

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Sociologie și Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	Psihologie

### 2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Banii, fericirea, longevitatea - curs de psihologie aplicată</i>						
2.2 Titularul activităților de curs	conf. univ. dr. Corina Ilin						
2.3 Titularul activităților de seminar	conf. univ. dr. Corina Ilin						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DT

### 3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp:</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					6
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități participare la cercuri studentești tematice					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>50</b>
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>					<b>28</b>
<b>3.9 Numărul de credite</b>					<b>2</b>

### 4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu e cazul
4.2 de competențe	• Capacitatea de transfer și utilizare a conceptelor fundamentale în situațiile concrete abordate;

### 5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Nu este cazul
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	a. Cine a acumulat numărul maxim de prezențe primește 1p în plus la nota finală (dacă este cazul). b. Dacă cineva dorește să vină cu completări/prezentări/aplicații la temele propuse pentru seminarii, poate obține 1p în plus la nota finală; c. Se poate obține 1p în plus la nota finală prin implicarea studentului în activități de cercetare.

## 6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE

Competențe profesionale	C 6. 1. Identificarea și descrierea teoriilor și mecanismelor psihice ce vizează comunicarea C 3. 2. Explicarea și interpretarea faptelor și teoriilor utilizând cunoștințe de bază din domeniu precum și observații și informații în mod propriu.
Competențe transversale	CT 3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social. CT 2. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipa multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice

## 7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	✓ Inițierea studenților în problematica actuală a psihologiei aplicate în viața cotidiană
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ familiarizarea studenților cu principalele abordări din psihologie (behavioristă, cognitivă, socială, umanistă și evoluționistă), a relațiilor care se stabilesc între acestea și a modului în care pot fi valorificate în viața cotidiană</li> <li>✓ identificarea influențelor cunoașterea și explicare modelelor explicative din psihologia economică și economiei comportamentale, psihologiei cognitive și evoluționiste, psihologiei sociale aplicate în sănătate și psihologiei ambientale</li> <li>✓ cunoașterea și explicarea design-urilor de cercetare din psihologie</li> <li>✓ dezvoltarea și exersarea abilității de a valorifica metode și tehnici cu potențial de îmbunătățire a performanțelor de relaționare interpersonală</li> </ul>

## 8. CONȚINUTURI

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>C.1. Psihologia, contează? Relevanța psihologiei pentru lumea reală: exemple clasice și moderne</b> A făcut/face psihologia o diferență semnificativă în viețile oamenilor? Poate demonstra psihologia ca știință, că teoriile, cercetările, practica profesională, metodologia, modul de a aborda mintea, creierul, comportamentul fac viața oamenilor mai bună?	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<b>De citit:</b> Haggbloom, S.J. & al. (2002). The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century, Review of General Psychology by the Educational Publishing Foundation, 2002, Vol. 6, No. 2, 139–152. Zimbardo, P. G. (2004). Does Psychology Make a Significant Difference in Our Lives?

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
		American Psychologist, 59, pp. 339.
<b>C. 2. O societate a demnității vs. o societate din ce în ce mai psihopată - problemele sociale și cognițiile umane</b> (Rezolvarea problemelor sociale vs. schimbarea cognițiilor și comportamentelor; Exemple de probleme sociale: creșterea vs. îmbătrânirea populației, lipsa de educație a femeilor, prevenirea AIDS, încălzirea globală și schimbarea climatică, imigrația, războiul)	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Boncu, Șt., Ilin, C., Sulea, C. (2007). <i>Manual de Psihologie socială aplicată</i> , Timișoara: Editura Universității de Vest
<b>C. 3. Psihologie și sănătate</b> (fizică și mentală; Modelul lui Insel & Roth, 2005; Intervenții asupra fumatului; Greutatea corporală – formă de devianță fizică voluntară; Imaginea (deformată) a corpului; Depresia; Probleme relaționate – teoria atașamentului; Stil de viață etc.	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Boncu, Șt., Ilin, C., Sulea, C. (2007). <i>Manual de Psihologie socială aplicată</i> , Timișoara: Editura Universității de Vest, capitolul 3, pg. 41-72 și capitolul 4, pg. 73-96
<b>C. 4. Fericirea: mituri și credințe</b> Banii aduc fericirea? Casă mare la țară sau apartament micuț aproape de locul de muncă? Trebuie să ai o sănătate bună ca să fi fericit? Frumusețea te face fericit? Copiii ne fac fericiți? La ce vârstă suntem cei mai fericiți?	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Quoidbach, J. (2011), <i>De ce trăiesc mai mult oamenii fericiți?</i> București: House of Guides PG
<b>C. 5. Consecințele fericirii</b> Efectul fericirii asupra sănătății; Fericirea și reușita profesională; Efectele fericirii și altruismul; Generozitatea și fericirea; Paradoxul expertizei	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> David, S.A., Boniwell, I., Conley Ayers, A., (2013). <i>The Oxford Handbook of Happiness</i> , Oxford University Press
<b>C. 6. Fericirea și societatea</b> Mecanismele propagării fericirii și rețelele sociale; Care sunt țările cu cei mai mulți oameni fericiți? Suntem mai fericiți ca înainte? Convingerile politice și fericirea; Efectul culturii asupra fericirii; Studiul poveștilor pentru copii și fericirea;	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Quoidbach, J. (2011), <i>De ce trăiesc mai mult oamenii fericiți?</i> București: House of Guides PG
<b>C. 7. Cauzele fericirii</b> Există o genă a fericirii? Căsătorie și fericire; Bani, sex și fericire; Fericirea și prietenia; Viziunea asupra muncii și starea de bine; Sportul și fericirea; Fericire și longevitate	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Friedman, H. S. Martin, L. R. (2013). Longevitatea: cine trăiește mai mult și de ce? București: Editura Litera
<b>C. 8. O abordare sănătoasă a timpului; Longevitatea – cine trăiește mai mult și de ce?</b> Fericirea trăită vs. fericirea amintită; Efectul fericirii asupra longevității. Stil de viață și longevitate.	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., & Zimbardo, P. G. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. <i>Sage Open</i> , 4, 1-12. 10.1177/2158244013515686
<b>C. 9. Psihologia banilor</b> Banii în relațiile interpersonale - Duet sau duel? - deciziile financiare în gospodării; Femeile și banii (lor!); Adicția la shopping, Gamblingul; Aversiunea față de pierderi	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și	<u>De citit:</u> Dunn, E. Norton, M., (2014). <i>Happy money. Știința cheltuirii cu rost</i> . București: Editura Publica Kahneman, D., (2012). <i>Gândire rapidă</i> ,

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
	experimente	<i>gândire lentă</i> . București: Editura Publica
<b>C. 10. Psihologia economică de-a lungul vieții</b> Problemele economice ale copilăriei: banii de buzunar ai copiilor; Problemele economice ale adulților: prima slujbă, primul venit, economiile; Psihologia îndatorării; Comportamentul economic la pensionare	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Webley, P., Burgoyne, C.B. Lea, S.E.G., Young, B.M. (2008). <i>The Economic Psychology of Everyday Life</i> . Psychology Press
<b>C. 11. Emoții și cogniții</b> Reglarea emoțională și corectitudinea; Înșelătoria și lăcomia; Invidia și gelozia	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Ariely, D. (2010). <i>Irațional în mod previzibil. Forțele ascunse care ne influențează deciziile</i> . București: Editura Publica
<b>C. 12. Emoții și risc - schimbările climatice și societatea:</b> Schimbarea climatică între îngrijorare și negare; Riscul este perceput diferit de experți și public; Riscul este influențat cultural ... dar nu numai!; Cei 7 dragoni ai inacțiunii după Robert Gifford – bariere psihologice ce limitează schimbarea	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Gifford, R. (2011). The Dragons of Inaction Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation, <i>American Psychologist</i> , 66, nr. 4, pp. 290-302.
<b>C. 13. Bunăstare, fericire și dezvoltare durabilă</b> Legătura creștere economică – consum – resurse – dezvoltare durabilă – bunăstare – fericire; Model explicativ al lui Thompson, 2013 și exemple pentru relația dintre <i>well-being</i> și <i>environmental sustainability</i>	Prelegere, conversație, prezentări studii de caz și experimente	<u>De citit:</u> Thompson, S., Marks, N., Jackson, T., (2013). Well-Being and Sustainable Development in David, S.A., Boniwell, I., Conley Ayers, A., (2013). <i>The Oxford Handbook of Happiness</i> , Oxford University Press, capitol 38, pg. 498 – 516.
<b>C. 14. Teme și tendințe în psihologia contemporană</b>	Prelegere, conversație	<u>De citit:</u> Lecturi suplimentare la alegerea studenților

#### BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ (PRINCIPALĂ)

Ariely, D. (2012). *Adevărul (cinstit) despre neciste. Cum îi mințim pe toți dar mai ales pe noi înșine*. București: Editura Publica

Boncu, Șt., Ilin, C., Sulea, C. (2007). *Manual de Psihologie socială aplicată*, Timișoara: Editura Universității de Vest

David, S.A., Boniwell, I., Conley Ayers, A., (2013). *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press

Dunn, E. Norton, M., (2014). *Happy money. Știința cheltuirii cu rost*. București: Editura Publica

Gifford, R. (2007). *Environmental Psychology. Principles and Practice*. Fourth Edition, Optimal Books

Friedman, H. S. Martin, L. R. (2013). *Longevitatea: cine trăiește mai mult și de ce?* București: Editura Litera

Haggblom, S.J. & al. (2002). The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century, *Review of General Psychology* by the Educational Publishing Foundation, 2002, Vol. 6, No. 2, 139–152.

Kahneman, D., (2012). *Gândire rapidă, gândire lentă*. București: Editura Publica

Lewis, A. (2008). *The Cambridge Handbook of Psychology and Economic Behaviour*. The Cambridge University Press

Quoidbach, J. (2011), *De ce trăiesc mai mult oamenii fericiți?* București: House of Guides PG

Sadava, S., McCreary, D. (1997). *Applied Social Psychology*, New Jersey: Prentice-Hall

Steg, L. & al. (2008). *Applied Social Psychology. Understanding and Managing Social Problems*. Cambridge University Press

Webley, P., Burgoyne, C.B. Lea, S.E.G., Zoung, B.M. (2008). *The Economic Psychology of Everyday Life*. Psychology Press

#### BIBLIOGRAFIE SECUNDARĂ

Akerlof, G., (2009). *Cartea de povești a unui economist. Eseuri despre consecințele noilor ipoteze în teoria economică*. București: Editura Publica

Ariely, D. (2010). *Irațional în mod previzibil. Forțele ascunse care ne influențează deciziile*. București: Editura Publica

Ariely, D. (2011). *Iraționalitatea benefică. Avantajele neașteptate ale sfidării logicii la serviciu și acasă*. București: Editura Publica

Ariely, D. (2012). *Adevărul (cinstit) despre neciste. Cum îi mințim pe toți dar mai ales pe noi înșine*. București: Editura Publica

Ariely, D. (2015). *Al dumneavoastră, irațional. Despre ciorapi rătăciți, formule de agățat gagici și alte încurcături existențiale*. București: Editura Publica

Heilman, R.M. (2014). *Diferențe individuale în emoție și decizie. Implicații pentru psihologia economică*. Cluj-Napoca: Editura ASCR

Leahy, R.L., (2012). *Psihologia și mintea economică. Conceptualizarea și procesele cognitive*. Cluj-Napoca: Editura ASCR

Lindstrom, M., (2011). *Buyology. Adevăruri și minciuni despre motivele pentru care cumpărăm*. București: Editura Publica

List, J., Gneezy, U., (2014). *Dece? Motivațiile ascunse și economia misterioasă a vieții cotidiene*. București: Editura Publica

Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., & Zimbardo, P. G. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Sage Open*, 4, 1-12. 10.1177/2158244013515686

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
<b>S. 1. Psihologia vieții cotidiene:</b> <i>Banii, fericirea, longevitatea</i> și temele lor conexe	dezbateri	Clarificarea așteptărilor și tematicii; Stabilirea regulilor de comunicare; discuție deschisă tip dezbateri despre formele de evaluare
<b>S. 2. Trecut – prezent – viitor</b> - Cum vrem să fie viața noastră peste 50 de ani?	Tehnică de backcasting scenariis	tehnică inovativă
<b>S. 3. Ph. Zimbardo – o discuție despre celebritate și știință</b>	prezentare video urmată de dezbateri, exercițiu structurat	<a href="http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_prescribes_a_healthy_take_on_time">http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_prescribes_a_healthy_take_on_time</a>
<b>S. 4. Daniel Kahneman: Enigma experienței și a memoriei</b> - continuarea discuției despre celebritate și știință	prezentare video urmată de dezbateri, focus-grup	<a href="http://www.ted.com/talks/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory">http://www.ted.com/talks/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory</a>
<b>S. 5. Dan Ariely: defectele din codul nostru moral ... și alte aspecte imprevizibile și iraționale</b>	prezentare video urmată de dezbateri, pbl	<a href="http://www.ted.com/talks/dan_ariely_on_our_buggy_moral_code">http://www.ted.com/talks/dan_ariely_on_our_buggy_moral_code</a>
<b>S. 6. Robert Gifford și cei 7 dragoni ai inacțiunii</b> – bariere psihologice ce limitează schimbarea	prezentare video urmată de dezbateri, exercițiu structurat	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jqVPQEzScdc">https://www.youtube.com/watch?v=jqVPQEzScdc</a>
<b>S. 7. Psihologia, contează?</b>	dezbateri	Seminar final la alegerea studenților

#### BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ (PRINCIPALĂ)

David, S.A., Boniwell, I., Conley Ayers, A., (2013). *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press

Friedman, H. S. Martin, L. R. (2013). *Longevitatea: cine trăiește mai mult și de ce?* București: Editura Litera

Gifford, R. (2007). *Environmental Psychology. Principles and Practice*. Fourth Edition, Optimal Books

Quoidbach, J. (2011), *De ce trăiesc mai mult oamenii fericiți?* București: House of Guides PG

Kahneman, D., (2012). *Gândire rapidă, gândire lentă*. București: Editura Publica

Steg, L. & al. (2008). *Applied Social Psychology. Understanding and Managing Social Problems*. Cambridge University Press Webley,

#### BIBLIOGRAFIE SECUNDARĂ

Dunn, E. Norton, M., (2014). *Happy money. Știința cheltuirii cu rost*. București: Editura Publica

Heilman, R.M. (2014). *Diferențe individuale în emoție și decizie. Implicații pentru psihologia economică*. Cluj-Napoca: Editura ASCR

**9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

La întrebarea *ce vă doriți în viață, majoritatea oamenilor răspund sănătate, bani, fericire, viață lungă*. Psihologia contemporană abordează aceste teme, de cele mai multe ori fragmentat în diverse subdomenii și discipline. Psihologia, așa cum este ea predată în majoritatea universităților, este orientată spre *teorii și cercetare* și nu arată suficient de clar studenților *cum* poate fi aplicată în viața reală. Publicul larg este interesat mai ales de *cum* rezultatele cercetărilor de vârf din domeniul psihologiei pot fi înțelese și aplicate în viața de zii cu zii. Disciplina transversală propusă oferă studenților din UVT, indiferent de specializare, accesul la rezultatele ultimelor cercetări din domeniul *psihologiei aplicate la viața cotidiană*, în mod particular cele ale psihologiei economice și economiei comportamentale, psihologiei cognitive și evoluționiste, psihologiei sociale aplicate în sănătate și psihologiei ambientale. Pornind de la întrebări frecvente precum *Banii aduc fericirea? De ce trăiesc mai mult oamenii fericiți? Care este efectul fericirii asupra sănătății și longevității?* cursul va demonstra puterea psihologiei de a promova bunăstarea fizică, mentală, interpersonală, socială și ambientală. Disciplina constă în aplicarea sistematică a constructelor, principiilor, teoriilor, metodelor de cercetare, tehnicilor de intervenție și rezultatelor psihologiei pentru înțelegerea și rezolvarea problemelor individuale și sociale din viața reală.

**10. EVALUARE**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs și seminar	Metodele și criteriile de evaluare vor fi negociate și agreeate cu studenții înscriși la disciplina transversală; Condiția minimă de a intra în prima sesiune de evaluare: 60% prezență la curs și seminar. În restanță evaluarea va avea loc sub formă de test grilă.		100%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Nota finală obținută trebuie să fie cel puțin 5 (cinci) pentru ca disciplina să fie considerată promovată.			

Data completării  
28. 03. 2017

Semnătura titularului de curs      Semnătura titularului de seminar  
Grad didactic Nume și prenume      Grad didactic Nume și prenume  
Conf. univ. dr. Corina Ilin

Data avizării în departament

Semnătura Directorului de Departament,  
Conf. univ. dr. Delia Virgă