

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
Departamentul	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
Domeniul de studii	PSIHLOGIE
Ciclul de studii	LICENȚA
Programul de studii	PSIHLOGIE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Psihologia rezilientei				
Titularul activităților de curs	conf. univ. dr. Aurora Adina COLOMEISCHI				
Titularul activităților de seminar	lect. univ. dr. Andreea URSU				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	1	Seminar	1	Laborator	0	Proiect	0
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Laborator	0	Proiect	0

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	24
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	44
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3, manuale	
Desfășurare aplicații	Seminar	• PC, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice
	Laborator	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• C1. Operarea cu concepte fundamentale domeniului psihologiei • C4. Evaluarea psihologică a individului, grupului și organizației • C5. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	• Achiziția unui cadru general de înțelegere a conceptului de reziliență, definită ca fiind menținerea, recuperarea, sau îmbunătățirea sănătății mentale și fizice în urma expunerii la situații și factori de risc.
-----------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Cursurile se vor focaliza pe rolul factorilor de protecție maleabili, de tip cognitiv, afectiv și comportamental în general precum și în contexte și populații specifice • Identificarea și analiză critică a modelelor de promovare a rezilienței în general și în populații vulnerabile în mod specific
--	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Introducere în psihologia rezilienței • Operaționalizări ale conceptului de reziliență	2	Expunerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea	
2. Modele ale rezilienței. • Etape în cercetarea rezilienței	2	Expunerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea	
3. Caracteristici ale persoanelor reziliente • Contribuția factorilor cognitive • Contribuția factorilor emoționali	2	Expunerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea	
4. Reziliență și personalitate • Contribuția factorilor comportamentali și de personalitate • Contribuția credințelor personale (auto-eficacitate, control perceput)	2	Expunerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea	
5. Reziliența în contexte și în populații specifice. • Factori sociali ai rezilienței	2	Expunerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea	
6. Planificarea, implementarea și evaluarea programelor de dezvoltare a rezilienței	2	Expunerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea	
7. Modele de promovare a rezilienței	2	Expunerea, prelegerea-dezbatere, problematizarea	

Bibliografie

- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(5), 671-682.
- Carver, C.S., Scheier, M.S., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist, 55*, 1196-1214.
- Ionescu, S. (2013). *Tratat de reziliență asistată*. Ed. Trei
- King, L. & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves: Subjective wellbeing, and ego development in divorced women. *Journal of Personality, 72*(3), 603-632.
- Muntean, A. & Munteanu, A. (2011). *Violență, traumă, reziliență*. Ed. Polirom
- Reich, J.W., Zautra, A.J., & Hall, J.S. (Eds.) (2010). *Handbook of Adult Resilience*. Guilford Press.
- Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1). 1-15. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Seligman, M. (2004). *Optimismul se învață. Știința controlului personal*. Ed. Humanitas
- Tugade, M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320-333.
- Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health, 19*(1), 11-14.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Introducere în Psihologia rezilienței – seminar introductiv	2	brainstorming-ul, pollev, dezbatere	Completare scale - Scala scurtă a rezilienței (Brief Resilience Scale, BRS, Smith, et al., 2008)

			<p>- Wellbeing (stresul autoperceput, PSS, Cohen et l., 1988, depresie și anxietate PHQ, Kroenke et al., 2009)</p> <p>- Exercițiu – dezvoltarea rezilienței (recunoștință și savurare)</p>
2. Reziliență. Concept și scale de măsurare	2	lectura activă, învățarea în echipă, conversația euristică, brainstorming-ul dezbateri	Exerciții – dezvoltarea rezilienței - generare de explicații alternative - tipuri de reevaluare - (in Handbook of Adult Resilience) Zautra, A.J., Hall, J.S., & Murray, K.E. Chapter One: Resilience: A new definition of health for people and communities (pp. 3-33)
3. Personalitatea rezilientă	2	Prelegere interactivă, învățarea în perechi, brainstorming, învățarea prin descoperire	Exercițiu – dezvoltarea rezilienței (in Handbook of Adult Resilience) Skodol, A.E. Chapter Six: The Resilient personality (pp. 112-125)
4. Dimensiuni sociale ale rezilienței – rolul relațiilor interpersonale	2	Prelegere interactivă, exemplificarea, problematizarea, învățarea în echipă, brainstorming,	Exercițiu – dezvoltarea rezilienței (In Handbook of Resilience in Children) Jordan, J. V. Chapter five: Relational Resilience in Girls (pp. 73-86)
5. Reziliența pe parcursul vieții	2	învățarea în perechi, brainstorming, lectura activă	Exercițiu – dezvoltarea rezilienței (in Handbook of Adult Resilience) Masten, A.S. & Wright, M.O. Chapter Eleven: Resilience across the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. (pp. 213-237)
6. Evaluarea eficienței intervențiilor de dezvoltare a rezilienței	2	Învățare în echipe, analiză de articole	Exercițiu – dezvoltarea rezilienței Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Duloherly, M. M., ... & Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. <i>PloS one</i> , 9(10), e111420.
7. Promovarea rezilienței	2	Prelegere interactivă, Învățare în echipe, analiză de articole	Exercițiu – dezvoltarea rezilienței (in Handbook of Adult Resilience) Kent, M. & Davis, A.C. Chapter 20: The emergence of capacity-building programs and models of resiliency (pp. 427-449)

Bibliografie

- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciareli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682
- Carver, C.S., Scheier, M.S., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2005). Resilience in children. Ed. Springer.
- Ionescu, S. (2013). *Tratat de reziliență asistată*. Ed. Trei
- King, L. & Rospin, C. (2004). Lost and found possible selves: Subjective wellbeing, and ego development in divorced women. *Journal of Personality* 72(3), 603-632.
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Duloherly, M. M., ... & Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PloS one*, 9(10), e111420.
- Muntean, A. & Munteanu. A. (2011). *Violență, traumă, reziliență*. Ed. Polirom

- Reich, J.W., Zautra, A.J., & Hall, J.S. (Eds.) (2010). *Handbook of Adult Resilience*. Guilford Press
- Seligman, M. (2004). *Optimismul se învață. Știința controlului personal*. Ed. Humanitas
- Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). 1-15. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Tugade, M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320–333.
- Turliuc, M.N., Măirean, C. (2014) *Psihologia traumei*. Ed Polirom
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford.
- Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14.

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

- Temele au fost selectate pe baza modelelor teoretice recente și a programelor de intervenție existente

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea și evaluarea critică a modelelor teoretice ale rezilienței • Identificarea factorilor bio-psiho-sociali ce pot fi promovați în diferite contexte și populații specifice 	Probă orală	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza de cazuri și contexte concrete de reziliență • Dezvoltarea și implementarea programelor de intervenție 	Tema 1 - studiu de caz Tema 2 - program de dezvoltare a rezilienței intervenției și aplicații pe parcursul seminarilor	50%
Laborator/lucrări practice			
Proiect			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- Cunoașterea multiplelor operaționalizări ale conceptului de reziliență
- Înțelegerea, compararea și dezvoltarea modelelor de prevenție și intervenție

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Standarde minime pentru nota 5:

- Cunoașterea conceptului general de reziliență
- Identificarea caracteristicilor persoanelor reziliente

Standarde minime pentru nota 10:

- Cunoașterea specificității celor 4 abordări în studierea conceptului de reziliență și a conceptelor aferente celor 4 abordări
- Realizarea și implementarea unui program de dezvoltare a rezilienței bazat pe rezultatele studiilor experimentale

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
	Conf. univ. dr. Aurora-Adina Colomeischi	Lect. univ. dr. Andreea Ursu

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Conf. univ. dr. Aurora-Adina Colomeischi

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Conf. univ. dr. Aurora-Adina Colomeischi