

FIȘA DISCIPLINEI

APLICAȚII ALE PSIHOLOGIEI POZITIVE ÎN INSTITUȚIILE INCLUZIVE (PMR2231)

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihopedagogie Specială
1.4 Domeniul de studii	Psihopedagogie Specială
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Management, Consiliere și Asistență Psihopedagogică în Instituțiile Inclusive

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Aplicații ale psihologiei pozitive în instituțiile inclusive / PMR 2231						
2.2 Titularul activităților de curs	Alina-Simona Rusu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Alina-Simona Rusu						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen	2.7 Regimul disciplinei	Opțional (DS)

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	36	Din care: 3.5 seminar	24	3.6 seminar/laborator	12
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		89			
3.8 Total ore pe semestru		125			
3.9 Numărul de credite ECTS		5			

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	<ul style="list-style-type: none"> • Parcurgerea bibliografiei indicate pentru fiecare curs
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Parcurgerea bibliografiei indicate pentru tematica specifică a seminarului.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Examinarea fundamentelor domeniului psihologie pozitivă, a conceptelor cheie și a conexiunilor inter- și transdisciplinare, precum și a instrumentelor existente în literatura de specialitate privind evaluarea unor indicatori psiho-fiziologici și comportamentali ai stării de bine (nivel individual, familial, instituțional). • Abilitatea de accesare a surselor științifice (inclusiv a surselor de instrumente standardizate) în ceea ce privește modelele și variabilele utilizate în literatura de specialitate a domeniului psihologie pozitivă și a posibilităților de relaționare teoretică și practică cu domeniul psihopedagogiei speciale. • Abilități de prezentare în manieră aplicativă a unor teme asociate disciplinei (identificarea punctelor tari de tip “character strengths” existente și dezirabile și elaborarea unui program individual de dezvoltare a punctelor dezirabile).
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Abilități de analiză critică a unor articole științifice recomandate și cărți din domeniul psihologiei pozitive, în special a articolelor privind indicatorii fericirii la persoanele cu diferite tipuri de dizabilități. • Abilități de analiză a aplicabilității modelelor prezentate în formarea profesională și înțelegerea conceptelor de bază, cum ar fi: fericire subiectivă, <i>mindfulness</i>, <i>flow</i>, eudaimonie, hedonism, altruism, compasiune, iertare, atitudini civice, prosocialitate, etc.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Oferirea unui corpus de noțiuni teroretice și aplicative privind conceptele cheie, paradigmele și modelele funcționale din domeniul psihologiei pozitive. • Conștientizarea deschiderilor interdisciplinare oferite de psihologia pozitivă și a posibilităților de cercetare în domeniu, precum și a aplicabilității domeniului în managementul calității vieții persoanelor cu dizabilității și a propriei persoane.
----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea emergenței domeniului psihologiei pozitive în contextul istoric al psihologiei și psihopedagogiei speciale. • Oferirea bazelor de analiză a mecanismelor schimbării programelor de psihologie pozitivă (elemente de neurofiziologie, organizare socială, semnificație adaptativă din perspectivă evoluționistă, modelul renovat al piramidei lui Maslow, etc.).
----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria psihologiei pozitive în contextul istoric al psihologiei și al conexiunii cu psihopedagogia specială.	Power-Point și prezentarea linkului spre centrul de cercetare al lui Martin Seligman Vizionare film Ted Talk (The New Era of Positive Psychology – Martin Seligman). https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology	
2. Concepte cheie în psihologia pozitivă: starea de bine (well-being), mindfulness, flow, trăsăturile de caracter, virtuțile, eudaimonia și hedonismul.	Power-Point Prezentarea cărții “Characters strengths and virtues: A handbook and classification” (Peterson, C., Seligman, M.E.P., 2004, Oxford University Press) – cartea va fi oferită în format pdf cursanților.	
3. Curajul și optimismul – între stare și trăsătură, individual și cultural.	Power-point	
4. Fericirea – concepte și definiții de lucru, valoarea adaptativă în relație cu potențialul biologic adaptativ	Power-point Prezentare Ted Talk Matthiew Ricard	
5. Iertarea, gratitudinea și altruismul (abordări interdisciplinare, modele animale ale iertării și evoluția moralității)	Power-point Prezentare “Evolution of Goodness” (Prof. Lee Alan Dugatkin, Louisville University, USA) https://www.youtube.com/watch?v=thDufXdyp0	
6. Conceptele de flow și mindfulness	Power-point Prezentare Ted Talk (Mihalyi Csikszentmihalyi) https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow	

7. Neurobiologia fericirii și a stării de bine, afectele pozitive și siguranța în fața pericolului	Power-point	
8. Relațiile interumane și instanțele sociale în dinamica fericirii (prietenia reciprocă și mecanismul contagiunii emoționale) Nivelul național de fericire	Power-point Influenta rețelelor sociale (prieteni, familie, colegi, etc.) Prezentare Ted Talk https://www.ted.com/talks/nicholas_christakis_the_hidden_influence_of_social_networks	
9. Zâmbetul și râsul – analize etologice și evoluționiste (funcțiile adaptative)	Power-point	
10. Indicatori comportamentali ai afectelor pozitive în cazul persoanelor cu diferite tipuri de dizabilități	Power-point Prezentare 2 articole științifice	
11. Programe de dezvoltare a atitudinilor civice în relația cu emoțiile pozitive și fericirea subiectivă (aplicații în domeniul psihopedagogiei speciale)	Power-point	
12. Relațiile de cuplu și nivelul de fericire subiectivă	Power-point	
13. Modelul renovat al piramidei nevoilor (Maslow) – reconsiderarea poziției nevoii de fericire	Power-point Analiza articol științific https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3161123/	
14. Psihologia pozitivă și educația pozitivă – exemple de programe și exerciții	Power-point	
Bibliografie orientativă:		
<p>Carte (oferită în format pdf): Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). “Character strengths and virtues: A handbook and classification”. Oxford University Press.</p> <p>Csikszentmihalyi, M. (2015). Flux. Psihologia fericirii. Editura Humanitas.</p> <p>Centrul de Psihologie Pozitivă Martin Seligman: http://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman</p> <p>Maes, B. et al. (2007). Quality-enhancing interventions for people with profound intellectual and multiple disabilities: A review of the empirical research literature. Journal of Intellectual and Developmental Disability, 32: 167-178. http://www.multiplus.be/informatiedocs/quality%20enhancing%20interventions.pdf</p>		

<p>Kenrick, D.T. et al. (2011). Renovating the Pyramid of Needs: Contemporary Extensions Built Upon Ancient Foundations. <i>Perspect. Psychol. Sciences</i>, 5:292-314. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3161123/</p>		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Metode de cercetare în psihologia pozitivă – prezentare instrumente (I)	Power-point Scale de măsurare a unor variabile (fericire subiectivă, curaj, credințe prosociale, altruism, etc.)	
2. Metode de cercetare în psihologia pozitivă – prezentare instrumente, discutarea variabilelor utile în creșterea calității vieții persoanelor cu dizabilități (II)	Power-point	
3. Identificarea punctelor tari de caracter și discutarea unor exerciții utile în dezvoltarea punctelor tari dezirabile	Power point. Carte (oferită în format pdf): Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). “Character strengths and virtues: A handbook and classification”. Oxford University Press.	
4. Calcularea și discutarea indicelui personal de fericire subiectivă și raportarea rezultatelor la valorile medii naționale și internaționale	Power point Gross National Happiness Index Survey http://www.happycounts.org/	
5. Analiza critică a articolului privind dinamica fericirii subiective în rețelele sociale	Power point Articol: Fowler, J.H., Christakis, N.A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. <i>BMJ (Online First)</i> : 1-9.	
6. Exerciții de tip “Gratitude letter”	Exercițiile de grațitudine vor fi preluate de pe site-ul Centrului de Psihologie Pozitivă Martin Seligman	
7. Importanța recunoașterii emoțiilor și a expresivității emoționale în starea de bine. Indicatori faciali ai stării de bine.	Power Point Analiza critică a articolului: Penton-Voak, I.S. et al. (2013). Increasing Recognition of Happiness in Ambiguous Facial Expressions Reduces Anger and Aggressive Behavior. <i>Psychological Science</i> , 24:688-697.	
<p>Bibliografie: Martin Seligman (Ted Talk, The New Era of Positive Psychology) https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology</p>		

Gross National Happiness: Index Survey <http://www.happycounts.org/>

Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

<http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/SATISFACTION-SubjectiveHappiness.pdf>

Centrul de Psihologie Pozitivă Martin Seligman: <http://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman>

Penton-Voak, I.S. et al. (2013). Increasing Recognition of Happiness in Ambiguous Facial Expressions Reduces Anger and Aggressive Behavior. *Psychological Science*, 24:688-697.

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

- Cursul oferă informații cu aplicabilitate în formarea profesională în domeniul psihopedagogiei speciale.
- Registrul Național al Calificărilor din învățământul Superior (<http://www.rncis.ro>)
- Clasificarea Ocupațiilor din România (<http://www.mmuncii.ro/>)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizare limbaj specific disciplinei și referințe bibliografice de tip <i>evidence-based</i> .	Analiza scorului fericirii personale și discutarea posibilităților de îmbunătățire a unor aspecte. Identificarea a 3 puncte tari de caracter existente și a 3 puncte tari dezirabile; Elaborarea unui plan de dezvoltare a punctelor dezirabile.	70%
10.5 Seminar/laborator	Abilitate de sumarizare și prezentare a informațiilor sub forma unei analize critice a unui articol	Analiza critică (Reaction Paper) a unui articol oferit la seminar.	30%

10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Abilitatea de parcurgere a bibliografiei de specialitate și de analiză critică a articolelor oferite în domeniul psihologiei pozitive.			

Data completării

Semnătura titularului de curs
Conf Dr. Abil. Alina Rusu

Semnătura titular de seminar
Conf Dr. Abil. Alina Rusu

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament