

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode de tehnici aprofundate de psihologie pozitivă						
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Póka Tünde						
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Póka Tünde						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	VP.	2.7 Felul disciplinei	DSIN

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	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					44
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități:					4
3.7 Total ore studiu individual	140				
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 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	Observații
1. Psihologia pozitivă – fundamente și istoric	Prezentare și discuții	
2. Starea de bine și măsurarea acesteia	Prezentare și discuții	
3. Perspectiva hedonică asupra fericirii. Emoțiile pozitive	Prezentare și discuții	
4. Mindfulness – baza bunăstării	Prezentare și discuții	
5. Perspectiva eudaimonică asupra fericirii. Virtuți, puncte forte individuale și flow	Prezentare și discuții	
6. Perspectiva eudaimonică asupra fericirii. Valori și sens	Prezentare și discuții	
7. Optimismul învățat și speranța	Prezentare și discuții	
8. Modele de compasiune și auto-compasiune	Prezentare și discuții	
9. Recunoștința și iertarea	Prezentare și discuții	
10. Reziliența și dezvoltarea post-traumatică	Prezentare și discuții	
11. Înțelepciune și spiritualitate	Prezentare și discuții	
12. Relații sociale, relația de cuplu, căsătoria	Prezentare și discuții	
13. Aplicarea psihologiei pozitive în domeniul clinic. Prevenție	Prezentare și discuții	
14. Aplicarea psihologiei pozitive în domeniul clinic. Intervenție	Prezentare și discuții	
Bibliografie Carr, A. (2004). Positive psychology. <i>The science of happiness and human strengths</i> . (Capitolul 8: Positive relationships). Brunner-Routledge. Csíkszentmihályi, M., & Csíkszentmihályi, I. S. (2006). <i>A life worth living: Contributions to positive</i>		

psychology. Oxford University Press.

Csikszentmihályi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.

Seligman, M. (2011). *Flourish-élj boldogan!* Akadémiai Kiadó

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., Edwards, L.M., & Marques, S.C., (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology – Third Edition*. 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.

Wood, A., & Tarrier, N. (2005). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.

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. Tehnici de mindfulness	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., Edwards, L.M., & Marques, S.C., (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology – Third Edition*. 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.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119135.
- 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.authentichappiness.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

Temele propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

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, parcurgerea bibliografiei	Proiect de intervenție	50%
10.5 Seminar/laborator	Prezență activă și aplicarea tehnicilor bazate pe psihologia pozitivă	Portofoliu și reflexii	50%

10.6 Standard minim de performanță

Pentru promovarea acestei discipline trebuie îndeplinite simultan următoarele condiții:

- Prezența la orele în proporție de 85%
- Nota finală de promovare (punctaj reunit depășește 4.5 pe o scală de la 1 la 10)

Sarcinile prevăzute în decursul semestrului nu se pot recupera/compensa în perioada sesiunilor de examene (normală, deschisă, restanță, lichidare).

Recunoașterea competențelor dobândite se face în conformitate cu Regulamentul și Carta UBB, Cluj Napoca și a Regulamentului Facultății de Psihologie și Științele Educației, pe baza unei cereri care depuse la secretariatul facultății. Cererea va fi însoțită de acte doveditoare cu privire la competențele dobândite și gradul de suprapunere a tematicilor parcurse cu tematicile disciplinei Metode de tehnici aprofundate de psihologie pozitivă.

Data completării

25.04.2024.

Semnătura titularului de curs Semnătura titularului de seminar

Dr. Póka Tünde

Data avizării în departament

25.04.2024.

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Kotta Ibolya