

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

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	PLM2216_Egészségpszichológia				
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Kálcza Jánosi Kinga docens				
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Kálcza Jánosi Kinga docens				
2.4 Tanulmányi év	2	2.5 Félév	4	2.6. Értékelés módja	E
2.7 Tantárgy típusa	DS				

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:					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					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					1
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	69				
3.8 A félév össz-óraszama	125				
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	CP. 1. A pszichológia alapvető fogalmaival való munka <i>Tanulási eredmények:</i> - 1.1. A diplomázó ismeri és megkülönbözteti a tudományos pszichológia területének főbb paradigmáit. - 1.2. A tanuló azonosítja az információfeldolgozás pszichológiai folyamatait és megfelelően operál velük - 1.9. A végzős azonosítja az atipikus fejlődési pálya sajátosságait CP. 2. Kutatási megközelítés tervezése és megvalósítása a pszichológiában <i>Tanulási eredmények:</i> - 2.1. A diplomázó részt vesz alap- és alkalmazott pszichológiai kutatások tervezésében és lebonyolításában. CP. 5. Pszichológiai beavatkozások tervezése és megvalósítása. <i>Tanulási eredmények:</i> - 5.1. A diplomával rendelkező személy azonosítja a kockázati és ellenálló képességet növelő tényezőket egyéni és csoportos szinten egy pszichológiai beavatkozás megtervezése érdekében. - 5.2. A tanuló konkrét elméletileg és empirikusan megalapozott intervenciókat tervez és valósít meg egyéni és csoportos szinten.
Transzverzális kompetenciák	- CT. 1. A szakmai feladatok meghatározott deontológiai elvek szerinti elvégzése a szakma gyakorlása során <i>Tanulási eredmények:</i> - 1.1. A végzős ismeri a szakma gyakorlására jellemző szakmai etikai elveket és normákat. CT. 2. Hatékony munkamódszerek alkalmazása multidiszciplináris csapatban különböző hierarchikus szinteken. <i>Tanulási eredmények:</i> - 2.1. A végzett felismeri a multidiszciplináris megközelítések hasznosságát a pszichológiai gyakorlatban. - 2.2. A tanuló együttműködik a kapcsolódó területek szakembereivel CT. 3. Önértékeli a továbbképzési igényeket annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciákat a társadalmi kontextus dinamikájához igazítsa. <i>Tanulási eredmények:</i> - 3.1. A végzős folyamatosan felméri a továbbképzési szükségletét annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciákat a társadalmi környezet dinamikájához igazítsa.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	- 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 alkalmaz
---	--

7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	- 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 mennyiségi 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 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.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 A halál és a gyász.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
12. A szexuális egészség.	Bemutató, csoportos megbeszélés	
13. A táplálkozás egészségpszichológiai megközelítése	Bemutató, csoportos megbeszélés	
14. Az addikciók mint egészségkárosító magatartásformák	Bemutató, csoportos megbeszélés	

Könyvészet Kálcsa János K. (2021). <i>Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató</i>. Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet. Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk) (2014). <i>Egészségpszichológia a gyakorlatban</i>. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest. Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2018). <i>Health psychology : an introduction to behavior and health</i>. Cengage Learning Asia Pte Ltd. Sanderson, C. A. (2012). <i>Health Psychology</i> (2th ed.). John Wiley & Sons Inc. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). <i>Health psychology : biopsychosocial interactions</i> (9th ed.). John Wiley & Sons Inc. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). <i>Health psychology</i>. McGraw-Hill Education. Maddi, S. R. (2013). <i>Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth</i>. 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 viselkedésszerű tünetek.	Bemutató, csoportmunka	
4. A jóllét és az élettel 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. A halál és a gyász	Prezentációk, csoportos megbeszélés, ismeretszintézis, interaktív gyakorlatok	
12. A szexuális egészség támogatása.	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

Kálcsa 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 javasolt kurzus és szeminárium témái a pszichológia alap- és alkalmazott kutatásának aktuális témái, és megközelítésük e tudományágban a szakirodalom legújabb eredményeire épül. A tantárgyak a pszichológia munkaerőpiacon igényelt alkalmazásai és a szakmai közösségek normái szempontjából releváns főbb fogalmakra is kiterjednek.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	-az anyagok elemzésének és szintézisének képessége	Írásbeli vizsga	50%
		Zárthelyi (parciális)	20%
10.5 Szeminárium / Labor	- az ismeretek megértése és gyakorlati alkalmazása	Szemináriumi aktivitás	30%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
A végső jegy legnagyobb hányadát a vizsgaidőszakban megtartandó vizsga jelenti. Ha a félévi vizsgán a hallgató 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. Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó nappali tagozatos hallgató vizsgáról való kizárását vonja maga után. A kurzusok és gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az össz-óraszám legfeljebb 15%-a lehet (lásd kreditszabályzat). A teljes pontszámot csak a határidőre leadott dolgozatok kaphatják meg. 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. A parciális vizsga nem kizáró jellegű, de nem is pótolható. Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük			

Kitöltés dátuma
2024. 04. 25.

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse
Conf. Dr. Kálcza Jánosi Kinga

Az intézeti jóváhagyás dátuma
2024. 04. 30.

Intézetigazgató
Conf. Dr. Kotta Ibolya