

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Fels oktatási intézmény	<b>Babe -Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár</b>
1.2 Kar	<b>Pszichológia és Neveléstudományok Kar</b>
1.3 Intézet	<b>Alkalmazott Pszichológia Intézet</b>
1.4 Szakterület	<b>Pszichológia</b>
1.5 Képzési szint	<b>Alapképzés</b>
1.6 Szak / Képesítés	<b>Pszichológia – magyar nyelven Pszichológus/ Képesítés kód: L060080010</b>

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	<b>Egészségpszichológia</b>						
2.2 Az el adásért felel s tanár neve	<b>Dr. Kalcza Janosi Kinga adjunktus</b>						
2.3 A szemináriumért felel s tanár neve	<b>Dr. Kalcza Janosi Kinga adjunktus</b>						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	II	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	Licensz

### 3. Teljes becsült id (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	4	melyb 1: 3.2 el adás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szerepl össz-óraszám	56	melyb 1: 3.5 el adás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi id elosztása:					70 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					28
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					28
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					14
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	70				
3.8 A félév össz-óraszama	154				
3.9 Kreditszám	7				

### 4. El feltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	•

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az el adás lebonyolításának feltételei	•
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	•

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egészségpszichológia alapfogalmainak, elméleteinek és eljárásainak megismerése és megértése; ezek megfelelő alkalmazása a szakmai tájékoztatásban</li> <li>• Az alapismeretek alkalmazása az egészségpszichológia területén relevanciával bíró fogalmak, helyzetek, folyamatok stb. magyarázatában.</li> <li>• Az alapelvek és eljárások alkalmazása az egészségpszichológia hatáskörébe tartozó problémák megoldásában</li> <li>• Olyan egészségtámogató szakmai projektek kidolgozása, amelyek az egészségpszichológia keretén belül elfogadást nyert alapelveket és eljárásokat alkalmaznak.</li> </ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tények és elméleti modellek megértése és értelmezése az egészségpszichológia alapfogalmainak és elméleteinek segítségével</li> <li>• Az egészségpszichológiai vizsgálatok szempontjából releváns adatok begyűjtését, feldolgozását és értelmezését biztosító eljárások megismerése</li> <li>• Az esetmegfogalmazások megalapozása az egészségpszichológián belül</li> <li>• A pszichológiai problémák megoldását célzó beavatkozások stratégiai kidolgozásának megalapozása, az esetmegfogalmazásokból kiindulva.</li> <li>• A személyek, csoportok, illetve szervezetek mennyiségi és minőségi eljárások segítségével történő kiértékelése (diagnózis) egy olyan vállalkozás keretén belül, amelyik relevanciával bír az igényelt szolgáltatás kontextusában.</li> <li>• Az alapvető elméletek és modellek alkalmazása az egészségpszichológiai beavatkozások keretén belül, beleértve a tanácsadást és a terápiát is.</li> <li>• Az egészségtámogató beavatkozás stratégiájának minőségi elemzése</li> <li>• Az egészségtámogató beavatkozás tervének kivitelezése az egyén, csoport, vagy szervezet szintjén; a beavatkozás kimenetelének felmérése és kiértékelése.</li> </ul>

## 7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egészségpszichológiai alapfogalmainak, elméleteinek és eljárásainak megismerése és megértése; ezek megfelelő alkalmazása a szakmai tájékoztatásban</li> <li>• Az alapismeretek alkalmazása az egészségpszichológia területén relevanciával bíró fogalmak, helyzetek, folyamatok stb. magyarázatában.</li> <li>• Az alapelvek és eljárások alkalmazása az egészségpszichológia hatáskörébe tartozó problémák megoldásában</li> <li>• Olyan szakmai projektek kidolgozása, amelyek az egészségpszichológia keretén belül elfogadást nyert alapelveket és eljárásokat alkalmaznak.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tények és elméleti modellek megértése és értelmezése az egészségpszichológia alapfogalmainak és elméleteinek segítségével</li> <li>• Az egészségpszichológiai vizsgálatok szempontjából releváns adatok begyűjtését, feldolgozását és értelmezését biztosító eljárások megismerése</li> <li>• Az esetmegfogalmazások megalapozása az egészségpszichológián belül</li> <li>• A pszichológiai problémák megoldását célzó beavatkozások stratégiai kidolgozásának megalapozása, az esetmegfogalmazásokból kiindulva.</li> <li>• A személyek, csoportok, illetve szervezetek mennyiségi és minőségi</li> </ul>

	<p>eljárások segítségével történő kiértékelése (diagnózisa) egy olyan vállalkozás keretén belül, amelyik relevanciával bír az igényelt szolgáltatás kontextusában.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető elméletek és modellek alkalmazása az egészségpszichológiai beavatkozások keretén belül, beleértve a megelőzést, az egészségtámogatást, a tanácsadást és a terápiát is</li> <li>• Az egészségtámogató beavatkozás stratégiájának minőségi elemzése</li> <li>• Az egészségtámogató beavatkozás tervének kivitelezése az egyén, csoport, vagy szervezet szintjén; a beavatkozás kimenetelének felmérése és kiértékelése</li> </ul>
--	---

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Az egészségpszichológia története és meghatározása Az egészség/betegség fogalmának meghatározása.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
2. A stresszfogalom meghatározása (Stresszorok, kiértékelés, stresszállapot)	Bemutató, csoportos megbeszélés	
3. A stresszel szembeni védőfaktorok- személyiség, érzékenységi/kontrollhatás és szociális támasz	Bemutató, csoportos megbeszélés	
4. A stresszel szembeni védőfaktorok- reziliencia és hardiness	Bemutató, csoportos megbeszélés	
5. A stresszel való megküzdés.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
6. Obezitás pszichológiája	Bemutató, csoportos megbeszélés	
7. Addiktológia	Bemutató, csoportos megbeszélés	
8. A fájdalom pszichológiai megközelítése	Bemutató, csoportos megbeszélés	
9. Akut, krónikus és terminális betegségekkel való megküzdés	Bemutató, csoportos megbeszélés	
10. Gerontopszichológia	Bemutató, csoportos megbeszélés	
11. Szexuálpszichológia	Bemutató, csoportos megbeszélés	
12. Elméletek és modellek: A transzteoretikus modell.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
13. Elméletek és modellek: A tervezett viselkedés elmélete	Bemutató, szintetizálás csoportos megbeszélés	
14. Beavatkozási programok	Bemutató,	

	szintetizálás csoportos megbeszélés	
Könyvészet		
Caltabiano, L. & Ricciardelli L.A. (Eds.). (2013). Applied topics in health psychology. West Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd.		
Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012). <i>Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I-II. Személyiség, egészség, egészségfejlesztés – Klinikai egészségpszichológia.</i> ELTE Eötvös Kiadó.		
Glanz, K., Rimer, B.K. (2005) <i>Theory at a Glance: A Guide to Health Promotion Practice. 2nd edition</i> Bethesda MD: National Cancer Institute. NIH Publ.		
Goerling, U. (ed.), (2014). Psycho-Oncology, Recent Results in Cancer Research. Berlin.Heidelberg. Springer-Verlag		
Hunter, C.M., Hunter, C.L., Rodger Kessler, R., Editors (2015). Handbook of Clinical Psychology in Medical Settings. Evidence-Based Assessment and Intervention. New York. Springer Science+Business Media.		
Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest		
Maddi, S.R. (2013). Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. New York. Springer Science+Business Media.		
Sanderson C. A. (2012). <i>Health Psychology.</i> Second edition. John Wiley& Sons Edition.		
Shumaker, S. A., Ockener, J. K., Reikert, K. A. (2009). <i>The handbook of health behavior change.</i> Springer Publishing Copany, LLC, New York.		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezet .Tantárgy felépítése, követelmények megbeszélése.	Bemutatás, csoportos megbeszélés	
2. A stressz fogalmának bevezetése. Stressz és stresszel szembeni reakció , emocionális, kognitív, fiziológiai és viselkedésbeli tünetek.	Bemutatás, csoportmunka	
3. A jóllét és az étellel való elégedettség megközelítései.	Bemutatás, csoportmunka	
4. A véd faktorok szerepe az egészség meg rzésében, illetve helyreállításában.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
5. Megküzdési típusok: az elkerülésen alapuló megküzdés a problémamegoldás orientált megküzdéssel szemben.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
6. A táplálkozás és az egészséges életmód támogatása	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
7. Dohány, drog és alkoholmentes életmód támogatása	Prezentációk, csoportos	

	megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
8. A fájdalom és diszkomfort-érzés kezelése	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
9. A rákos betegek pszichológiai ellátásával kapcsolatos sajátos kérdések.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
10. Időkor pszichológiai ellátásával kapcsolatos sajátos kérdések.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
11. Szexualitás egészségpszichológiai kérdései	Csoportmunka, interaktív gyakorlatok	
12. Egészségnevelési stratégiák, beavatkozások és programok. TTM	Csoportmunka, interaktív gyakorlatok	
13. Egészségnevelési stratégiák, beavatkozások és programok. TPB	Csoportmunka, interaktív gyakorlatok	
14. Összefoglaló	Csoportmunka, interaktív Gyakorlatok	

#### Könyvészet

- Caltabiano, L. & Ricciardelli L.A. (Eds.). (2013). *Applied topics in health psychology*. West Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012). *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I-II. Személyiség, egészség, egészségfejlesztés – Klinikai egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Glanz, K., Rimer, B.K. (2005) *Theory at a Glance: A Guide to Health Promotion Practice. 2nd edition* Bethesda MD: National Cancer Institute. NIH Publ.
- Goerling, U. (ed.), (2014). *Psycho-Oncology, Recent Results in Cancer Research*. Berlin/Heidelberg. Springer-Verlag
- Hunter, C.M., Hunter, C.L., Rodger Kessler, R., Editors (2015). *Handbook of Clinical Psychology in Medical Settings. Evidence-Based Assessment and Intervention*. New York. Springer Science+Business Media.
- Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- Maddi, S.R. (2013). *Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York. Springer Science+Business Media.
- Sanderson C. A. (2012). *Health Psychology*. Second edition. John Wiley & Sons Edition.
- Shumaker, S. A., Ockener, J. K., Reikert, K. A. (2009). *The handbook of health behavior change*. Springer Publishing Company, LLC, New York.

**9. Az epiztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.**

- A Romániai Pszichológusok Kollégiuma, a szabadalommal rendelkező Pszichológusok Deontológiai Kódexe ([www.copsi.ro](http://www.copsi.ro)) és a 213/2004-es Törvény alkalmazási feltételeiben megfogalmazott elismerési eljárásoknak megfelelően
- A Felsőoktatási Szakosodások Nemzeti Besorolása (<http://www.rncis.ro>)
- A Romániai Foglalkozási Besorolás (<http://www.mmuncii.ro/>)

**10. Értékelés**

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Írásbeli vizsga	Kizáró jelleggel min. átmeneti jegy (5,00)	45%
	Zárthelyi (parciális)		5%
10.5 Szeminárium / Labor	Elméleti dolgozat		25%
	Jegyzet könyvek		25%
	Jelenlét	Min. 85%	
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<p>- Ha a félévi vizsgán (végső jegy 70%-a) nem kapja meg az átmeneti jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett</p> <p>- Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó hallgató vizsgáról való kizárással büntetendő</p> <p>- A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében bepótolandó igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet (14 jelenlétből 1 jelenlétből 1 max. 3-szor lehet hiányozni)</p>			

Kitöltés dátuma

01.10.2016.

Az intézeti jóváhagyás dátuma

01.10.2016.

Előadás felelőse

Dr. Kalcza János Kinga adjunktus

Szeminárium felelőse

Intézetigazgató

Dr. Szamosközi István professzor