

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

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

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Egészségpszichológia						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Kalcza Janosi Kinga, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Kalcza Janosi Kinga, adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	II	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	Licensz

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő 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	126				
3.9 Kreditszám	5				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	•

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	•
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	•

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

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

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

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

	<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"> • Az alapvető elméletek és modellek alkalmazása az egészségpszichológiai beavatkozások keretén belül, beleértve a megelőzést, az egészségtámogatást, a tanácsadást és a terápiát is • Az egészségtámogató beavatkozás stratégiájának minőségi elemzése • Az egészségtámogató beavatkozás tervének kivitelezése az egyén, csoport, vagy szervezet szintjén; a beavatkozás kimenetelének felmérése és kiértékelése
--	---

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, énhatékonyság/kontrollhit 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. Obezitas 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). <i>Applied topics in health psychology</i> . 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). <i>Psycho-Oncology, Recent Results in Cancer Research</i> . Berlin.Heidelberg. Springer-Verlag		
Hunter, C.M., Hunter, C.L., Rodger Kessler, R., Editors (2015). <i>Handbook of Clinical Psychology in Medical Settings. Evidence-Based Assessment and Intervention</i> . New York. Springer Science+Business Media.		
Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). <i>Egészségpszichológia a gyakorlatban</i> . Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest		
Maddi, S.R. (2013). <i>Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth</i> . 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. Bevezető.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 védőfaktorok szerepe az egészség megőrzésében, 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. Időskor 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 Copany, LLC, New York.

9. Az episztemikus 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) 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. átmenő jegy (5,00)	70%
	Zárthelyi (parciális)		10%
10.5 Szeminárium / Labor	Jegyzőkönyvek		20%
	Jelenlét	Min. 85%	

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

Ha a félévi vizsgán (végső jegy 70%-a) nem kapja meg az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt 30%-os előírásoknak eleget tett.

Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó nappali tagozatos hallgató **vizsgáról való kizárását** vonja maga után. A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet (14 jelenlétből max. 3-szor lehet hiányozni). **A távoktatásos hallgatók kontaktórákon való részvétele kötelező, ez a vizsgára való jelentkezés előfeltétele.**

A gyakorlati dolgozat(ok) leadása és bemutatása kötelező, kizáró jellegű, a vizsgára való jelentkezés előfeltétele. A plagizált, másolt, egyező félévi dolgozatok leadása esetén, illetve a vizsgázás közben történő együttműködés, másolás esetén, a hallgató (mindegyik érintett fél) 1-es osztályzatot kap. A vizsgák alatti csalás a hallgató egyetemről való kizárását vonja maga után.

A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak.

Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük.

Kitöltés dátuma

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

2018 április 2.

Dr. Kalcza Janosi Kinga adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

2018 április 9.

Dr.Batiz Eniko, adjunktus