i> , 93(2), 119-135.		
8.4. AA	Metode de predare- învățare	Observații
-		
Bibliografie:		

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

Temele propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Cantitatea și calitatea cunoștințelor acumulate din temele de curs	Colocviu	50%
10.5. TC / AA	Realizarea sarcinilor de seminar	Portofoliu	50%

10.6. Standard minim de performanță

Pentru promovarea acestei discipline trebuie îndeplinite simultan următoarele condiții:

- În cazul în care la examenul scris de final de semestru studentul nu obține notă de trecere (5,00), atunci examenul nu este promovat, nici dacă s-a achitat de sarcinile prevăzute la activitățile trecute la pct. 10.5.
- Frecventarea orelor de seminar este obligatorie în proporție de 85%, în caz contrar studentul nu se poate prezenta la examen. Absențele motivate și nemotivate de la activitățile de seminar și/sau lucrări practice nu pot depăși 15% din totalul prevăzut.
- Orice lucrare plagiată, copiată, identică, precum și orice inspirație, colaborare, copiere se consideră fraudă, caz în care persoana(ele) în cauză vor fi sancționate cu nota 1,00 (unu). Fraudarea examenelor se sancționează cu exmatricularea de la studii.
- Sarcinile prevăzute în decursul semestrului nu se pot recupera/compensa în perioada sesiunilor de examene (normală, deschisă, restanță, lichidare).
- Metoda de calcul al punctajului reunit este $(50 \cdot \text{nota portofoliu} + 50 \cdot \text{nota examen}) / 100$

Coordonator de disciplină
Dr. Póka Tünde

Tutore de disciplină/
Dr. Póka Tünde

Data
25.04.2024.

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect. Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga