

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihologie Apilcată
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie Clinică: evaluare și intervenție

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PMM103 - Metode de tehnici aprofundate de psihologie pozitivă						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. dr. Codruța Popescu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. dr. Codruța Popescu						
2.4. Codul disciplinei	PMM103						
2.5. Felul disciplinei	DS (Disciplina de Specialitate)						
2.6 Anul de studiu	II	2.7 Semestrul	III	2.8. Tipul de evaluare	E, VP	2.9 Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: ex. participare studii					2
3.7 Total ore studiu individual		126			
3.8 Total ore pe semestru		182			
3.9 Numărul de credite		7			

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	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector)
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector)

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea bazei teoretice și a eticii profesionale în psihologia clinică Rezultate ale învățării: 1. Absolventul cunoaște și înțelege conceptele, teoriile și metodele de bază în domeniul psihologiei clinice 2. Absolventul utilizează cunoștințele de bază pentru interpretarea unor procese și fenomene psihologice relevante din perspectiva psihologiei clinice 3. Absolventul utilizează cunoștințele, teoriile, principiile de bază în înțelegerea situațiilor problema și în elaborarea serviciilor solicitate C3. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru intervenție/asistență/consultanță psihologică în sănătate și boală Rezultate ale învățării: 1. Absolventul are cunoștințe de psihologie clinică, psihopatologie și psihiatrie, consiliere psihologică și psihoterapie, evaluare psihologică clinică, psihologia dezvoltării, psihologia sănătății, etica profesiei de psiholog 2. Absolventul planifică intervenție psihologică clinică și consiliere primară, pentru modificarea factorilor psihologici cu relevanță pentru sănătate și boală, în cazul copiilor și adulților, administrate individual, în cuplu, familie sau grup 3. Absolventul deține abilitatea de a utiliza tehnici de psihoterapie și consiliere psihologică, și de a aplica paradigme științifice în consilierea psihologică 4. Absolventul deține abilitatea de a formula concluziile ședințelor de consiliere psihologică sau psihoterapie, intervenție psihologică 5. Absolventul deține abilitatea de a redacta rapoarte scrise ale ședințelor și ale procesului de intervenție psihologică C5. Educație și formare profesională Rezultate ale învățării: 1. Absolventul identifică limitele profesionale și asigură dezvoltare/ optimizare personală 2. Absolventul acumulează cunoștințe privind aspect relevante ale autocunoașterii și a dezvoltării personale 3. Absolventul dobândește noi abilități de autocunoaștere în vederea minimizării dificultăților în parcurgerea programului de formare
Competențe transversale	• Dezvoltare personală și profesională Rezultate ale învățării: 1. Absolventul deține abilități de a selecta, de a combina și utiliza adecvat cunoștințele, abilitățile, valorile și atitudinile obținute în procesul de învățare 2. Absolventul deține abilități de identificare și analiză critică a punctelor tari și a oportunităților de învățare 3. Absolventul deține cunoștințe privind utilizarea platformelor de e-learning, a învățării de tip blended learning și a bazelor de date internaționale pentru dezvoltarea personală și profesională

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are ca obiectiv principal oferirea de cunoștințe privind studiul psihologic al stării de bine/fericirii și experiențelor umane pozitive. Totodată, acesta va fi focalizat pe implicațiile și aplicațiile psihologiei pozitive în domeniul clinic.
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	• Prezentare și discutarea istoriei și conceptelor cheie din psihologia pozitivă • Argumentare necesității și utilității studiului psihologic al stării de bine și experiențelor pozitive • Facilitarea transferului aspectelor relevante din psihologia pozitivă în domeniul prevenției problemelor psihologice și al optimizării personale • Facilitarea transferului aspectelor relevante din psihologia pozitivă în domeniul tratamentului tulburărilor mintale • Dezvoltarea capacității de a realiza cercetare în domeniul psihologiei pozitive
---------------------------	---

8. Conținuturi		
8.1 Curs	Metode de predare	
1. Psihologia pozitivă – fundamente și istoric	Expunere, discuții	
2. Starea de bine și măsurarea acesteia	Expunere, discuții	
3. Perspectiva hedonică asupra fericirii. Emoțiile pozitive		
4. Reglarea emoțională	Expunere, discuții	
5. Perspectiva eudaimonică asupra fericirii. Virtuți, puncte forte individuale și flow	Expunere, discuții	
6. Perspectiva eudaimonică asupra fericirii. Valori și sens	Expunere, discuții	
7. Optimismul învățat și speranța	Expunere, discuții,	
8. Modele de compasiune și auto-compasiune	Expunere, discuții	
9. Recunoștința și iertarea	Expunere, discuții	
10. Reziliența și dezvoltarea post-traumatică	Expunere, discuții	
11. Înțelepciune și spiritualitate	Expunere, discuții	
12. Relații sociale, relația de cuplu, căsătoria	Expunere, discuții	
13. Aplicarea psihologiei pozitive în domeniul clinic. Prevenție	Expunere, discuții	
14. Aplicarea psihologiei pozitive în domeniul clinic. Intervenție	Expunere, discuții	

Bibliografie:

- Carr, A. (2004). Positive psychology. *The science of happiness and human strenghts*. (Capitolul 8: Positive relationships). Brunner-Routledge.
- Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I. S. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Oxford University Press.
- Csikszentmihályi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer
- Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Ellard, K. K., Ehrenreich, J. T., & Barlow, D. H. (2010). Emotions, emotion regulation, and psychological treatment: A unified perspective. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 283-309). New York, NY, US: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 1-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 210-224.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Wood, A., & Tarrier, N. (2005). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.

Link-uri recomandate:<http://www.positivepsychology.org><http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx><http://www.positivepsychology.net><http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Psihologia pozitivă. Concepte de bază	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
2. Instrumente pentru măsurarea stării de bine	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
3. Intervenții pentru facilitarea emoțiilor pozitive	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
4. Strategii de reglare emoțională	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
5. Măsurarea virtuților, punctelor forte și cultivarea flow-ului	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
6. Identificarea valorilor și comportamentelor congruente cu ele și	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
7. Învățarea optimismului	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
8. Strategii pentru sporirea auto-compasiunii	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
9. Intervenții pentru facilitarea recunoștinței și iertării	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
10. Reziliența și dezvoltarea post-traumatică	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
11. Înțelepciune și spiritualitate	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
12. Relații sociale, relația de cuplu, căsătoria	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
13. Aplicarea psihologiei pozitive în domeniul clinic. Prevenție	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	
14. Aplicarea psihologiei pozitive în domeniul clinic. Intervenție	Expunere, discuții, lucru în grup, vizionare documentare	

Bibliografie

- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American psychologist*, 55(1), 122-136.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27., Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55,44-55.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119-135.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653.

Linkuri recomandate:

- <http://www.positivepsychology.org>
- <http://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>
- <http://www.positivepsychology.net>
- <http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp>

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

- Colegiul Psihologilor din România, a Codului deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică (www.alegericpr.ro) și al Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004
- Registrul Național al Calificărilor din învățământul Superior (<http://www.rncis.ro>)
- Clasificarea Ocupațiilor din România (<http://www.mmuncii.ro/>)
- European Association for Psychotherapy (<http://www.europsyche.org>)
- European Federation of Psychologists Associations (<http://www.efpa.eu/>)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe din materialul de la curs	Examen	60%
	Parcurgerea bibliografiei		
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe din materialul de seminar	Portofolie	40%
	Parcurgerea bibliografiei		
	Realizarea sarcinilor de seminar		
10.6 Standard minim de performanță			
În cazul în care la examenul scris de final de semestru studentul nu obține notă de trecere (5, 00), atunci examenul nu este promovat, nici dacă s-a achitat de sarcinile prevăzute la activitățile trecute la pct. 10.5. Frecventarea orelor de curs este obligatorie în proporție de 85%, în caz contrar studentul nu se poate prezenta la examen. Absențele motivate și nemotivate de la activitățile de seminar și/sau lucrări practice nu pot depăși 15% din totalul prevăzut (3 din 14). Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiție de prezentare la examen. Orice lucrare plagiată, copiată, identică, precum și orice inspirație, colaborare, copiere se consideră fraudă, caz în care persoana(ele) în cauză vor fi sancționate cu nota 1,00 (unu). Fraudarea examenelor se sancționează cu exmatricularea de la studii. Sarcinile prevăzute în decursul semestrului nu se pot recupera/compensa în perioada sesiunilor de examene (normală, deschisă, restanță, lichidare). Studentii care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanță, de lichidare) trebuie să parcurgă și să satisfacă obligatoriu toate cerințele prevăzute în semestrul respectiv (prezență prevăzută la diferitele activități, examene parțiale, teme, proiecte etc.).			

Data completării

01.10.2021

Semnătura titularului de curs

Conf. Univ. dr. Codruța Popescu

Semnătura titularului de seminar

Conf. Univ. dr. Codruța Popescu



Data avizării în departament

01.10.2021.

Semnătura directorului de departament

Conf. Univ. dr. Kiss Szidónia



