

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihologie Clinică și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Master Psihologie Clinică, Consiliere Psihologică și Psihoterapie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologie pozitivă						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Aurora Szentagotai-Tatar						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector. Univ. Dr. Lia-Ecaterina Oltean						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Op

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					62
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: ex. participare studii					2
3.7 Total ore studiu individual	102				
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	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproector)
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproector)

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• Înțelegerea istoriei și conceptelor cheie din psihologia pozitivă• Cunoașterea și problematizarea aspectelor cheie ale sănătății mintale• Înțelegerea necesității și utilității studiului psihologic al stării de bine și experiențelor pozitive• Aplicarea aspectelor relevante din psihologia pozitivă în domeniul prevenției problemelor psihologice și al optimizării personale• Aplicarea aspectelor relevante din psihologia pozitivă în domeniul tratamentului tulburărilor mintale• Capacitatea de a realiza cercetare în domeniul psihologiei pozitive
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• Capacitatea de a analiza critic literatura de specialitate• Competențe de argumentare și de a realiza prezentări publice• Competențe în dezvoltarea și implementare unor demersuri de cercetare în psihologie• Cultivarea interesului pentru dezvoltare personală și profesională continuă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are ca obiectiv principal oferirea de cunoștințe privind studiul psihologic al stării de bine/fericirii și experiențelor umane pozitive. Totodată, acesta va fi focalizat pe implicațiile și aplicațiile psihologiei pozitive în domeniul clinic.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Prezentare și discutarea istoriei și conceptelor cheie din psihologia pozitivă• Argumentare necesității și utilității studiului psihologic al stării de bine și experiențelor pozitive• Facilitarea transferului aspectelor relevante din psihologia pozitivă în domeniul prevenției problemelor psihologice și al optimizării personale• Facilitarea transferului aspectelor relevante din psihologia pozitivă în domeniul tratamentului tulburărilor mintale• Dezvoltarea capacității de a realiza cercetare în domeniul psihologiei pozitive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
I. Psihologia pozitivă – fundamente și istoric	Expunere, discuții	
II. Emoții pozitive		
▪ Starea de bine și măsurarea acesteia	Expunere, discuții	
▪ Perspectiva hedonică asupra fericirii	Expunere, discuții	
▪ Perspectiva eudaimonică asupra fericirii	Expunere, discuții	
▪ Sensul în viață	Expunere, discuții	
III. Trăsături pozitive		
▪ Valori, virtuți și puncte forte individuale I	Expunere, discuții	
• Valori, virtuți și puncte forte individuale II	Expunere, discuții	
IV. Instituții pozitive		
▪ Singurătatea și starea de bine	Expunere, discuții	
▪ Relațiile sociale și starea de bine	Expunere, discuții	
▪ Rolul familiei în dezvoltarea și menținerea stării de bine	Expunere, discuții	
V. Aplicații ale psihologie pozitive în domeniul clinic		
▪ Prevenție	Expunere, discuții	
▪ Intervenție	Expunere, discuții	

Bibliografie:

- Carr, A. (2004). Positive psychology. *The science of happiness and human strenghts*. (Capitolul 8: Positive relationships). Brunner-Routledge.
- Cohn, M., Fredrickson, B., Brown, S., Mikels, J., & Conway, A. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*, 361-168.
- Dahlsgaard, K., Peterson, K., & Seligman, M. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology, 9*, 203-213.
- David, D., Szentagotai, A., Kallay, E., & Macavei, B. (2005). A synopsis of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and applied research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23*(3), 175-221.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Fredrickson, B. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Fowler, J. H. & Christasik, N. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in Framingham Heart Study. *British Medical Journal, 337*, 1-9.

- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110.
- Kasser, T. (2002). The good life or the goods life? Positive psychology and personal well being in a culture of consumption. In A. Linley & S. Joseph. *Positive psychology in practice*. New York: John Wiley and Sons.
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist, 55*, 56-67.
- Peterson, C., & Seligman M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, positive prevention and positive psychotherapy. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- 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.
- Wood, A., & Tarrier, N. (2005). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review, 30*, 819-829.

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>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Emoțiile pozitive și reglarea emoțională	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
Empatia și altruismul	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
Compasiunea și auto-compasiunea	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
Îmbătrânirea și moartea	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
Reziliența și dezvoltarea posttraumatică	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
Creativitatea	Expunere, discuții, lucru în grup	

Bibliografie:

- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lesner, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences, 49*, 932-937.
- Dahlsgaard, K., Peterson, K., & Seligman, M. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology, 9*, 203-213.
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy. *Annual Review of Psychology, 59*, 279-300.
- Fehr, E., & Fischbacher, U. (2003). The nature of human altruism. *Nature, 425*, 785-791.
- Peterson, C., & Seligman M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*,44-55.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007), Positive psychology. *The scientific and practical exploration of human strenghts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. (Cap. 5, 9, 10, 11, 12, 13)
- Wai, S. Tse., & Yip, T. J. H. (2009). Relationship between dispozitional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implications for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences, 46*, 365-368.

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

Conținuturile predate și competențele vizate au fost elaborate în acord cu standardele internaționale de predare/cercetare în domeniul psihologiei pozitive. Considerăm că acestea reprezintă o componentă importantă a pregătirii oricărui profesionist în domeniul sănătății mintale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe din materialul de la curs	Examen scris	70%
	Parcurgerea bibliografiei		
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe din materialul de seminar	Examen scris	30%
	Parcurgerea bibliografiei		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demonstrarea (în cadrul evaluării finale) a însușirii aspectelor teoretice și practice fundamentale ale disciplinei. Promovarea este condiționată de obținerea a minim 50% din punctajul de la examenul final. 			

Data completării

28.09. 2024

Prof. dr. Aurora SZENTÁGOTAI-TÁTOR