

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	• Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	• Facultatea de Științe ale Educației
Departamentul	• Departamentul de Științe ale Educației
Domeniul de studii	• Psihologie Științe ale educației
Ciclul de studii	• Licență
Programul de studii	• Psihologie

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE PSIHOLOGIEI				
Titularul activităților de curs	Conf. dr. Petruța Rusu				
Titularul activităților de seminar	Asistent drd. Ana-Maria Andrei				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar	2	Laborator	0	Proiect	0
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator	0	Proiect	0

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	23
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	22
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	46
II d) Tutoriat	0
III Examinări	3
IV Alte activități:	0

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	91
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	150

Numărul de credite	6
--------------------	---

4. **Precondiții** (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. **Condiții** (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> calculator, videoproiector, suporturi pentru curs, prezentări PPT
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> calculator, videoproiector, suporturi electronice pentru aplicații, prezentări PPT; manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice;
	Laborator	
	Proiect	

6. **Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP 3. Gestionează cunoștințele în vederea unui impact strategic CP 8. Identifica probleme de sanatate mintală CP 12. Promoveaza sanatatea mintala CP 17. Oferă strategii de evaluare a sănătății psihologice
Competențe transversale	CT 2. Dă dovada de auto-reflecție CT 4. Menține bunăstarea psihologică CT 6. Arată empatie

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> însușirea unui aparat conceptual operațional din domeniul psihologiei generale, necesar în parcurgerea disciplinelor de specialitate viitoare.
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> cunoașterea celor mai importante paradigme ale psihologiei contemporane; cunoașterea specificului proceselor psihice și componentelor personalității; analiza comportamentului uman și a proceselor cognitive și emoționale care îl determină; cunoașterea principalelor domenii aplicative ale psihologiei; familiarizarea studenților cu principalii determinanți ai sănătății mintale și stării de bine.

8. **Conținuturi**

CURS	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Introducere în psihologie <ul style="list-style-type: none"> Istoricul devenirii psihologiei ca știință Obiectivele psihologiei Paradigmele psihologiei Ramuri ale psihologiei 	2	expunerea, prelegerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea, conversația, demonstrația	
2. Cercetarea în psihologie	2	expunerea, prelegerea, prelegerea-dezbatere	

3.	Senzația, percepția și reprezentarea	2	prelegerea interactivă, brainstorming, prelegerea-dezbatere	
4.	Gândirea și inteligența	2	prelegerea interactivă, brainstorming, prelegerea-dezbatere	
5.	Limbajul	2	prelegerea interactivă, problematizarea, explicația	
6.	Memoria și învățarea: definiție și caracterizare generală, procese și forme, factori de optimizare a memoriei	2	prelegerea interactivă, problematizarea, explicația	
7.	Atenția: definiție și caracterizare generală, forme, însușiri	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	
8.	Motivația: definiție și funcții, clasificare, forme, motivație și performanță	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	
9.	Emoțiile: definiție și caracterizare generală, proprietăți, clasificare	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	
10.	Inteligența emoțională. Tulburările emoționale	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	
11.	Personalitatea - abordare generală, teoriile personalității	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	
12.	Psihologia socială. Relațiile sociale. Atitudinile sociale.	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	
13.	Sănătatea mintală. Starea de bine. Stres și sănătate. Reacții la stres. Strategii de coping	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	
14.	Tulburările psihologice. Forme de terapie	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația	

BIBLIOGRAFIE

Suport de curs, prezentări power point, aplicații

- **Google Classroom:** <https://classroom.google.com/c/NzIwNzE5Mzg3MDg0>
- **Codul clasei:** [cqmdpwc](#)

Cărți

1. Alonso, J.R. (2022). Volumul 16. *Descoperă Psihologia. Experimente psihologice. Construirea unei științe*. Ed. Litera
2. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. (2002). *Introducere în psihologie*, Editura Tehnică, București.
3. del Sol Fortea Sevilla, M. (2022). Volumul 3. *Descoperă Psihologia. Personalitatea. Ce ne face unici*. Ed. Litera
4. Hayes, N., & Orrell, S. (2003). *Introducere în psihologie*. Editura All, București.
5. Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2022). *Exploring psychology (Twelfth edition)*. Worth Publishers.
6. Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life (Sixth edition)*. Worth Publishers, Macmillan Learning.

7. Spielman, R. M., Jenkins, W., Dumper, K., Lovett, M., & Perlmutter, M. (2020). *Psychology: OpenStax*. <https://openstax.org/details/books/psychology-2e>

Articole:

1. Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on psychological science*, 13(2), 194-199.
2. Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
3. MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.
4. Podina, I. R., Cosmoiu, A., Rusu, P., & Chivu, A. (2020). Positive Thinking is Not Adaptive Thinking: A Cognitive-Behavioral Take on Interpretation Bias Modification for Social Anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-21.
5. Priego-Ojeda, M., & Rusu, P. P. (2023). Emotion regulation, parental stress and family functioning: Families of children with disabilities vs normative families. *Research in Developmental Disabilities*, 139, 104548.
6. Reizer, A., Brender-Ilan, Y., & Sheaffer, Z. (2019). Employee motivation, emotions, and performance: a longitudinal diary study. *Journal of Managerial Psychology*, 34(6), 415-428.
7. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
8. Rusu, P.P., Bogdan, I., Duca, D. S. & Ursu, A. (2023). Stres și coping în relațiile de familie: Efecte asupra dinamicii de cuplu și comportamentelor de parenting. *Revista de Psihologie*, 69 (2), 143-156
9. Rusu, P. P., & Colomeischi, A. A. (2020). Positivity ratio and well-being among teachers. The mediating role of work engagement. *Frontiers in Psychology*, 11.
10. Rusu, P.P., Hilpert, P., Falconier, M., & Bodenmann, G. (2018). Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health*, 34(2), 320-330.
11. Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L., & Bodenmann, G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PloS One*, 15(4), e0231133.
12. Rock, P. L., Roiser, J. P., Riedel, W. J., & Blackwell, A. D. (2014). Cognitive impairment in depression: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 44(10), 2029-2040.
13. Song, J. H. (2019). The role of attention in motor control and learning. *Current Opinion in Psychology*, 29, 261-265.
14. Sow, F., Dijkstra, K., & Janssen, S. M. (2023). Developments in the functions of autobiographical memory: An advanced review. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 14(3), e1625.

Bibliografie minimală curs**Cărți**

1. Alonso, J.R. (2022). Volumul 16. *Descoperă Psihologia. Experimente psihologice. Construirea unei științe*. Ed. Litera
2. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. (2002). *Introducere în psihologie*, Editura Tehnică, București.
3. del Sol Fortea Sevilla, M. (2022). Volumul 3. *Descoperă Psihologia. Personalitatea. Ce ne face unici*. Ed. Litera
4. Hayes, N., & Orrell, S. (2003). *Introducere în psihologie*. Editura All, București.
5. Spielman, R. M., Jenkins, W., Dumper, K., Lovett, M., & Perlmutter, M. (2020). *Psychology: OpenStax*. <https://openstax.org/details/books/psychology-2e>

Articole

1. Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on psychological science*, 13(2), 194-199.
2. Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
3. MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.
4. Priego-Ojeda, M., & Rusu, P. P. (2023). Emotion regulation, parental stress and family functioning: Families of children with disabilities vs normative families. *Research in Developmental Disabilities*, 139, 104548.
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
6. Rusu, P. P., & Colomeischi, A. A. (2020). Positivity ratio and well-being among teachers. The mediating role of work engagement. *Frontiers in Psychology*, 11.

7.	Song, J. H. (2019). The role of attention in motor control and learning. <i>Current Opinion in Psychology</i> , 29, 261-265.			
8.	Sow, F., Dijkstra, K., & Janssen, S. M. (2023). Developments in the functions of autobiographical memory: An advanced review. <i>Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science</i> , 14(3), e1625.			
SEMINAR		Nr. ore	Metode de predare	
1. Seminar introductiv		2		
<ul style="list-style-type: none"> ● Psihologia de simt comun - aplicații și exemplificări ● Formarea psihologiei ca știință ● Rolul psihologului – aplicații și exemplificări ● Delimitarea abordărilor în psihologie – aplicații și analize critice 		exercițiul, conversația, demonstrația, experimentul, dezbateră, expunerea, problematizarea, proiectul	Observații	
2. Metode de cercetare în psihologie – delimitări, aplicații și exemplificări. Cercetarea cantitativă vs. cercetarea calitativă. Studii transversale vs. studii longitudinale		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
3. Exemplificări și aplicații ale proceselor psihice senzoriale (senzație, percepție, reprezentare) în viața cotidiană		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
4. Aplicații ale proceselor gândirii în rezolvarea de probleme		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
5. Tehnici de optimizare a memoriei – aplicații		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
6. Imaginația – studiu de caz a unor opere și artiști celebri		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
7. Relația gândire – limbaj: aplicații		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
8. Importanța atenției în formarea emoțiilor: aplicații		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
9. Rolul motivației în performanță – aplicații și exemplificări		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
10. Cum se formează emoțiile – aplicații		2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, proiectul	

		problematizarea, proiectul	
11. Rolul reglării emoționale în interacțiunile sociale – aplicații și exemplificări. Inteligența emoțională	2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
12. Analiza critică a diverselor perspective de abordare a personalității	2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
13. Relațiile sociale	2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	
14. Stres și coping	2	exercițiul, demonstrația, dezbateră, problematizarea, proiectul	

BIBLIOGRAFIE**Cărți:**

- Alonso, J.R. (2022). Volumul 16. *Descoperă Psihologia. Experimente psihologice. Construirea unei științe*. Ed. Litera
- Alonso, J.R. (2023). Volumul 40. *Descopera Psihologia. Scurta istorie a psihologiei. Nasterea unei stiinte a mintii*. Ed. Litera
- Boncu, Ș. (2015). *Emoțiile complexe*. Iași : Polirom
- Botton, Alain de, *O educație emoțională*. București : Vellant, 2020.
- Brantley, J., Wood, J.C., & Mckay, M. (2022). *Cum sa-ti gestionezi emotiile coplesitoare si sa-ti recapati autocontrolul. Ghidul practic de terapie comportamentala dialectica*. Herald
- del Sol Fortea Sevilla, M. (2022). Volumul 3. *Descoperă Psihologia. Personalitatea. Ce ne face unici*. Ed. Litera
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., Palmer, S. (2020). *Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emotivă*. Ed. Trei
- Flores Robaina, N. (2023). Volumul 26. *Descoperă Psihologia. Cyberpsihologia. Cum gândim, simțim și actionam în era digitală*. Ed. Litera
- Jar, N. (2022). Volumul 5. *Descoperă Psihologia. Comunicarea nonverbală. Limbajul de dincolo de cuvinte*. Ed. Litera
- Spielman, R. M., Jenkins, W., Dumper, K., Lovett, M., & Perlmutter, M. (2020). *Psychology: OpenStax*. <https://openstax.org/details/books/psychology-2e>
- Vindel, A.C. (2022). Volumul 15. *Descoperă Psihologia. Stresul si anxietatea. Cum vindecam tulburările emoționale*. Ed. Litera

Articole:

- Farahimanesh, S., Moradi, A., & Sadeghi, M. (2021). Autobiographical memory bias in cancer-related post-traumatic stress disorder and the effectiveness of competitive memory training. *Current Psychology*, 1-9.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.
- Podina, I. R., Cosmoiu, A., Rusu, P., & Chivu, A. (2020). Positive Thinking is Not Adaptive Thinking: A Cognitive-Behavioral Take on Interpretation Bias Modification for Social Anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-21.

6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
7. Rusu, P. P., & Colomeischi, A. A. (2020). Positivity ratio and well-being among teachers. The mediating role of work engagement. *Frontiers in Psychology*, 11.
8. Rusu, P.P., Hilpert, P., Falconier, M., & Bodenmann, G. (2018). Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health*, 34(2), 320-330.
9. Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L., & Bodenmann, G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PloS One*, 15(4), e0231133.
10. Rock, P. L., Roiser, J. P., Riedel, W. J., & Blackwell, A. D. (2014). Cognitive impairment in depression: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 44(10), 2029-2040.
11. Song, J. H. (2019). The role of attention in motor control and learning. *Current Opinion in Psychology*, 29, 261-265.
12. Wilson, A., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11(2), 137-149.

Resurse online:

1. Articole de psihologie pentru studenți:
<https://www.simplypsychology.org/>
2. Experimente în psihologie
<http://www.bbcprisonstudy.org/index.php>
<http://www.onlinepsychologydegree.info/influential-psychological-experiments/>
2. Brain facts
<http://www.brainfacts.org/thinking-sensing-and-behaving/brain-development>
3. Teste de inteligență
<http://www.intelligencetest.com>
4. Emoțiile
<http://www.paulekman.com>
<http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2009/may/12/psychology-lying-microexpressions-paul-ekman>
<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/surveys/smiles/>
<http://www.inteligenta-emotionala.ro/>
5. Limbajul non-verbal
<https://www.andrews.edu/~tidwell/bsad560/NonVerbal.html>
https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are
6. Inteligență și creativitate
https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity
7. Fericirea – studiu longitudinal
https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness
8. Relațiile sociale
<http://www.sparknotes.com/psychology/psych101/socialpsychology/section9.rhtml>

Bibliografie minimală**Cărți:**

1. Alonso, J.R. (2022). Volumul 16. *Descopera Psihologia. Experimente psihologice. Construirea unei stiinte*. Ed. Litera
2. del Sol Fortea Sevilla, M. (2022). Volumul 3. *Descopera Psihologia. Personalitatea. Ce ne face unici*. Ed. Litera
3. Flores Robaina, N. (2023). Volumul 26. *Descopera Psihologia. Cyberpsihologia. Cum gandim, simtim si actionam in era digitala*. Ed. Litera
4. Jar, N. (2022). Volumul 5. *Descopera Psihologia. Comunicarea nonverbala. Limbajul de dincolo de cuvinte*. Ed. Litera
5. Spielman, R. M., Jenkins, W., Dumper, K., Lovett, M., & Perlmutter, M. (2020). *Psychology: OpenStax*.
<https://openstax.org/details/books/psychology-2e>

Articole

1. Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.
2. MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.

3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
4. Rusu, P. P., & Colomeischi, A. A. (2020). Positivity ratio and well-being among teachers. The mediating role of work engagement. *Frontiers in Psychology*, 11.
5. Song, J. H. (2019). The role of attention in motor control and learning. *Current Opinion in Psychology*, 29, 261-265.

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din universități din străinătate și din țară.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> ● definirea conceptelor de bază din psihologie; ● utilizarea corectă a termenilor de specialitate; ● cunoașterea specificului sistemului psihic uman ● Identificarea legăturilor dintre procesele psihice și a corelației acestora cu diferitele etape ale dezvoltării personalității ● Explicarea proceselor psihice utilizând diferite modele teoretice ● Compararea caracteristicilor de personalitate din perspectiva unor modele teoretice 	Test docimologic	60%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> ● Diferențierea și exemplificarea diverselor modele teoretice în psihologie ● Identificarea punctelor forte și a limitelor diverselor metode de cercetare în psihologie ● Aplicarea diverselor tehnici de optimizare a memoriei ● Identificarea proceselor gândirii și exemplificarea modului în care acestea contribuie la formarea limbajului ● Utilizarea unor instrumente specifice psihologiei pentru caracterizarea personalității ● Analiza critică și evaluarea rezultatelor unor teste de cunoaștere și autocunoaștere a caracteristicilor de personalitate 	<p>Realizarea recenziei unei cărți de Psihologie aplicată</p> <p>Realizarea unei sinteze teoretice bazată pe articole din domeniul psihologiei publicate în reviste internaționale de prestigiu</p>	40%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- însușirea principalelor noțiuni și teorii din domeniul psihologiei;
- cunoașterea specificului proceselor psihice și componentelor personalității;

● analiza comportamentului uman și a proceselor cognitive și emoționale care îl determină;
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă
● cunoașterea celor mai importante paradigme ale psihologiei contemporane;
● analiza comportamentului uman și a proceselor cognitive și emoționale care îl determină;
● cunoașterea principalelor domenii aplicative ale psihologiei.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Maria-Doina Schipor

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului