

**Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți  
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte  
Catedra de psihologie**

**CURRICULUM**

la unitatea de curs

**Psihologia pozitivă**

(denumirea unității de curs)

**Ciclul II - studii superioare de master I**

**Codul și denumirea domeniului general de studii:** 031 Științe sociale și comportamentale

**Tipul programului:** Master de profesionalizare

**Denumirea specializării:** Psihologie judiciară

**Forma de învățământ:** Învățământ cu frecvență

**Autor:**

**Conf.univ., dr., Silvia Briceag**

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)



(semnătura)

**BALȚI, 2018**

Discutat și aprobat la ședința Catedrei de psihologie  
Procesul-verbal nr. 5 din 21.12.18  
Șefa Catedrei de psihologie

Silvia Briceag  
(semnătura)

Conf.univ., dr., Silvia Briceag  
(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

Discutat și aprobat la ședința Consiliului Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,  
Procesul-verbal nr. 5 din 13.02.2019

Decanul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

Lora Ciobanu  
(semnătura)

Conf.univ., dr., Lora Ciobanu

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)



### 1. Informații de identificare a cursului

**Facultatea:** de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

**Catedra de psihologie**

**Domeniul general de studii:** 031 Științe sociale și comportamentale

**Domeniul de formare profesională la ciclul I/II:** 0313 Psihologie

**Denumirea specialității / programului de master:** Psihologie judiciară

**Administrarea unității de curs:**

**Psihologie pozitivă**

*(denumirea unității de curs)*

Codul unității de curs / modulului	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea Orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
			curs	seminarii	laborator	studiu individual		
S.02.O.112	6	180	10	18	20	132	ex	rom

**Anul de studii și semestrul în care se studiază:** anul I, semestrul II

**Statutul:** disciplină obligatorie

### 2. Integrarea cursului în programul de studii

Sănătatea și starea generală de bine, optimismul, mijloacele prin care pot fi dezvoltate aceste date la indivizii care au „carențe” de acest gen, spre împlinirea și înflorirea deplină a ființei umane, individual și în grup – acestea sunt obiectivele psihologiei pozitive, născută din studii și cercetări științifice de mare profunzime, validate de către experți și publicate în reviste științifice. Gândirea pozitivă este unul dintre aspectele psihologiei pozitive. Gândul este cel care modelează și face adevărate minuni sau adevărate dezastre. Prezentul este rezultatul gândirii noastre anterioare, iar viitorul își are rădăcina în gândurile noastre actuale. În concluzie, noi devenim ceea ce gândim. Cum ne sunt gândurile, așa ne este și viața. Un gând, bun sau rău, își pune amprenta nu numai pe cel căruia îi este adresat, ci în primul rând pe cel care îl emite, pentru că gândul atrage gânduri similare, amplificând astfel binele sau răul inițial, totul întorcându-se asupra noastră, ca un bumerang.

Omul, creație divină, deține puterea de a se perfecționa și, cu timpul, chiar de a se transforma în întregime. Pentru un psiholog este foarte important să cunoască și să aplice principiile gândirii pozitive în activitatea profesională.

### 3. Competențe prealabile

Pentru a studia acest curs studenții trebuie să posedă competențe de individualizare a clientului, ținând cont de vârsta lui, competențe de diagnosticare a particularităților individual- tipologice a clientului, competențe de consiliere psihologică, psihoprofilaxie.

#### **4. Competențe dezvoltate în cadrul cursului**

**CP1.** Utilizarea unui cadru conceptual solid bazat pe cercetare, cunoașterea și respectarea standardelor profesionale și etice în calitate de psiholog în sistemul judiciar.

**CP2.** Aplicarea metodelor valide de psihodiagnostic, psihocorecție, psihoterapie, consiliere psihologică; de stimulare a dezvoltării personalității și de sporire a resurselor psihice în stările de sănătate și boală în cadrul instituțiilor corecționale și de educație corecțională;

**CP3.** Evaluarea aspectelor funcționale și disfuncționale ale grupurilor în organizațiile din sistemul judiciar.

**CP4.** Intervenții la nivel de grup pentru dezvoltarea competențelor angajaților din sistemul judiciar (training; managementul conflictelor din cadrul grupului); dezvoltarea relațiilor interpersonale sănătoase și reducere a riscurilor psihosociale (agresivitatea interpersonală etc.).

**CP5.** Realizarea activităților de evaluare clinică a tulburărilor psihice, psihosomatice și a factorilor psihologici implicați în tulburările psihosomatice.

**CP6.** Realizarea programelor și proiectelor de dezvoltare a instituției din sistemul judiciar (evaluări ale atitudinilor, gradului de satisfacție, managementul stresorilor de la nivel sistemic).

**CT1.** Asistența psihologică calificată prin interpretarea originală a abordărilor teoretice și aplicative din domeniul psihologiei.

**CT2.** Realizarea conexiunilor funcționale între reperatele teoretice ale psihologiei cu domeniile înrudite în scopul soluționării obiectivelor profesionale.

**CT3.** Adaptarea mesajului / comunicării la diverse contexte profesionale, ținând cont de particularitățile subiecților implicați. Luarea deciziilor și monitorizarea activității în echipă

#### **5. Finalitățile cursului**

La finalul studierii disciplinei studentul va fi capabil:

- să înțeleagă mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența sănătatea psihică, folosind unui cadru conceptual solid din domeniul psihologiei pozitive.
- să recunoască factorii de risc pentru apariția gândirii negative și respectiv a îmbolnăvirii și factorii de menținere și promovare a stării de bine.
- să înțeleagă reperatele ce ghidează elaborarea metodelor de diagnosticare a gândirii negative.
- să evalueze și să intervină la nivel de grup pentru dezvoltarea competențelor angajaților din sistemul judiciar prin tehnici specifice psihologiei pozitive.
- să realizeze programe și proiecte de dezvoltare a instituției din sistemul judiciar aplicând principiile psihologiei pozitive.
- să explice diferențele dintre programele comunitare, instituționale și de grup în cazul intervențiilor în context judiciar.
- să stimuleze schimbarea organizațională prin gândire pozitivă.
- să ofere asistența psihologică calificată prin interpretarea originală a abordărilor teoretice și aplicative din domeniul psihologiei pozitive
- să monitorizeze activitatea în echipă, aplicând principiile gândirii pozitive

#### **6. Conținuturi**

N d/r	Unitatile tematice ale cursului	Nr. de ore 10/18/20				
		Frecventa la zi				
		prelegeri		seminare		lab
<b>1</b>	<b>Tema plan(puncte reper,aplicatii practice p/u seminare)</b>	<b>Aud 10</b>	<b>SI.dir 30</b>	<b>Aud 18</b>	<b>SI.dir 42</b>	<b>20/60</b>
<b>1</b>	<b>Psihologia pozitivă –fundamente și istoric</b> 1.1.Elementele constitutive ale psihologiei pozitive 1.2. Istoric al psihologiei pozitive <i>Aplicatii practice : De efectuat o PPT cu tema „Fundamentare stiintifica a psihologiei pozitive: oameni si teorii”</i>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
<b>2</b>	<b>Afectivitate pozitiva</b> 2.1. Starea de bine și măsurarea acesteia 2.2.Emoțiile pozitive, emoțiile funcționale și rolul lor 2.3. Confruntarea cu trecutul si optimismul fata de viitor 2.4. Stresului psihic factor al instaurarii disconfortului interior si al gândirii negative 2.4. Fericirea hedonica/eudaimonica/ rationala. <i>Aplicatii practice</i> <i>a) De efectuat o paralela calitativa intre fericirea hedonica/eudaimonica /rationala.</i> <i>b) De elaborat un program de dezvoltare/antrenare a afectivitatii pozitive.</i> <i>c) De elaborat un program de preventie a pesimismului la persoanele detinute.</i>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2/6</b>
<b>3</b>	<b>Starea de FLUX</b> 3.1. Starea de implicare totala 3.2. Creativitatea si calitatea vietii <i>Aplicatii practice</i> <i>a) Lecturare: Loreta LaRoche. Viata</i>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2/6</b>

4	<p><i>trecerepede- traieste-o din plin. Bucuresti: Amaltea, 2009.</i></p> <p><i>De elaborat un referat cu tema: „Corelatia dintre flexibilitatea interioara, inteligenta si confort personal in context judiciar”</i></p> <p><b>Trasaturile pozitive ale omului</b></p> <p>4.1. Valorile- fundament al starii de bine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- intelepciunea,</li> <li>-curajul,</li> <li>-dragostea,</li> <li>-justitia etc.;</li> </ul> <p>4.2. Trasturile pozitive de caracter</p> <p><b>Aplicatii practice</b></p> <p><i>De elaborat un program de dezvoltare a trasaturilor pozitive de caracter.</i></p>	2	4	2	5	2/6
5	<p><b>Relatii sociale si starea de bine</b></p> <p>5.1. Rolul familiei în dezvoltarea și menținerea stării de bine</p> <p>5.2. Stareade bine la vârsta a treia: îmbătrânirea pozitivă.</p> <p><b>Aplicatii practice</b></p> <p>a) <i>Lecurare: Jack Canfield, Mark Victor Hansen. Indrazneste sa cistigi!. Bucuresti: Amaltea, 2009</i></p> <p>b) <i>De elaborat strategii de optimizare a vietii la diferite virste in context judiciar.</i></p>	2	4	2	5	4/12
6.	<p><b>Gindirea pozitiva – element al psihologiei pozitive.</b></p> <p>6.1. Gâindirea pozitiva versus gândirea negativa</p> <p>6.2. Gândirea pozitiva si autocontrolul</p> <p>6.3. Gândirea pozitiva si atitudinile</p> <p>6.4. Gândirea pozitiva si motivatia</p> <p>6.5. Autoapreciere prin gândire pozitiva</p>	2	3	4	6	4/12

7	6.6. Increderea in sine efect al gândirii pozitive <i>Aplicatii practice</i> <i>De elaborat un program cu tema „Amplificarea autocontrolului prin gândire pozitiva in context judiciar”</i>					
	<b>Excelenta si gindirea pozitiva</b> 7.1.Gândire pozitiva si success 7.2.Gândirea pozitiva si viitorul (fericirea personala) <i>Aplicatii practice</i> a) <i>Lecturare: Ruben Gonzalez. Lupta pentru visul tau. Bucuresti: Amaltea, 2015.</i> b) <i>Program cu tema: „Gindire pozitiva si succes”</i>		3	2	5	4/12
8	<b>Gindirea pozitiva si sanatatea</b> 8.1.Gândire pozitiva si nivel optim de stress 8.2. Vindecarea prin gândire pozitiva <i>Aplicatii practice</i> <i>Program cu tema : „Energia pozitiva a cuvintelor”</i>		4	2	5	2/6

### 7. Strategii didactice

Expunerea, exemplul demonstrativ, dezbatere, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată, clarificare conceptuală, activități de grup, sinteza cunoștințelor, jocul de rol, scenarii de intervenție psihologica prin gândire pozitivă în context judiciar; evaluare prin prezentări orale și în format electronic( PPT).

### 8. Activități de studiu individual

Timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual pretinse studentului (completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)				
Descifrarea și studiul notițelor de curs	12	8.	Pregătire prezentări orale	16
Studiu după manual, suport de curs		9.	Pregătire examinare finală	10
Studiul bibliografiei minimale indicate	20	10.	Consultații	4

Documentare suplimentară în bibliotecă	15	11.	Documentare pe teren	0
Activitate specifică de pregătire (ore)		12.	Documentare pe INTERNET	15
Elaborare programe consiliere	30	13.	. Activitati specifice	
Pregătire lucrări de control, lecturare	10	14.	Alte activități ...	-
<b>TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =</b>				132

**9. Evaluare:** (forma, formula, exigente regulament, chestionar pentru proba evaluare finala, tematica tezelor de an)

Forma de evaluare-examen public prin sustinerea programelor de dezvoltare personala prin gândire pozitivă.

## 10. Bibliografia

1. **Blum, Roseline.** Psihologia pozitivă : 6 calități și 24 de forțe pentru a fi fericit / Roseline Blum ; trad. și note de Anca Irina Ionescu. – București : Ed. Lider, 2011. – 159 p. – ISBN 978-973-629-279-8.
2. **Briceag, Silvia.** Ecologia gândirii / Silvia Briceag ; Univ. de Stat "Alec Russo" din Bălți, Fac. de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Catedra de Psihologie. – Bălți : Universitatea de Stat "Alec Russo" din Bălți, 2017. – 136 p. : tab. ISBN 978-9975-50-194-1
3. **Carr, Alan.** Positive psychology : the science of happiness and human strengths / Alan Carr. – Hove : Brunner-Routledge, 2004. – 388 p. – ISBN 1583919902.
4. **Compton, William C.** An introduction to positive psychology / William C. Compton. – Belmont, CA : Thomson/Wadsworth, 2005. – 276 p. – ISBN 0534644538.
5. **Designing positive psychology : taking stock and moving forward** / ed. by Kennon M. Sheldon, Todd B. Kashdan, Michael F. Steger et al. – Oxford : Oxford university press, 2011. – 470 p. – ISBN 978-0-19-537358-5.
6. **Gable, Shelly L.** What (and Why) Is Positive Psychology? / Shelly L Gable, Jonathan Haidt // Review of General Psychology. – 2005. – Vol. 9, nr. 2. – P. 103-110.  
[https://www.researchgate.net/publication/228341568\\_What\\_and\\_Why\\_Is\\_Positive\\_Psychology](https://www.researchgate.net/publication/228341568_What_and_Why_Is_Positive_Psychology)
7. **Greenberger, Dennis.** Rațiunea mai presus de emoții : Schimbându-ți gândurile, vei schimba ceea ce simți / Dennis Greenberger, Christine A. Padesky ; introd.: Aaron T. Beck, trad.: Aurelia Ciobanu. – Pitești : Paralela 45, 2011. – 104 p. – ISBN 978-973-47-1279-3.
8. **Hill, Napoleon.** Cheia succesului. Gândirea pozitivă / Napoleon Hill, W. Clement Stone ; trad. din limba engl. de Marius Chitoșcă, Alexandru Ion Macovei. – București : Curtea Veche, 2012. – 357 p. – ISBN 978-606-588-276-8.
9. **Holdevici, Irina.** Gândirea pozitivă : ghid practic de psihoterapie rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală / Irina Holdevici. – București : Știință & Tehnică, 1999. – 335 p. – ISBN 973-9236-38-3.
10. **Lewis, Sarah.** Positive psychology at work : how positive leadership and appreciative inquiry create inspiring organizations / Sarah Lewis. – Chichester (GB) : Wiley-Blackwell, 2011. – 246 p. – ISBN 978-0-470-68320-0 ; ISBN 0-470-68320-1.



11. **Martin-Krumm, Charles.** Découvrir la psychologie positive / Charles Martin-Krumm. – Malakoff : InterÉditions, DL 2018, 175 p. – ISBN 978-2-7296-1771-4.
12. **Médici, Christophe.** Retrouver confiance : essai de psychologie positive / Christophe Médici. – Paris : Éd. du Cygne, 2013. – 153 p. – ISBN 978-2-84924-339-8.
13. **Moiș, Daniel.** Gândirea pozitivă : Ghid cu metode practice pentru formarea unei gândiri corecte Satu Mare Editura Eco Print, 2013. – 40 p. – ISBN 978-606-8194-35-6. <https://psihologdanielmois.ro/wp-content/themes/psiholog-daniel-mois-child/assets/descarcari/GANDIREA-POZITIVA%20-%20GHID-CU-METODE-PRACTICE-pentru-formarea-unei-gandiri-corecte.pdf>
14. **Negovan, Valeria.** Psihologie pozitivă aplicată în educație / Valeria Negovan. – București : Ed. Universitară, 2013. – 273 p. – ISBN 978-606-591-823-8.
15. **Peale, Norman-Vincent.** Forta gândirii pozitive : [monografie] / Norman-Vincent Peale ; trad.: Marius Chitosca. – Bucuresti : Curtea Veche, 2010. – 328 p. – ISBN 978-973-669-944-3.
16. **Peseschkian, Nossrat.** Psihoterapie pozitiva : Teorie si practica / Nossrat Peseschkian ; trad.: Raluca Rapan. - Bucuresti : Trei, 2007. – 438 p. – ISBN 978-973-707-167-5.
17. **Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future** / P. Alex Linley, Stephen Joseph, Susan Harrington et al. // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Nr 1(1). – P. 3-16. [https://www.researchgate.net/publication/233304144\\_Positive\\_Psychology\\_Past\\_Present\\_and\\_Possible\\_Future](https://www.researchgate.net/publication/233304144_Positive_Psychology_Past_Present_and_Possible_Future)
18. **Pratt, George.** Codul fericirii: cum să atingi starea naturală de fericire în patru pași / G. Pratt, P. Lambrou, J. D. Mann ; pref.: Larry King ; trad.: C. Dumitru-Palcus. – București : Lifestyle, 2013. – 309 p. – ISBN 978-606-8309-31-6.
19. **Prisacaru, Adrian.** Orientari teoretice si valente aplicative ale psihologiei pozitive / Adrian Prisacaru // Revista de psihologie. – 2008. – Nr 1/2. – P. 15-28. – ISSN 2344-4665.
20. **Psihoeducație pozitivă și optimizare umană** / coord.: Cornel Laurentiu Mincu. – București : Ed. Universitară, 2014. – Vol. 1. Psihologie pozitivă și dezvoltare personală. – 192 p. – ISBN 978-606-591-891-7.
21. **Style, Charlotte.** Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați / Charlotte Style ; trad. din limba eng. de Claudia Roxana Olteanu. – București : Ed. ALL, 2015. – 282 p. – Bibliogr.: p. 261-264. – ISBN 978-606-587-272-1.
22. **Лежен, Эрх Ж.** Без обмана – к успеху! : Практика позитивного мышления / Эрх Ж. Лежен ; пер. с нем. А. Гарькавого. – Москва : Фаир-Пресс, 1999. – 447 с. – ISBN 5-8183-0132-X.
23. **Магомед-Эминов, Мадрудин Шамсудинович.** Позитивная психология человека : от психологии субъекта к психологии бытия : в 2 т. / М. Ш. Магомед-Эминов ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Фак. психологии, Каф. экстремальной психологии и психологической помощи, Центр психологической помощи. – Москва : ПАРФ, 2007. – Т. 1. – 559 с. – ISBN 5-89200-016-8.
24. **Магомед-Эминов, Мадрудин Шамсудинович.** Позитивная психология человека : от психологии субъекта к психологии бытия : в 2 т. / М. Ш. Магомед-Эминов ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Фак. психологии, Каф. экстремальной психологии и психологической помощи, Центр психологической помощи. – Москва : ПАРФ, 2007. – Т. 2. – 623 с. – ISBN 5-89200-017-6.
25. **Позитивная психология личности** / [Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова и др.] ; под ред. Р. М. Шамионова. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2018. – 198 с. – ISBN 978-5-292-04452-9.
26. **Свияш, Александр Григорьевич.** Вся позитивная психология в одной книге / А. Г. Свияш. – Москва : Изд-во АСТ, 2015. – 940 с. – ISBN 978-5-17-093839-1.

27. Тойя, Оливия. Позитивная психология : 30-дневный тренинг, который поможет увидеть жизнь в розовом цвете! : уверенность в себе, управление эмоциями, хорошее самочувствие / Оливия Тойя, Соледад Брави ; [пер. с фр. И. Наумовой]. – Москва : Эксмо, 2015. – 124 с. – ISBN 978-5-699-76378-8.