

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. Kálcza Jánosi Kinga, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Kálcza Jánosi Kinga, adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	IV	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					11
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					1
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	<input type="checkbox"/>
4.2 Kompetenciabeli	<input type="checkbox"/>

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<input type="checkbox"/>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<input type="checkbox"/>

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Az egészségpszichológia alapfogalmainak, elméleteinek és eljárásainak megismerése és megértése; ezek megfelelő alkalmazása a szakmai tájékoztatásban <input type="checkbox"/> Az alapismeretek alkalmazása az egészségpszichológia területén relevanciával bíró fogalmak, helyzetek, folyamatok stb. magyarázatában. <input type="checkbox"/> Az alapelvek és eljárások alkalmazása az egészségpszichológia hatáskörébe tartozó problémák megoldásában <input type="checkbox"/> Olyan egészségtámogató szakmai projektek kidolgozása, amelyek az egészségpszichológia keretén belül elfogadást nyert alapelveket és eljárásokat alkalmaznak.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> A tények és elméleti modellek megértése és értelmezése az egészségpszichológia alapfogalmainak és elméleteinek segítségével <input type="checkbox"/> Az egészségpszichológiai vizsgálatok szempontjából releváns adatok begyűjtését, feldolgozását és értelmezését biztosító eljárások megismerése <input type="checkbox"/> Az esetmegfogalmazások megalapozása az egészségpszichológián belül <input type="checkbox"/> A pszichológiai problémák megoldását célzó beavatkozások stratégiai kidolgozásának megalapozása, az esetmegfogalmazásokból kiindulva. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> Az alapvető elméletek és modellek alkalmazása az egészségpszichológiai beavatkozások keretén belül, beleértve a tanácsadást és a terápiát is. <input type="checkbox"/> Az egészségtámogató beavatkozás stratégiájának minőségi elemzése <input type="checkbox"/> 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"> <input type="checkbox"/> Az egészségpszichológiai alapfogalmainak, elméleteinek és eljárásainak megismerése és megértése; ezek megfelelő alkalmazása a szakmai tájékoztatásban <input type="checkbox"/> Az alapismeretek alkalmazása az egészségpszichológia területén relevanciával bíró fogalmak, helyzetek, folyamatok stb. magyarázatában. <input type="checkbox"/> Az alapelvek és eljárások alkalmazása az egészségpszichológia hatáskörébe tartozó problémák megoldásában <input type="checkbox"/> 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"> <input type="checkbox"/> A tények és elméleti modellek megértése és értelmezése az egészségpszichológia alapfogalmainak és elméleteinek segítségével <input type="checkbox"/> Az egészségpszichológiai vizsgálatok szempontjából releváns adatok begyűjtését, feldolgozását és értelmezését biztosító eljárások megismerése <input type="checkbox"/> Az esetmegfogalmazások megalapozása a az egészségpszichológián belül <input type="checkbox"/> A pszichológiai problémák megoldását célzó beavatkozások stratégiai kidolgozásának megalapozása, az esetmegfogalmazásokból kiindulva. <input type="checkbox"/> 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"> <input type="checkbox"/> Az alapvető elméletek és modellek alkalmazása az egészségpszichológiai beavatkozások keretén belül, beleértve a megelőzést, az egészségtámogatást, a tanácsadást és a terápiát is <input type="checkbox"/> Az egészségtámogató beavatkozás stratégiájának minőségi elemzése <input type="checkbox"/> 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. Szervrendszerek	Bemutató, csoportos megbeszélés	
3. A stresszfogalom meghatározása (Stresszorok, kiértékelés, stresszállapot)	Bemutató, csoportos megbeszélés	
4. A stresszel szembeni védőfaktorok- személyiség, énhatékonyság/kontrollhit és szociális támasz	Bemutató, csoportos megbeszélés	
5. A stresszel szembeni védőfaktorok- reziliencia és hardiness	Bemutató, csoportos megbeszélés	
6. A stresszel való megküzdés.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
7. Elméletek és modellek: A transzteoretikus modell.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
8. Elméletek és modellek: A tervezett viselkedés elmélete	Bemutató, szintetizálás csoportos megbeszélés	
9. A fájdalom pszichológiai megközelítése	Bemutató, csoportos megbeszélés	
10. Akut, krónikus és terminális betegségekkel való megküzdés	Bemutató, csoportos megbeszélés	
11. Az időskor egészségpszichológiai ellátásával kapcsolatos kérdések	Bemutató, csoportos megbeszélés	
12. A halál és a gyász egészségpszichológiai megközelítése	Bemutató, csoportos megbeszélés	

13. A táplálkozás egészségpszichológiai megközelítése	Bemutató, csoportos megbeszélés	
14. Az addikciók mint egészségkárosító magatartásformák	Bemutató, csoportos megbeszélés	

Könyvészet

Kálcza János K. (2021). *Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató*. Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet.

Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2018). *Health psychology : an introduction to behavior and health*. Cengage Learning Asia Pte Ltd.

Sanderson, C. A. (2012). *Health Psychology* (2th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health psychology*. Mcgraw-Hill Education.

Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer; Dordrecht.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezető.Tantárgy felépítése, követelmények megbeszélése.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
2.Betegségek csoportosítása	Bemutató, csoportos megbeszélés	
3. A stressz fogalmának bevezetése. Stressz és stresszel szembeni reakció , emocionális, kognitív, fiziológiai és viselkedésbeli tünetek.	Bemutató, csoportmunka	
4. A jóllét és az élettal való elégedettség megközelítései.	Bemutató, csoportmunka	
5. A védőfaktorok szerepe az egészség megőrzésében, illetve helyreállításában.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	

6. Megküzdési típusok: az elkerülésen alapuló megküzdés a problémamegoldás orientált megküzdéssel szemben.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
7. Egészségnevelési stratégiák, beavatkozások és programok. TTM	Csoportmunka, interaktív gyakorlatok	
8. Egészségnevelési stratégiák, beavatkozások és programok. TPB	Csoportmunka, interaktív gyakorlatok	
9. A fájdalom és diszkomfort-érzés kezelése	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
10. A rákos betegek pszichológiai ellátásával kapcsolatos sajátos kérdések.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
11. Időskor pszichológiai ellátásával kapcsolatos sajátos kérdések.	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
12. A halás és a gyász	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
13. A táplálkozás és az egészséges életmód támogatása	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
14. Dohány, drog és alkoholmentes életmód támogatása	Prezentációk, csoportos	

Könyvészet

Kálcza Jánosi K. (2021). *Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató*. Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet.

Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2018). *Health psychology : an introduction to behavior and health*. Cengage Learning Asia Pte Ltd.

Sanderson, C. A. (2012). *Health Psychology* (2th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health psychology*. Mcgraw-Hill Education.

Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer; Dordrecht.

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)	50%
	Zárthelyi (parciális)		10%
10.5 Szeminárium / Labor	Jegyzőkönyvek		10%
	Esettanulmány		30%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			

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

A gyakorlati órák (szeminárium, laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében a hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet.

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 félévközbeni 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.

Az előadások 30 %-a és a szemináriumok 15%-a online szinkron formában valósul meg.

Kitöltés dátuma

03.10.2022

Előadás felelőse

Dr. Kálcza Jánosi Kinga adjunktus

Szeminárium felelőse



Az intézeti jóváhagyás dátuma

03.10.2022

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya adjunktus

