

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	Psihologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Consiliere și intervenții psihologice în dezvoltarea umană

2. Date despre disciplină - cod disciplina: PMR 1503

2.1 Denumirea disciplinei	Promovarea sănătății mintale la copil și adolescent						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector asociat dr. Oana Cobeanu, Lector dr. Lavinia Damian-Ilea						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. Lavinia Damian-Ilea						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	PG	2.7 Regimul disciplinei	DO

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:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					27
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetari					2
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de a identifica și selecta surse bibliografice relevante • Capacitate de analiză critică • Cunoașterea pașilor de proiectare a unui demers de cercetare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de curs cu minim 60 locuri, acces la calculator și videoproiector • Acces la baze de date cu jurnale și cărți de specialitate
5.2 De desfășurare a	<ul style="list-style-type: none"> • Sală cu minim 60 locuri, acces la calculator și videoproiector

seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Acces la baze de date cu jurnale și cărți de specialitate
---------------------------	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea de metode, instrumente și tehnici de diagnoză și intervenție în vederea proiectării de programe de promovare a sănătății în școli și/sau organizații/instituții pentru copii și adolescenți. C 2.1. • Utilizarea metodelor și tehnicilor de diagnoză și intervenție (la nivel individual, de grup, organizațional, comunitar și societal) în proiectarea unui program de promovare a sănătății în școli și/sau organizații/instituții pentru copii și adolescenți. C 3.3. • Adaptarea metodelor și tehnicilor de diagnoză și intervenție pentru promovarea sănătății la specificul populației țintă. C 3.5. • Analiza critică a demersului de proiectare și implementare a unui program de promovare a sănătății în școli și/sau organizații/instituții pentru copii și adolescenți. C 3.4.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Gândire critică • Raționament inductiv și deductiv • Rezolvare de probleme complexe • Comunicare asertivă și persuasiune • Abordare sistemică/ecologică în rezolvarea sarcinilor

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul își propune să dezvolte deprinderi de proiectare a programelor de promovare a sănătății în școli și/sau organizații/instituții pentru copii și adolescenți într-o abordare ecologică (prin considerarea factorilor individuali, sociali, instituționali și comunitari care influențează apariția problemelor de sănătate și contribuie la reușita unei intervenții organizaționale).
7.2 Obiectivele specifice	În urma parcurgerii acestui curs, studenții vor: <ul style="list-style-type: none"> • Dobândi cunoștințe despre rolului psihologului/consilierului în proiectarea și implementarea programelor de sănătate în școli și/sau organizații/instituții pentru copii și adolescenți. • Dobândi cunoștințe declarative și procedurale despre designul programelor de promovare a sănătății într-o abordare ecologică. • Dezvolta deprinderi de proiectare a unui program de promovare a sănătății în școli și/sau organizații/instituții pentru copii și adolescenți într-o abordare ecologică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica promovării sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă	
3. Rolul școlii în promovarea sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă	
2. Rolul factorilor sociali și economici în sănătatea copiilor și a adolescenților	Prelegere interactivă	
4. Rolul grupului în promovarea sănătății la copil și adolescent		
5. Rolul părinților în promovarea sănătății la copil și	Prelegere interactivă	

adolescent		
6.Rolul factorilor individuali în sănătatea copilului și a adolescentului : Factori cognitivi. (1)	Prelegere interactivă	
7.Factori cognitivi. Modele de promovare a sănătății și de schimbare a comportamentelor de risc (2)	Prelegere interactivă	
8.Factori emoționali și autoreglarea emoțională (1)	Prelegere interactivă	
9.Factori emoționali și autoreglarea emoțională (2)	Prelegere interactivă	
10.Factori comportamentali și autoreglarea comportamentală (1)	Prelegere interactivă	
11.Factori comportamentali și autoreglarea comportamentală (2)	Prelegere interactivă	
12.Reziliența și senzitivitatea la experiențe pozitive		
13.Proiectarea intervențiilor în promovarea sănătății la copil și adolescent (1)	Prelegere interactivă	
2. Proiectarea intervențiilor în promovarea sănătății la copil și adolescent (2). Recapitulare	Prelegere interactivă. Întrebări deschise	

Bibliografie:

Bartholomew Eldredge, L. K (2016). Planning health promotion programs:

An intervention mapping approach (Fourth edition). Jossey-Bass & Pfeiffer Imprints, Wiley.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure:

An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Baruch-Feldman C. & Hoerr T. R. (2017). *The grit guide for teens : a workbook to help you build perseverance self-control and a growth mindset*. New Harbinger Publications.

Băban, A., & Crăciun, C. (2007). Changing health-risk behaviors: A review of theory and evidence-based interventions in health psychology. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 45-67.

Bernard, M.E., Pires, D.

(2006). Emotional Resilience in Children and Adolescence: Implications for Rational-Emotive Behavior Therapy. In: Ellis, A., Bernard, M.E.

(eds) Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Springer, Boston,

Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity–Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education and Behavior*, 37(5), 621-644.

Brown, R. T. (2004). *Handbook of pediatric psychology in school settings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Cap. 6. B. F. Fuemmeler: Promotion of Health Behaviors (p. 81-98). Cap. 29. K. C. Stoiber & G. A. Waas: Group and Psychoeducational Approaches (p. 555-578). Cap. 34. La Greca, A. M., Bearman, K. J., & Moore, H.: Peer relations (p. 657-678).

Conner, M. (2010). Cognitive determinants of health behavior. In: Steptoe, A. (Ed.) *Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 19-30). Springer, New York, NY.

Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2006). Self-efficacy, adolescents' risk-taking behaviors, and health. Self-efficacy beliefs of adolescents, 5, 139-159.

Crosnoe, R., & McNeely, C. (2008). Peer relations, adolescent behavior, and public health research and practice. *Family and Community Health*, 31 (1S), S71-S80.

Earls, F., & Carlson, M. (2001). The social ecology of child health and well-being. *Annual Review of Public Health*, 22, 143-166.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A Framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.

Gebhardt, W. A. (2006). Contextualizing health behaviors: The role of personal goals. In D. de Ridder and J. de Wit (Eds.), *Self-regulation in health behavior* (pp. 27-43). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Gorostiaga, A., Aliri, J., Balluerka, N., & Lameirinhas, J.

(2019). Parenting Styles and Internalizing Symptoms in Adolescence:

A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3192. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173192>

Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2010). Evidence-Based Interventions for Preventing Substance Use Disorders in Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(3), 505–526.

<https://doi.org/10.1016/j.chc.2010.03.005>

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York : Guilford Press.
- Kok, G., Schaalma, H., Ruiter, R. A. C., & van Empelen, P. (2004). Intervention mapping: A protocol for applying health psychology theory to prevention programmes. *Journal of Health Psychology*, 9(1), 85–98.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family in the the Development of Emotion Regulation. *Social Development* (Oxford, England), 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Newman, T. (2002). Promoting Resilience: A Review of Effective Strategies for Child Care Services – Summary. Prepared for the Centre for Evidence-Based Social Services, University of Exeter
- Pajares & T. Urda (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents. Adolescence and education* (Vol. V; pp. 139-159). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Hertel, A. W. (2004). Self-regulation and behavior change. Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. In K. Vohs and R. Baumeister (Eds.), *The handbook of self-regulation* (pp. 130-148). New York, NY: Guilford Press.
- Martikke, S. Social Capital: an Overview <https://www.gmcvo.org.uk/system/files/publications/Social%20Capital%20-%20An%20Overview.pdf> (octombrie 2017)
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2005). Self-efficacy, adolescents' risk-taking behaviors, and health. In F. Pajares & T. Urda (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents. Adolescence and education* (Vol. V; pp. 139-159). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and behavioral pediatrics*, 27(2), 155-168.

8.2 Seminar/ laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica promovării sănătății la copil și adolescent	Aplicații de grup Exerciții individuale	
2. Rolul școlii în promovarea sănătății la copil și adolescent	Aplicații de grup Exerciții individuale	
3. Rolul factorilor sociali și economici în sănătatea copiilor și a adolescenților	Aplicații de grup Exerciții individuale	
4. Rolul grupului în promovarea sănătății la copil și adolescent	Aplicații de grup Exerciții individuale	
5. Rolul părinților în promovarea sănătății la copil și adolescent	Aplicații de grup Exerciții individuale	
6. Rolul factorilor individuali în sănătatea copilului și a adolescentului : Factori cognitivi. Modele de promovare a sănătății și de schimbare a comportamentelor de risc (1)	Aplicații de grup Exerciții individuale	
7. Factori cognitivi. Modele de promovare a sănătății și de schimbare a comportamentelor de risc (2)	Aplicații de grup Exerciții individuale	
8. Factori emoționali și autoreglarea emoțională (1)	Aplicații de grup Exerciții individuale	
9. Factori emoționali și autoreglarea emoțională (2)	Aplicații de grup Exerciții individuale	
10. Factori comportamentali și autoreglarea comportamentală (1)	Aplicații de grup Exerciții individuale	
11. Factori comportamentali și autoreglarea comportamentală (2)	Aplicații de grup Exerciții individuale	
12. Reziliența și senzitivitatea la experiențe pozitive	Aplicații de grup Exerciții individuale	
13. Proiectarea intervențiilor în promovarea sănătății la copil și adolescent (1)	Aplicații de grup Exerciții individuale	
14. Proiectarea intervențiilor în promovarea sănătății la copil și adolescent (2). Recapitulare	Întrebări deschise	

Bibliografie:

- Băban, A., & Crăciun, C. (2007). Changing health-risk behaviors: A review of theory and evidence-based interventions in health psychology. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 45-67.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education and Behavior*, 37(5), 621-644.
- Brown, R. T. (2004). *Handbook of pediatric psychology in school settings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Cap. 6. B. F. Fuemmeler: Promotion of Health Behaviors (p. 81-98). Cap. 29. K. C. Stoiber & G. A. Waas: Group and Psychoeducational Approaches (p. 555-578). Cap. 34. La Greca, A. M., Bearman, K. J., & Moore, H.: Peer relations (p. 657-678).
- Earls, F., & Carlson, M. (2001). The social ecology of child health and well-being. *Annual Review of Public Health*, 22, 143-166.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A Framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
- Gebhardt, W. A. (2006). Contextualizing health behaviors: The role of personal goals. In D. de Ridder and J. de Wit (Eds.), *Self-regulation in health behavior* (pp. 27-43). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York : Guilford Press.
- Kok, G., Schaalma, H., Ruiters, R. A. C., & van Empelen, P. (2004). Intervention mapping: A protocol for applying health psychology theory to prevention programmes. *Journal of Health Psychology*, 9(1), 85-98.
- Pajares & T. Urda (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents. Adolescence and education* (Vol. V; pp. 139-159). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Hertel, A. W. (2004). Self-regulation and behavior change. Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. In K. Vohs and R. Baumeister (Eds.), *The handbook of self-regulation* (pp. 130-148). New York, NY: Guilford Press.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2005). Self-efficacy, adolescents' risk-taking behaviors, and health. In F. Pajares & T. Urda (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents. Adolescence and education* (Vol. V; pp. 139-159). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and behavioral pediatrics*, 27(2), 155-168.

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

- Cursul este proiectat astfel încât să dezvolte competențe de diagnoză a problemelor legate de comportamente sanogene/de risc la nivelul copiilor și al adolescenților. În același timp, cursul dezvoltă competențe de proiectare a intervențiilor în sănătate la nivelul copiilor și al adolescenților, într-o abordare ecologică – integrând factori ce țin de individ, de grup, de organizație și de comunitate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul cunoștințelor declarative și procedurale	Examen scris redacțional	70%
10.5 Seminar/laborator	Nivelul abilităților practice	Proiect de grup (scris)	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Obținerea unui punctaj de minim 5 din 10 puncte			

Data completării

14.09.2023

Semnătura titularului de curs

Lector asociat dr. Oana Cobeanu



Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. Damian-Ilea Lavinia



Data avizării în departament

Semnătura directorului de
departament