

FIȘA DISCIPLINEI

Introducere in psihologie II

Anul universitar 2025-2026

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
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Introducere in psihologie II				Codul disciplinei	PLR1205	
2.2. Titularul activităților de curs	Lector dr. Buzgar Ramona						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector dr. Dumulescu Daniela Asist. Univ. dr. Molnar Carina						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DD

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/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	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)					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat (consiliere profesională)					3
Examinări					2
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					3
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				94	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Introducere in psihologie I Istoria psihologiei Psihologie experimentală
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala cu min. 250 locuri, videoproiector, laptop, tabla/ flipchart
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sala cu min. 50 locuri, videoproiector, laptop, tabla/ flipchart

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/esențiale	<p><i>1. Competențe de cunoaștere și înțelegere</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea conceptelor fundamentale din psihologia dezvoltării, motivației, emoțiilor, stresului, influenței sociale și psihopatologiei.• Înțelegerea principalelor teorii psihologice referitoare la motivație, emoție, reglare emoțională, influență socială și relații interpersonale.• Înțelegerea caracteristicilor vârstelor dezvoltării, în special a etapei adulte emergente.• Asimilarea noțiunilor esențiale din domeniul psihologiei pozitive și al sănătății mintale.• Familiarizarea cu diferite forme de psihoterapie validate științific și cu aplicabilitatea acestora în diverse contexte. <p><i>2. Competențe de explicare și interpretare</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Capacitatea de a compara diferite perspective teoretice referitoare la fenomene psihologice fundamentale (motivație, emoții, stres etc.).• Explicarea relațiilor dintre procesele psihologice individuale și contextul social (ex. presiunea de grup, conformism, relații interpersonale).• Formularea unor explicații psihologice coerente pentru comportamente observabile în contexte specifice (dezvoltare, stres, relații sociale etc.).• Capacitatea de a analiza critic conceptele de sănătate mintală, boală psihică și normalitate dintr-o perspectivă psihologică contemporană.• Interpretarea mecanismelor de influență socială și rolul acestora în modelarea atitudinilor și comportamentelor. <p><i>3. Competențe instrumental-aplicative și atitudinale</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Aplicarea noțiunilor teoretice pentru înțelegerea și analiza unor situații psihologice concrete.• Dezvoltarea unor abilități de argumentare logică, sintetizare și integrare a informațiilor din literatura psihologică de specialitate.• Dezvoltarea unei atitudini reflexive și critice față de propriile procese de învățare și față de perspectivele teoretice prezentate.• Manifestarea unei atitudini etice și responsabile în raport cu înțelegerea și aplicarea cunoștințelor psihologice.• Cultivarea empatiei, a deschiderii față de diversitatea umană și a interesului pentru bunăstarea psihologică individuală și colectivă.• Dezvoltarea capacității de a lucra independent și de a gestiona eficient resursele de timp și informație în activitatea de învățare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• Capacitate de analiză critică a literaturii de specialitate.• Abilități de argumentare logică și de sintetizare a informațiilor științifice.• Competențe în proiectarea și implementarea demersurilor de cercetare în domeniul psihologiei.• Abilități de gestionare eficientă a timpului.

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.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<p>Studentul cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conceptele fundamentale din domeniile dezvoltării, motivației, emoțiilor, stresului, sănătății psihice, influenței sociale și relațiilor interpersonale; • principalele teorii psihologice privind motivația, emoția, reglarea emoțională și influența socială; • caracteristicile vârstelor dezvoltării, în special ale vârstei adulte emergente; • noțiuni de bază din psihopatologia copilului, adolescentului și adultului; • conceptele de bază din psihologia pozitivă, cu accent pe starea de bine, fericire, empatie și comportamente prosociale; • tipurile principale de intervenții psihoterapeutice validate științific.
Aptitudini	<p>Studentul este capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analizeze critic teoriile și conceptele prezentate în literatura de specialitate; • identifice și explice relațiile dintre factorii psihologici (emoționali, motivaționali, sociali) și sănătatea mintală; • aplice noțiunile teoretice pentru a înțelege comportamente individuale și sociale; • formuleze argumente coerente și bine documentate în legătură cu fenomene psihologice; • utilizeze concepte de psihologie pentru a evalua contextul social și interpersonal al indivizilor.
Responsabilități și autonomie	<p>Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a selecta și sintetiza informații relevante din literatura psihologică de specialitate; • a construi o perspectivă personală și informată asupra unor teme psihologice complexe; • a reflecta critic asupra propriei dezvoltări personale și profesionale în raport cu temele discutate; • a-și organiza eficient timpul pentru pregătirea individuală și participarea activă la curs.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul urmărește familiarizarea studenților cu conceptele fundamentale ale psihologiei, prin introducerea noțiunilor de dezvoltare umană, motivație, emoție, stres și sănătate, relații și influență socială, precum și psihopatologie. De asemenea, sunt prezentate principalele teorii asociate acestor domenii și aplicațiile lor în practica psihologică.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Introducerea conceptelor-cheie din psihologia dezvoltării și analiza particularităților vârstei adulte emergente. • Definierea motivației și prezentarea principalelor teorii psihologice privind dinamica motivațională. • Definierea emoțiilor și analiza teoriilor psihologice relevante în înțelegerea reacțiilor emoționale. • Prezentarea și discutarea strategiilor de reglare emoțională. • Definierea stresului și analizarea cauzelor, mecanismelor și efectelor acestuia asupra sănătății psihice și fizice. • Explorarea conceptelor de sănătate, boală și psihopatologie dintr-o perspectivă psihologică. • Familiarizarea studenților cu probleme frecvente de sănătate mintală și cu formele de intervenție psihoterapeutică validate științific. • Prezentarea fundamentelor psihologiei pozitive, cu accent pe starea de bine, fericire, empatie și comportamente prosociale. • Definierea influenței sociale și a mecanismelor implicate în modelarea comportamentului uman. • Prezentarea proceselor psihologice implicate în formarea și menținerea relațiilor interpersonale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Dezvoltarea umană	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
2. Adultul emergent	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
3. Motivația I	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
4. Motivația II	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
5. Emoția	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
6. Reglarea emoțională	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
7. Stres și sănătate	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
8. Sănătate și psihopatologie I	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
9. Sănătate și psihopatologie II	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
10. Tehnici de intervenție în psihologie	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
11. Psihologia pozitivă - fericirea	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
12. Relații interpersonale	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
13. Influența socială	Prelegere interactivă, expunere, dezbateri, explicatia, exemplificarea	
14. Curs recapitulativ	Explicatia, exemplificarea	

Bibliografie obligatorie:

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., & Loftus, G. R. (2005): Atkinson & Hilgard. Introducere în psihologie (Ed. XIV). București: Editura Tehnica. (capitolele corespunzătoare temelor abordate în cadrul cursurilor)

Kowalski, R., Westen, D., (2011). Psychology. 6th edition. John Wiley & Sons, ISBN-13 978-0-470- 64644-1 (capitolele corespunzătoare temelor abordate în cadrul cursurilor)

Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2011) – Dezvoltarea umana, Ed. Trei, București, capitolul Adultul emergent

Buzgar, R., Matei, C, Dumulescu, D. (2024) - Introducere în psihologie II (suport de curs ID)

Bibliografie opțională:

Bargh, J., Lee-Chai A., Barndollar, K. et al (2005). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1014-1027.

Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165, 969-977.

Cohen, S. Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Cox, T. (1993). Stress research and stress management: putting theory to work. HSE Contract Research Report No. 61/1993.

Deci, E. L., & Ryan, L. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49, 182-185.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-944.

Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.) *Handbook of Affective Sciences*, pp. 572-595. Oxford: Oxford University Press.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.

Hofmann, S. G., Asmundson, G. J. G., & Beck, A. T. (in press). The science of Cognitive Therapy. Behavior Therapy.

Izard, C. (1992). Basic emotions, relations among emotions and emotions-cognition relations. Psychological Review, 99, 561-565.

Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Namy, L. L., & Woolf, N. J. (2011). Psychology. From inquiry to understanding. Boston: Allyn & Bacon. (capitolele corespunzătoare temelor abordate în cadrul cursurilor)

Russel, J. A. (2003). Core affect and the psychological construct of emotion. Psychological Review, 145-172.

Scherer, K., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., & Scherer, U. (2004). Emotions in everyday life: probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction patterns. Social Science Information, 43, 499-570.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Atașamentul în copilărie	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
2. Atașamentul la vârsta adultă	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
3. Teoria auto-determinării	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
4. Învățarea autoreglată	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
5. Dezvoltarea socială și emoțională	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
6. Strategii de reglare emoțională	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
7. Managementul stresului	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
8. Abordări psihoterapeutice I	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
9. Abordări psihoterapeutice II	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
10. Tehnici de intervenție - aplicații	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
11. Altruismul	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
12. Comunicarea	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
13. Inflența socială	Prelegerea interactivă, munca în echipă, brainstorming, studiul de caz	
14. Seminar recapitulativ	Explicația, dezbateră, sumarizarea	

Bibliografie obligatorie

- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., & Loftus, G. R. (2005): *Atkinson & Hilgard. Introducere in psihologie* (Ed. V). Bucuresti: Editura Tehnica. (capitolele corespunzătoare temelor abordate în cadrul cursurilor)
- **Articolele obligatorii pentru tematica de seminar -se vor pune in platforma MS Teams, dupa fiecare seminar**

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei. Prezentarea lor va surprinde cele mai noi rezultate ale cercetării în domeniu. Temele au fost astfel alese încât să răspundă solicitărilor întâmpinate de studenți în ciclurile ulterioare de învățământ și pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- capacitatea de analiza, sinteză, intelegere și cunoaștere a informațiilor prezentate la curs și în bibliografia obligatorie - gradul de asimilare a limbajului de specialitate	Examen final	100%
10.5 Seminar/laborator	- capacitatea de analiza, sinteză, intelegere și cunoaștere a informațiilor prezentate - gradul de asimilare a limbajului de specialitate	Implicarea activa în sarcinile de lucru din cadrul seminarului	
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. Obținerea a min. 4.5p la examenul din sesiune 			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:

...

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

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".

