

FIȘA DISCIPLINEI

Promovarea sănătății mintale la copil și adolescent

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Psihologie
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologia sănătății publice și clinice
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Promovarea sănătății mintale la copil și adolescent				Codul disciplinei	PMR1503
2.2. Titularul activităților de curs				Lector univ. dr. Catrinel Ștefan			
2.3. Titularul activităților de seminar				Asist. univ. dr. Ingrid Dănilă			
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Obligativu

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	36	din care: 3.5. curs	24	3.6 seminar/laborator	12
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)					50
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					27
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități (comunicare cu titularul de disciplină)					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				108	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	- Înțelegerea textelor bibliografice în limba engleză și analiza conținutului științific al acestora - Capacitatea de transfer și adaptare a cunoștințelor de psihologia dezvoltării și psihologia sănătății la specificul intervențiilor de promovare a sănătății

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, acces la calculator și videoproiector • Acces la baze de date cu reviste și cărți de specialitate
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, acces la calculator și videoproiector • Acces la baze de date cu reviste și cărți de specialitate

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/esențiale	1. Cunoștințe • Cunoașterea tipurilor de programe de prevenție care pot fi desfășurate în școli sau în alte instituții/organizații care oferă servicii de consiliere copiilor și adolescenților • Cunoașterea principalelor teorii și modele explicative ale autoreglării și a factorilor care influențează învățarea autoreglării • Cunoașterea strategiilor și metodelor de intervenție specifice proiectării unor programe de promovare a sănătății mintale pentru copii și adolescenți 2. Abilități • Utilizarea adecvată a conceptelor și modelelor teoretice specifice tematicii discutate • Identificarea factorilor (intraindividuali, interindividuali, organizaționali, comunitari) relevanți pentru proiectarea programelor de promovare a sănătății mintale la copii și adolescenți • Proiectarea unor intervenții care să vizeze promovarea sănătății mintale la copii și adolescenți • Adaptarea strategiilor de intervenție în funcție de caracteristicile grupului țintă • Analiza critică a
Competențe transversale	• Competențe de comunicare eficientă (scrisă și orală) • Competențe de relaționare și lucru în echipă • Competențe privind managementul resurselor materiale și de timp • Competențe de utilizare interdisciplinară a cunoștințelor și terminologiei din domeniul psihologiei • Aplicarea principiilor de deontologie profesională

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: - Tipurile de programe de promovare a sănătății mintale - Modelele teoretice care ghidează dezvoltarea programelor de promovare a sănătății mintale - Strategiile de promovare a sănătății mintale la copil și adolescent - Modalități de adaptare a activităților în funcție de caracteristicile grupului țintă
Aptitudini	Studentul este capabil: - Să argumenteze modul în care factorii de risc pentru comportamentele de risc cresc riscul pentru infracționalitate - Să elaboreze obiectivele intervenției ținând cont de factorii individuali, sociali, organizaționali și comunitari care influențează manifestarea comportamentului de risc - Să proiecteze programe, respectiv activități de prevenire a problemelor de sănătate mintală și promovare a unui stil de viață sănătos

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.

Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea: - Să analizeze literatura de specialitate pentru a extrage informații despre eficiența programelor de promovare a sănătății și despre factorii de risc ai problemelor de sănătate mintală și/sau a unui stil de viață patogen - Să evalueze critic limitele programelor de promovare a sănătății mintale - Să elaboreze activități de prevenire a problemelor de sănătate mintală și promovare a unui stil de viață sănătos adaptate nevoilor grupului țintă
--------------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea deprinderilor de proiectare a programelor de promovare a sănătății pentru copii și adolescenți desfășurate în școli și/sau de către instituții/organizații
7.2 Obiectivele specifice	• Să descrie tipuri de programe de prevenție și rolul acestora în reducerea riscului pentru probleme de sănătate • Să identifice și să descrie factorii individuali, sociali, instituționali și comunitari care influențează manifestarea problemelor de sănătate mintală • Să dezvolte abilități de proiectare a programelor de promovare a sănătății mintale pentru copii și adolescenți • Să proiecteze activități de intervenție care să vizeze prevenirea problemelor de sănătate mintală și promovarea unui stil de viață sănătos • Să adapteze strategiile și metodele de intervenție în funcție de vârsta participanților

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
CURS 1. Introducere în problematica promovării sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 2. Rolul factorilor sociali și economici în promovarea sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 3. Rolul factorilor de grup în promovarea sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 4. Rolul părinților în promovarea sănătății la copil și adolescent (1)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 5. Rolul părinților în promovarea sănătății la copil și adolescent (2)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 6. Introducere în teoriile autoreglării	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 7. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori legați de autoreglarea emoțională (1)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	

CURS 8. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori legați de autoreglarea emoțională (2)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 9. Rolul școlii în promovarea sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 10. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori cognitivi (1)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 11. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori cognitivi (2)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 12. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Autoreglarea comportamentală	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
CURS 13. Prezentarea proiectelor de grup	Aplicarea cunoștințelor	
CURS 14. Prezentarea proiectelor de grup	Aplicarea cunoștințelor	
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
SEMINAR 1. Introducere în problematica promovării sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 2. Rolul factorilor sociali și economici în promovarea sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 3. Rolul factorilor de grup în promovarea sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 4. Rolul părinților în promovarea sănătății la copil și adolescent (1)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 5. Rolul părinților în promovarea sănătății la copil și adolescent (2)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 6. Introducere în teoriile autoreglării	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 7. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori legați de autoreglarea emoțională (1)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 8. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori legați de autoreglarea emoțională (2)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 9. Rolul școlii în promovarea sănătății la copil și adolescent	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 10. Factori individuali implicați în	Prelegere interactivă,	

promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori cognitivi (1)	exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 11. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Factori cognitivi (2)	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 12. Factori individuali implicați în promovarea sănătății la copil și adolescent. Autoreglarea comportamentală	Prelegere interactivă, exemplificarea, sinteza cunoștințelor	
SEMINAR 13. Prezentarea proiectelor de grup	Aplicarea cunoștințelor	
SEMINAR 14. Prezentarea proiectelor de grup	Aplicarea cunoștințelor	

Bibliografie

- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2018). The Importance of Creating Habits and Routine. *American journal of lifestyle medicine*, 13(2), 142–144. <https://doi.org/10.1177/1559827618818044>
- Bartholomew Eldredge, L. K (2016). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach (Fourth edition)*. Jossey-Bass & Pfeiffer Imprints, Wiley.
- 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.
- Berman, J. (2021). *The self-regulation workbook for kids: CBT exercises and coping strategies to help children handle anxiety, stress and other strong emotions*. Ulysses 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.
- Conner, M. and Norman, P. (2005) Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models. 2nd Edition, Open University Press, Maidenhead.
- Conner, M. (2010). Cognitive determinants of health behavior. In: Steptoe, A. (Ed.) *Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 19-30). Springer, New York, NY.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology*, 85, 37–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>
- Greenberg, M. T., & Abenavoli, R. (2016). Universal interventions: Fully exploring their impacts and potential to produce population-level impacts. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 10(1), 40–67. <https://doi.org/10.1080/19345747.2016.1246632>
- 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.
- Jugovac, S., O'Kearney, R., Hawes, D. J., & Pasalich, D. S. (2022). Attachment- and emotion-focused parenting interventions for child and adolescent externalizing and internalizing behaviors: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 754–773. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00401-8>
- Kok, G., Gottlieb, N. H., Peters, G. J., Mullen, P. D., Parcel, G. S., Ruiter, R. A., Fernández, M. E., Markham, C., & Bartholomew, L. K. (2016). A taxonomy of behaviour change methods: an Intervention Mapping approach. *Health Psychology Review*, 10(3), 297–312. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1077155>
- La Greca, A. M. & Lai, B. M. (2014). Peer influences. In B. Chu & J. Ehrenreich- May, *Transdiagnostic mechanisms and treatment of youth psychopathology*. Guilford Press.
- Lally et al., (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *Eur J Soc Psychol*. 2010;40:998-1009.

- Leijten, P., Gardner, F., Melendez-Torres, G. J., van Aar, J., Hutchings, J., Schulz, S., Knerr, W., & Overbeek, G. (2018). What to teach parents to reduce disruptive child behavior: Two meta-analyses of parenting program components, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 58, 180-190. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.900>.
- Madigan, S., Brumariu, L. E., Villani, V., Atkinson, L., & Lyons-Ruth, K. (2016). Representational and questionnaire measures of attachment: A meta-analysis of relations to child internalizing and externalizing problems. *Psychological bulletin*, 142(4), 367–399. <https://doi.org/10.1037/bul0000029>
- McPherson, K.E., Kerr, S., McGee, E. *et al.* (2014). The association between social capital and mental health and behavioural problems in children and adolescents: an integrative systematic review. *BMC Psychology*, 2(7). <https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-7>
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22(sup1), 240–253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B.J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11, 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Murray, D. W., & Rosanbalm, K. (2017). Promoting self-regulation in adolescents and young adults: A practice brief (OPRE Report 2015-82). Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
- Pinquart M. (2017a). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology*, 53(5), 873–932. <https://doi.org/10.1037/dev0000295>
- Pinquart, M. (2017b). Associations of parenting dimensions and styles with internalizing symptoms in children and adolescents: A meta-analysis. *Marriage & Family Review*, 53(7), 613–640. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1247761>
- 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. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents. Adolescence and education* (Vol. V; pp. 139-159). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Ștefan, C.A., Cosma, A., Botiș, A., Popescu, A.M., & Ghimbuluț, O. (2015). Strategii de prevenție a problemelor de comportament. In: O. Benga, A. Băban, A. Opre (coord.), *Promovarea sănătății mintale în grădinițe și școli*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.
- Ștefan, C.A., Kallay, E., Cosma, A., & Vaida, S. (2015). Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare. In: A. Opre, O. Benga, & A. Băban (Eds.), *Promovarea sănătății mintale în grădinițe și școli*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- Villadsen, A., Johnson, E. A., Cookson, R., & Johnson, M. T. (2024). How far can interventions to increase income improve adolescent mental health? Evidence from the UK Millennium Cohort Study and Next Steps. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 5(1), 153-181. <https://doi.org/10.1177/26320770231204993>
- Voils, C. I., Gierisch, J. M., Yancy, W. S., Sandelowski, M., Smith, R., Bolton, J., & Strauss, J. L. (2013). *Differentiating Behavior Initiation and Maintenance*. *Health Education & Behavior*, 41(3), 325–336. doi:10.1177/1090198113515242
- Wong, C. A., Hakimi, S., Santanam, T. S., Madanay, F., Fridman, I., Ford, C., Patel, M., & Ubel, P. A. (2021). Applying Behavioral Economics to Improve Adolescent and Young Adult Health: A Developmentally-Sensitive Approach. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 69(1), 17–25. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.007>

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

- Prin specificul temelor sale, cursul de față este puternic ancorat în cercetarea fundamentală de ultimă oră, însă este orientat și spre aplicarea practică a principiilor de intervenție în context real, corespunzând standardelor de cercetare și practică în domeniu.
- În urma parcurgerii cursurilor și seminariilor, studenții vor fi în măsură să caute cele mai actuale informații legate de promovarea sănătății mintale și al unui stil de viață sănătos la copii și adolescenți în comunitate. De asemenea, achizițiile dobândite în cadrul acestei discipline le vor permite să pună în aplicare cunoștințele în calitate de angajați sau consultanți pentru diferite instituții (ex. ONG-uri, școli etc.).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Capacitatea de a utiliza și de a transfera principiile teoretice în elaborarea unui program de prevenție/intervenție	Examen	70%
10.5 Seminar/laborator	Capacitatea de a analiza și aplica cunoștințele despre elaborarea activităților de promovare a sănătății	Evaluare pe parcurs (prezentare activitate de prevenție)	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Criterii de notare: ○ Prezentare activitate de prevenție (sarcină de grup) (3p); ○ Examen scris tip eseu (6p) + din oficiu (1p). • Criterii de promovare sesiunea normală: ○ Prezența obligatorie la minimum 75% din activitățile de la seminar. ○ Obținerea unui punctaj de minimum 3.5 puncte (incluzând punctul din oficiu) la evaluarea finală. Nota obținută prin însumarea punctajului obținut la evaluarea pe parcurs și cel de la examen este egal cu 5. • Criterii de promovare sesiunea de restanță: ○ Se iau în considerare punctajele de la evaluarea pe parcurs; în cazul în care punctajul lipsește, activitatea nu poate fi recuperată, nota maximă care poate fi obținut la examen fiind 7. ○ Criteriile de promovare a examenului din sesiunea de restanță sunt similare cu cele de la sesiunea normală.			

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".

		3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

28.09.2025

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

.....