

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară) / Psiholog

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PLX00064 Psihologia pozitivă						
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Póka Tünde						
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Póka Tünde						
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	6	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	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp:					27
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități: ex. participare studii					-
3.7 Total ore studiu individual	27				
3.8 Total ore pe semestru	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	- Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector), internet
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	- Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector), internet

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei pozitive Rezultatul învățării: - Studentul cunoaște și înțelege conceptele majore al 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 domeniul psihologiei
Competențe transversale	C1. Exercițarea 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 continua 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 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 Curs	Metode de predare	Observații
1. Psihologia pozitivă - prezentare istorică	Prezentare, discuții	
2. Definiții, trasee și măsurarea bunăstării	Prezentare, discuții	
3. Noțiunea de mindfulness ca bază a bunăstării	Prezentare, discuții	
4. O viață sănătoasă	Prezentare, discuții	
5. Viața plăcută - Emoții și experiențe pozitive	Prezentare, discuții	
6. Perspectiva eudaimonică asupra stării de bine:	Prezentare, discuții	
7. Perspectiva eudaimonică asupra stării de bine: valori, sens și semnificație	Prezentare, discuții	
8. Optimism învățat, speranță și recunoștință	Prezentare, discuții	
9. Modele de compasiune și autocompasiune și oportunități de dezvoltare	Prezentare, discuții	
10. Relații sociale, relații de cuplu, căsătorie	Prezentare, discuții	
11. Psihologia pozitivă în școală	Prezentare, discuții	
12. Îmbătrânirea pozitivă	Prezentare, discuții	

Bibliografie:

- Póka, T. (2024). *Pozitív pszichológia*. Suport de curs.
- Carr, A. (2004). Positive psychology. *The science of happiness and human strenghts*. (8 Cap: Positive relationships). Brunner-Routledge.
- Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I. S. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Oxford University Press.
- Csikszentmihályi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer
- Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. *Annual Review of Psychology*, 75, 467-493. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 1-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 210-224.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.

Link-uri recomandate:

<http://www.positivepsychology.org>

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Miturile despre fericire	Explorarea bibliografiei, discuții, lucru în grup	
2. Căile către bunăstarea personală	Discuții, exerciții individuale și în grup	
3. Dezvoltarea abilităților de mindfulness	Discuții, exerciții de teren	
4. Comportamente de promovare a sănătății	Discuții, exerciții de teren	
5. Promovarea emoțiilor pozitive	Discuții, exerciții individuale și în grup	
6. Instrumente pentru evaluarea și dezvoltarea punctelor forte și a flow-ului	Discuții, exerciții individuale și în grup	
7. Instrumente pentru identificarea și cultivarea valorilor și a semnificației; Comportamentele bunătații	Discuții, exerciții individuale și în grup	
8. Învățarea de a fi optimist - Eul cel mai bun posibil; Cultivarea recunoștinței	Discuții, exerciții individuale și în grup	
9. Intervenții pentru dezvoltarea autocompasiunii	Discuții, exerciții individuale și în grup	
10. Instrumente pentru sporirea autoeficacității sociale	Discuții, exerciții în grup, jocuri de rol	
11. Modalități de dezvoltare a bunăstării în școli	Discuții, exerciții individuale și în grup	
12. Există happy end?	Discuții, exerciții individuale și în grup	

Bibliografie:

- Póka, T. (2024). *Pozitív pszichológia*. Suport de curs.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.
- Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. *Annual Review of Psychology*, 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. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55,44-55.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119-135.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității 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 Curs	Cantitatea și calitatea cunoștințelor acumulate din temele de curs	Colocviu	50%
10.5 Seminar / Laborator	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 colocviul 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 $(50 \cdot \text{nota portofoliu} + 50 \cdot \text{nota colocviu}) / 100$

Recunoașterea competențelor dobândite se face în conformitate cu Regulamentul și Carta UBB, Cluj Napoca și a Regulamentului Facultății de Psihologie și Științele Educației.

Data completării
25.04.2024.

Semnătura titularului de curs

Dr. Póka Tünde

Semnătura titularului de seminar

Dr. Póka Tünde

Data avizării în departament
30.04.2024.

Semnătura directorului de departament
Conf. Univ. dr. Kotta Ibolya