

FIȘA DISCIPLINEI

Programe de promovare a sănătății de tip mHealth și eHealth

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		Programe de promovare a sănătății de tip mHealth și eHealth				Codul disciplinei	PMR1635
2.2. Titularul activităților de curs					Conf. Univ. Dr. Diana Tăut		
2.3. Titularul activităților de seminar					Conf. Univ. Dr. Diana Tăut		
2.4. Anul de studiu	2	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	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5. curs	14	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)					24
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					13
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități : activități de cercetare					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				55	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Capacitate de analiză critică a literaturii de specialitate

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris

6. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale /esențiale	Competențe de cunoaștere și înțelegere • Înțelege conceptele fundamentale de eHealth și mHealth, precum și relevanța acestora în promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. • Cunoaște modelele teoretice și psihologice care fundamentează intervențiile digitale în sănătate. • Înțelege și analizează critic literatura științifică din domeniul sănătății digitale. • Cunoaște principiile de proiectare a intervențiilor bazate pe tehnologie și cadrul etic care guvernează utilizarea lor. • Cunoaște taxonomia tehnicilor de schimbare comportamentală (BCT) și framework-urile de implementare (RE-AIM, CFIR). Competențe de explicare și interpretare • Interpretează diferențele dintre tipurile de intervenții eHealth și mHealth și justifică aplicabilitatea lor în contexte variate. • Evaluează critic funcționalitatea și utilizabilitatea soluțiilor digitale de promovare a sănătății. • Analizează componentele esențiale ale unei aplicații sau platforme de sănătate digitală și modul în care acestea susțin schimbarea comportamentului de sănătate. • Argumentează modul în care alfabetizarea digitală și gamificarea pot influența eficiența intervențiilor psihologice digitale. • Interpretează date calitative din interviuri cu utilizatori și identifică bariere psihologice la schimbarea comportamentului. Competențe instrumental-aplicative • Aplică cunoștințele teoretice pentru a elabora și implementa un modul digital (aplicație sau platformă) destinat promovării sănătății. • Proiectează, testează și evaluează soluții de eHealth și mHealth în scopul îmbunătățirii calității vieții și reducerii comportamentelor de risc. • Utilizează metode interdisciplinare (ex. design UX, evaluare de impact) pentru dezvoltarea și ajustarea programelor de sănătate digitală. • Elaborează strategii de integrare a tehnologiei în practici psihologice bazate pe dovezi. • Conduce interviuri semi-structurate și testări think-aloud cu utilizatori reali. • Dezvoltă planuri de implementare realiste, în contextul sistemului de sănătate românesc.
Competențe transversale	• Lucru în echipă și colaborare interdisciplinară Dezvoltă capacitatea de a colabora eficient în echipe multidisciplinare pentru proiectarea și implementarea soluțiilor digitale în domeniul sănătății. • Etică profesională și responsabilitate Manifestează respect pentru normele etice și deontologice în utilizarea tehnologiilor digitale, cu accent pe confidențialitate, acces echitabil și responsabilitate socială. • Gândire critică și evaluativă Exersează analiza critică a literaturii de specialitate, a soluțiilor tehnologice și a contextelor de aplicare a intervențiilor eHealth și mHealth. • Comunicare profesională Formează competențe de comunicare clară și argumentativă, în scris și oral, adaptate publicului profesional și non-profesional din domeniul sănătății. • Managementul timpului și al proiectelor Aplică strategii eficiente de planificare, organizare și finalizare a sarcinilor în cadrul unor proiecte practice, individuale și de grup. • Integrarea cunoștințelor Demonstrează abilitatea de a integra cunoștințe din psihologie, științe ale sănătății, tehnologie și design pentru soluții inovatoare de promovare a sănătății.

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. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea, analiza și aplicarea conceptelor psihologice cu relevanță pentru sănătate, în scopul educării, informării și proiectării de programe și aplicații de tip eHealth și mHealth ca strategii de prevenire și control a îmbolnăvirilor și îmbunătățirii sănătății și calității vieții.
7.2 Obiectivele specifice	La finalul cursului, studenții vor putea: - Să aplice cunoștințele teoretice în scenarii practice în domeniul sănătății digitale. - Să cunoască și să aplice pașii necesari în vederea elaborării unui modul online/aplicație cu scopul promovării sănătății sau formării de abilități specifice necesare comportamentelor de sănătate - Să evalueze utilizabilitatea și funcționalitatea unei platforme, modul sau unei aplicații de promovare a sănătății - Să identifice și să analizeze caracteristicile cheie ale intervențiilor eficiente mHealth și eHealth. - Să înțeleagă cadrul regulatoriu și etic care guvernează tehnologiile digitale de sănătate. - Să dezvolte competențe în cercetarea și evaluarea tehnologiilor digitale de sănătate. - Să exploreze viitorul tehnologiei în practica și cercetarea psihologică. - Să realizeze cercetare calitativă cu utilizatori reali și să analizeze barierele de schimbare comportamentală - Să realizeze planuri de implementare care iau în considerare contextul real al sistemului de sănătate românesc.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Fundamente ale eHealth și mHealth. Psihologia schimbării comportamentului	Expunere Descoperire dirijată Sinteză	
De la teorie la prototip – discutarea mecanismelor psihologice	Expunere Descoperire dirijată Sinteză	Michie et al. (2013) - ESENȚIAL Yardley et al. (2015) Rowland et al. (2020)
Arhitectura platformelor digitale de sănătate și cercetarea cu utilizatori	Expunere Descoperire dirijată Demonstrație practică	Yardley et al. (2015) - ESENȚIAL Pagliari (2013) Baur & Kanaan (2020)
Tehnologii emergente - între promisiune și manipulare	Expunere Studii de caz Dezbateri etică	Sardi et al. (2017) Torous & Roberts (2017) Luxton et al. (2012)
Design incluziv - cine rămâne în afara revoluției digitale?	Expunere Exemple de bune practici Analiză critică	Olla & Shimskey (2015) Pagliari (2013) Baur & Kanaan (2020)
De la prototip la implementare în sistemul real de sănătate	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	Glasgow et al. (1999) - ESENȚIAL Damschroder et al. (2009) - ESENȚIAL Murray et al. (2016)
Viralitatea și viitorul - tehnologie, rețele sociale și sănătate publică	Expunerea Descoperirea dirijată Sinteza cunoștințelor	Swan (2012) Topol (2015) Fiordelli et al. (2013)
8.2 Seminar		
Analiza critică a aplicațiilor	Lucru în echipă Analiză critică Prezentare	
Construirea modelelor logice	Lucru în echipă Peer review Iterație	

Evaluarea nevoilor utilizatorilor și training pe interviuri	Role-play Practică dirijată Joc de rol	
Testare și iterație	Observație Practică dirijată Joc de rol	

Audit de echitate	Analiză critică Brainstorming Aplicații practice	
Maparea actorilor relevanți pentru produsul de sănătate	Analiză Brainstorming Aplicații practice	
Prezentări finale de proiect	Prezentare Peer review Evaluare	

Bibliografie

- Andersson, G., & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(4), 196-205. <https://doi.org/10.1080/16506070903318960>
- Baur, C., & Kanaan, S. B. (Eds.). (2020). *Digital public health: Bridging the gap between technology and healthcare*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-51517-1>
- ★ Damschroder, L. J., Aron, D. C., Keith, R. E., Kirsh, S. R., Alexander, J. A., & Lowery, J. C. (2009). Fostering implementation of health services research findings into practice: A consolidated framework for advancing implementation science. *Implementation Science*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-4-50>
- Eysenbach, G. (2011). Consensus on the definition and measurement of eHealth and mHealth. *Journal of Medical Internet Research*, 13(4), e1. <https://doi.org/10.2196/jmir.1923>
- Fiordelli, M., Diviani, N., & Schulz, P. J. (2013). Mapping mHealth research: A decade of evolution. *Journal of Medical Internet Research*, 15(5), e95. <https://doi.org/10.2196/jmir.2430>
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Prapat, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 223, 15-22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.020>
- ★ Glasgow, R. E., Vogt, T. M., & Boles, S. M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: The RE-AIM framework. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1322-1327. <https://doi.org/10.2105/AJPH.89.9.1322>
- Klasnja, P., & Pratt, W. (2012). Healthcare in the pocket: Mapping the space of mobile-phone health interventions. *Journal of Biomedical Informatics*, 45(1), 184-198. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2011.08.017>
- Lupton, D. (2018). *Digital health: Critical and cross-disciplinary perspectives*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315170239>
- Luxton, D. D., Kayl, R. A., & Mishkind, M. C. (2012). mHealth data security: The need for HIPAA-compliant standardization. *Telemedicine and e-Health*, 18(4), 284-288. <https://doi.org/10.1089/tmj.2011.0180>
- Luxton, D. D., McCann, R. A., Bush, N. E., Mishkind, M. C., & Reger, G. M. (2011). mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(6), 505-512. <https://doi.org/10.1037/a0024485>
- ★ Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), 81-95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- ★ Murray, E., Hekler, E. B., Andersson, G., Collins, L. M., Doherty, A., Hollis, C., Rivera, D. E., West, R., & Wyatt, J. C. (2016). Evaluating digital health interventions: Key questions and approaches. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(5), 843-851. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.06.008>
- Olla, P., & Shimskey, C. (2015). *mHealth: A handbook for healthcare professionals*. IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8756-1>
- Pagliari, C. (Ed.). (2013). *Digital health: Meeting patient and professional needs online*.

Academic Press.

16. Price, M., Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Forman, E. M., Acierno, R., & Ruggiero, K. J. (2014). mHealth: A mechanism to deliver more accessible, more effective mental health care. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(5), 427-436. <https://doi.org/10.1002/cpp.1855>
17. Riper, H., Andersson, G., Christensen, H., Cuijpers, P., Lange, A., & Eysenbach, G. (2010). Theme issue on e-mental health: A growing field in internet research. *Journal of Medical Internet Research*, 12(5), e74. <https://doi.org/10.2196/jmir.1713>
18. Rowland, S. P., Fitzgerald, J. E., Holme, T., Powell, J., & McGregor, A. (2020). What is the clinical value of mHealth for patients? *NPJ Digital Medicine*, 3(1), Article 4. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0206-x>
19. Sardi, L., Idri, A., & Fernández-Alemán, J. L. (2017). A systematic review of gamification in e-Health. *Journal of Biomedical Informatics*, 71, 31-48. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2017.05.011>
20. Swan, M. (2012). Health 2050: The realization of personalized medicine through crowdsourcing, the quantified self, and the participatory biocitizen. *Journal of Personalized Medicine*, 2(3), 93-118. <https://doi.org/10.3390/jpm2030093>
21. Topol, E. (2015). The patient will see you now: The future of medicine is in your hands. Basic Books.
22. Torous, J., & Roberts, L. W. (2017). Needed innovation in digital health and smartphone applications for mental health: Transparency and trust. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 437-438. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0262>
23. ★ Yardley, L., Morrison, L., Bradbury, K., & Muller, I. (2015). The person-based approach to intervention development: Application to digital health-related behavior change interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 17(1), e30. <https://doi.org/10.2196/jmir.4055>

Notă: Referințele marcate cu ★ sunt esențiale pentru activitățile practice din curs.

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

Disciplina "Programe de promovare a sănătății de tip mHealth și eHealth" se aliniază cu așteptările comunității epistemice prin abordarea practică și etică a tehnologiilor digitale în sănătate. Curriculumul actualizat și metodele didactice, incluzând studii de caz și lucrul în echipă, dezvoltă competențe esențiale pentru aplicarea inovativă a eHealth și mHealth. Aceasta pregătește profesioniști capabili să răspundă provocărilor și nevoilor actuale în promovarea sănătății, subliniind importanța gândirii critice și a responsabilității etice în context profesional.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4. Curs și seminar	Cunoașterea arhitecturii mediilor de tip mHealth și eHealth și aplicarea lor într-un proiect propriu de promovare a sănătății	Proiect practic final de echipă	60%
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea funcționalității și utilizabilității unei soluții de eHealth sau mhealth	Proiect practic individual	40%

10.6 Standard minim de performanță

Pentru a promova disciplina este nevoie de obținerea a minim 50% din punctajul total (nota finală minimum 5.00). De asemenea, promovarea este condiționată de:

- Predarea tuturor celor 3 faze ale proiectului de echipă + prezentarea finală
- Predarea proiectului individual
- Participare la minimum 5 din 7 sesiuni
- **IMPORTANT:** Proiectele trebuie să demonstreze muncă originală bazată pe cercetare reală cu utilizatori. Proiectele care conțin conținut generat de AI fără cercetare proprie vor fi respinse.

Componentă	Descriere	Pondere	Terme
PROIECT DE ECHIPĂ: DEZVOLTAREA UNEI SOLUȚII eHEALTH/mHEALTH PE O TEMĂ ALEASĂ			
Faza 1: Evaluarea nevoilor	• 5 interviuri cu utilizatori reali • Model logic al intervenției • Analiza barierelor psihologice • Maparea BCT-urilor la componente	15%	17 noiembrie 2025
Faza 2: Design și testare pilot	• Testare cu minimum 3 utilizatori • Raport de iterații bazate pe feedback • Justificare teoretică pentru fiecare decizie de design	30%	15 decembrie 2025
Faza 3: Prezentare finală	• Prezentare echipă: 15 minute • Q&A și justificare soluții • Calitatea feedback-ului oferit altor echipe	15%	ianuarie 2026 (TBD)
PROIECT INDIVIDUAL: ANALIZĂ DE NEVOI			
Evaluare calitativă	• Alegere aplicație/platformă eHealth/mHealth existentă • Interviuri cu 3-5 utilizatori reali SAU observare think-aloud • Analiză tematică: engagement, bariere, facilitatori • Recomandări bazate pe teorii psihologice • Format: raport 3000-4000 cuvinte	40%	ianuarie 2026 (TBD)

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

								
		3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE 	4 EDUCAȚIE DE CALITATE 	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ 	10 INEGALITĂȚI REDUSE 	16 PACE, JUSTITIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE 	17 PARTENERIAȚE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR 	

Data completării:
06.10.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....