

FIȘA DISCIPLINEI

Psihologie Pozitivă

Anul universitar 2025-2026

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 Clinică și Psihoterapie
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclu de studii	Master
1.6. Programul de studii / Calificarea	Tehnici Psihologice de Control al Comportamentului și Dezvoltarea Potențialului U
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Psihologie pozitivă				Codul disciplinei		PME1118
2.2. Titularul activităților de curs					Conf. univ. dr. Diana Nechita			
2.3. Titularul activităților de seminar					Conf. univ. dr. Diana Nechita			
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei		Opțional

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/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					57
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				133	
3.8. Total ore pe semestru				175	
3.9. Numărul de credite				7	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Noțiuni de Psihologie Clinică și Psihoterapie
4.2. de competențe	- Cunoașterea noțiunilor de bază privind intervenția psihologică; - Deținerea unor competențe de bază în intervenția psihologică.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 75 locuri, calculator și videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală cu minim 75 locuri, calculator și videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale /esențiale	1. Cunoștințe • Cunoaște istoria și conceptele cheie din psihologia pozitivă • Cunoaște și problematizează aspectele cheie ale sănătății mintale • Înțelege necesitatea și utilitatea studiului psihologic al stării de bine și al experiențelor pozitive • Cunoaște și înțelege principiile intervențiilor validate științific bazate pe psihologia pozitivă 2. Abilități • Aplică aspectele relevante din psihologia pozitivă în domeniul prevenției problemelor psihologice și al optimizării personale • Aplică aspectele relevante din psihologia pozitivă în domeniul tratamentului tulburărilor mintale
Competențe transversale	• Analizează critic literatura de specialitate • Dezvoltă și implementează demersuri de cercetare • Cultivă etica profesională în desfășurarea activității de cercetare științifică și valorificarea rezultatelor acesteia • Realizează prezentări publice • Demonstrează interes pentru dezvoltarea personală și profesională continuă.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: • Principalele constructe și teorii din psihologia pozitivă. • Principalele strategii de intervenție derivate din psihologia pozitivă.
Aptitudini	Studentul este capabil să: • Implementeze intervențiile bazate pe constructe din psihologia pozitivă. • Adapteze tipul de intervenție psihologică în funcție de cerințele deontologice și scopurile beneficiarului. • Adapteze principiile psihoterapiei și consilierii psihologice la contextul intervențiilor aplicate în psihologie pozitivă. • Selecteze strategii de intervenție fundamentate științific în funcție de tabloul clinic și particularitățile clientului.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru: • Utilizarea cunoștințelor și aptitudinilor în intervenție în acord cu normele etice și deontologice specifice profesiei • Prioritizarea obiectivelor clienților și a strategiilor de intervenție.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Transmiterea de cunoștințe privind studiul psihologic al stării de bine/fericirii și experiențelor umane pozitive, focalizat pe implicațiile și aplicațiile psihologiei pozitive în domeniul clinic.
--	--

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

7.2 Obiectivele specifice	● Prezentarea și discutarea istoriei și conceptelor cheie din psihologia pozitivă. ● Argumentarea 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	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
2. Perspective asupra fericirii	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
3. Valori, virtuți și puncte forte individuale	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
4. Optimismul	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
5. Speranța	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
6. Sensul în viață	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
7. Recunoștința	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
8. Altruismul	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
9. Compasiunea și auto-compasiunea	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
10. Starea de flow	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
11. Creativitatea	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
12. Relațiile sociale și iubirea	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
13. Coping și reziliență	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
14. Aplicații ale psihologiei pozitive în domeniul clinic	prelegere interactivă, expunere, descoperire dirijată, întrebări deschise	
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Emoțiile pozitive, emoțiile funcționale și rolul lor	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, analize de caz	

2. Aplicații fericire și virtuți/puncte forte	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, analize de caz	
3. Aplicații optimism și speranță	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, analize de caz	
4. Aplicații recunoștință	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, analize de caz	
5. Aplicații compasiune și stare de flow	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, analize de caz	
6. Aplicații creativitate și iubire	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, analize de caz	
7. Aplicații intervenții bazate pe psihologia pozitivă		

Bibliografie

1. Carr, A. (2004). *Positive psychology. The science of happiness and human strenghts*. (Capitolul 8: Positive relationships). Brunner-Routledge.
2. Cohn, M., Fredrickson, B., Brown, S., Mikels, J., & Conway, A. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-168.
3. Dahlsgaard, K., Peterson, K., & Seligman, M. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
4. David, D., Szentagotai, A., Kallay, E., & Macavei, B. (2005). A synopsis of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and applied research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175-221.
5. Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). *Subjective well being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). Handbook of positive psychology. Oxford University Press.
6. Fredrickson, B. (2002). *Positive emotions*. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). Handbook of positive psychology. Oxford University Press.
7. Fowler, J. H. & Christasik, N. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337, 1-9.
8. Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
9. Kasser, T. (2002). *The good life or the goods life? Positive psychology and personal well being in a culture of consumption*. In A. Linley & S. Joseph. Positive psychology in practice. New York: John Wiley and Sons.
10. Myers, D. (2000). *The funds, friends and faith of happy people*. American Psychologist, 55, 56-67.
11. Peterson, C., & Seligman M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press
12. Seligman, M. (2002). *Positive Psychology, positive prevention and positive psychotherapy*. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds). Handbook of positive psychology. Oxford University Press.
13. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 1-14.
14. Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 210-224.
15. Wood, A., & Tarrier, N. (2005). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.
16. Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lesner, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937.
17. Dahlsgaard, K., Peterson, K., & Seligman, M. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
18. de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300.
19. Fehr, E., & Fischbacher, U. (2003). The nature of human altruism. *Nature*, 425, 785-791.
20. Peterson, C., & Seligman M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press

21. Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55,44-55.
22. Simonton, D. C. (2000). Creativity. Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, 55, 151-158.
23. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007), *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strenghts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. (Cap. 5, 9, 10, 11, 12, 13)
24. Wai, S. Tse., & Yip, T. J. H. (2009). Relationship between dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implications for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46, 365-368.

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

- Conținuturile predate și competențele vizate au fost elaborate în acord cu standardele internaționale de predare/cercetare în domeniul psihologiei pozitive și corespund normelor de formare în domeniul consilierii și psihoterapiei solicitate de Colegiul Psihologilor din România.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Modul de analiză, sinteză și integrare a informației teoretice	Portofoliu	80%
10.5 Seminar/laborator	Modul de analiză, sinteză și transfer a cunoștințelor teoretice în aplicații practice	Sarcini de seminar	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezența la seminarii - minim 50%			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".

10 INEALITATI REDUSE 						16 PACE, JUSTITIE SI INSTITUTII EFICIENTE 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Data completării:
25.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:
25.09.2025

Semnătura directorului de departament

.....