

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINTE ALE EDUCAȚIEI
Departamentul	ȘTIINTE ALE EDUCAȚIEI
Domeniul de studii	PSIHLOGIE
Ciclul de studii	LICENTA
Programul de studii	PSIHLOGIE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Psihologie pozitivă				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Aurora Adina Colomeischi				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Aurora Adina Colomeischi				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator	0	Proiect	0
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator	0	Proiect	0

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		8
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		8
II d) Tutoriat		
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați):vizionari de filme; analiza emisiunilor TV		4

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	30
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Istoria Psihologiei, Fundamentele Psihologiei
Competențe	<ul style="list-style-type: none">

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, materiale pentru aplicații, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale
Desfășurare aplicații	<ul style="list-style-type: none"> Seminar PC, videoproiector, suporturi electronice pentru aplicații, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, materiale pentru aplicații, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice; referatul etc

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP 2. Testează modele emotionale CP 17. Oferă strategii de evaluare a sănătății psihologice CP 18. Analizează comportamente daunătoare sănătății
Competențe transversale	

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

Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și aplicarea principiilor psihologiei pozitive în contexte profesionale diverse
	Înțelegerea conceptelor cheie ale psihologiei pozitive și operarea cu acestea Înțelegerea și utilizarea tehnicilor psihologiei pozitive în viața personală Recunoașterea propriilor virtuți în contextul dezvoltat de psihologia pozitivă Identificarea modalităților de cultivare a virtuților-punctelor tari în contexte profesionale diverse

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Introducere în psihologia pozitivă. Istoricul psihologiei pozitive	4	expunerea, prelegerea, prelegerea	
• Abordări centrate pe emoții: Starea de bine subiectivă, știința fericirii. Afectivitatea pozitivă. Emoții pozitive. Rolul lor în dezvoltarea personală	4	cu oponent, prelegerea-dezbatere, prelegerea	
• Conceptul de flux. Starea de flux. Psihologia pozitivă și inteligență emoțională	4	intensificată, problematizarea,	
• Optimismul. Stil explicativ optimist Educarea speranței și optimismului	4	conversația, demonstrația	
• Reziliență și dezvoltare	4		
• Psihologia pozitivă: virtuți, trăsături pozitive de caracter (puncte tari)	4		
• Institutii pozitive. Familia. Relații sociale	4		

Bibliografie

Bibliografie generala

- Ben- Shahaar, Tal. (2009). Fii fericit!. București, editura Curtea Veche
- Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
- Boniwell, Illona. (2006). Positive psychology in a nutshell. London, Hertford.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, Rathunde, Kevin și Whalen, Samuel. (1993). Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure. Cambridge: University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2006) Afaceri bune: leadership, flux și gândire pozitivă. București. Editura Curtea Veche
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2007). Starea de flux. București: Editura Curtea Veche.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
- Diener, Ed și Diener, Robert. (2008). Happiness-unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell Publishing.
- Fredrickson, B. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). Handbook of positive psychology. Oxford University Press
- Furlong (ed.) (2009). Handbook of positive psychology in schools. Taylor and Francis
- Gilbert, Daniel . (2009). In căutarea fericirii. București, Curtea Veche.
- Hupert, F, Baylis, N, Keverne, B. (2007). The Science of Well-Being. Oxford University Press.
- Lyubomirsky, Sonja. (2010). Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești. București, AMSTA Publishing.
- Maslow, Abraham. (2008). Motivație și personalitate. București, Editura TREI
- Petrides, K.V și Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence. Psychometric Investigation with reference to Established Trait Taxonomy în European Journal of Personality, nr. 15, pp.425 – 448.
- Petrides, K.V., Furnham, A., Frederikson, B. (2004). Emotional Intelligence în The Psychologist, vol. 17, nr. 10, pp.574 – 577.
- Rogers, Carl. (2008). A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut. București: Editura Trei.
- Seligman, Martin. (2004). Optimismul se învață. Știința controlului personal. București: Editura Humanitas
- Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. American Psychologist, 55, 1-14
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, positive prevention and positive psychotherapy. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). Handbook of positive psychology. Oxford University Press.
- Sinclair, Margaret. (2004). Learning to Live Together: Building Skills, Values and Attitudes for the Twenty-first Century. Geneva: UNESCO, International Bureau of Education.
- Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press.

- Zlate, Mielu. (1999). Eul și personalitatea. București: Editura Trei
- Zlate, Mielu. (coord). (2001). Psihologia la răspântia mileniilor. Iași: Editura Polirom
- <http://www.positivepsychology.org>
- <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>
- <http://www.positivepsychology.net>

Bibliografie minimală

Bibliografie (5 titluri)

- Szentagotai - Tătar, A., David, D. (2017). Tratat de psihologie pozitivă, Editura Polirom, Iasi
- Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
- Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
- Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press
- The Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) at www.authentichappiness.com

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Starea de bine subiectivă. Fericirea. 	2	exercițiul,	
<ul style="list-style-type: none"> • Stare de bine eudaimonică – teorii și modele 	2	conversația,	
<ul style="list-style-type: none"> • Modelul PERMA - Seligman 	2	demonstrația,	
<ul style="list-style-type: none"> • Cultivarea vieții emoționale sănătoase 	2	experimentul,	
<ul style="list-style-type: none"> • Virtuți umane și trăsături pozitive de caracter. 	4	dezbateră,	
<ul style="list-style-type: none"> • (Inventarul VIA- Seligman, Peterson). Aplicații 	4	expunerea,	
<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea și utilizarea virtuților (trăsăturilor forte de caracter) 	2	problematizarea,	
<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea de activități educative care respectă principiile psihologiei pozitive 	2	proiectul, lucrări practice, joc de rol	

Bibliografie

Bibliografie generală

- Ben- Shahaar, Tal. (2009). Fii fericit!. București, editura Curtea Veche
- Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
- Boniwell, Illona. (2006). Positive psychology in a nutshell. London, Hertford.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, Rathunde, Kevin și Whalen, Samuel. (1993). Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure. Cambridge: University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2006) Afaceri bune: leadership, flux și gândire pozitivă. București. Editura Curtea Veche
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2007). Starea de flux. București: Editura Curtea Veche.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
- Diener, Ed și Diener, Robert. (2008). Happiness-unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell Publishing.
- Furlong (ed.) (2009). Handbook of positive psychology in schools. Taylor and Francis
- Gilbert, Daniel . (2009). În căutarea fericirii. București, Curtea Veche.
- Hupert, F, Baylis, N, Keverne, B. (2007). The Science of Well-Being. Oxford University Press.
- Lyubomirsky, Sonja. (2010). Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești. București, AMSTA Publishing.
- Maslow, Abraham. (2008). Motivație și personalitate. București, Editura TREI
- Petrides, K.V și Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence. Psychometric Investigation with reference to Established Trait Taxonomy în European Journal of Personality, nr. 15, pp.425 – 448.
- Petrides, K.V., Furnham, A., Frederikson, B. (2004). Emotional Intelligence în The Psychologist, vol. 17, nr. 10, pp.574 – 577.
- Rogers, Carl. (2008). A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut. București: Editura Trei.
- Seligman, Martin. (2004). Optimismul se învață. Știința controlului personal. București: Editura Humanitas
- Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
- Sinclair, Margaret. (2004). Learning to Live Together: Building Skills, Values and Attitudes for the Twenty-first Century. Geneva: UNESCO, International Bureau of Education.
- Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press.
- Szentagotai - Tătar, A., David, D. (2017). Tratat de psihologie pozitivă, Editura Polirom, Iasi
- Zlate, Mielu. (1999). Eul și personalitatea. București: Editura Trei
- Zlate, Mielu. (coord). (2001). Psihologia la răspântia mileniilor. Iași: Editura Polirom

Bibliografie minimală

Bibliografie (5 titluri)

- Szentagotai - Tătar, A., David, D. (2017). Tratat de psihologie pozitivă, Editura Polirom, Iasi
- Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
- Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
- Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press
- The Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) at www.authentichappiness.com

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

- Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară și străinătate (USA), a așteptărilor și evaluărilor asociațiilor profesionale din domeniul consilierii.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitatea de a identifica principiile ale psihologiei pozitive în diferite sectoare de viață - Capacitatea de a elabora un program de dezvoltare personală, într-un demers fluent, logic - Identificarea oportunităților de aplicare a psihologiei pozitive în diferite contexte profesionale 	Test docimologic	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitate de autoevaluare a propriilor trăsături de caracter 	Portofoliu	50%

Standard minim de performanță**Standarde minime pentru nota 5:**

- Identificarea principiilor psihologiei pozitive în viața personală și în contexte profesionale
- Cunoașterea principalelor teorii care susțin dezvoltarea psihologiei pozitive

Standarde minime pentru nota 10:

- Identificarea principiilor psihologiei pozitive în viața personală și în contexte profesionale
- Cunoașterea principalelor teorii care susțin dezvoltarea psihologiei pozitive
- Elaborarea unui plan de dezvoltare personală având la bază Inventarul Virtuților elaborat de Peterson (VIA)

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
16.09.2024	Conf. univ. dr. Aurora - Adina COLOMEISCHI	Conf. univ. dr. Aurora - Adina COLOMEISCHI

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Doina SCHIPOR

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
	Conf. univ. dr. Aurora - Adina COLOMEISCHI