

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Egészségpszichológia

Egyetemi tanév 2025-2026

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. Tanulmányi program / Képesítés	Pszichológia – magyar nyelven Pszichológus/ Képesítés kód: L060080010
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Egészségpszichológia				A tantárgy kódja		PLM 2216			
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		V	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/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					30
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					12
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					3
Más tevékenységek: [pl.: kétirányú kommunikáció a tárgyfelelőssel/ tutorral]					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszama					69
3.8. A félév összóraszama					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	-

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák¹

Szakmai/kulcs-kompetenciák	(Cfct1) Az egészségpszichológia alapvető fogalmaival való műveltség az annak érdekében, hogy azonosítani lehessen a szükségleteket, tisztázni a szerződést/feladatokat, és meghatározni a célokat a pszichológus–ügyfél kapcsolat keretében (az ügyfelek lehetnek egyének, csoportok, szervezetek, közösségek vagy társadalmak, különböző helyzetekben/környezetekben). (Cfct4) Pszichológiai értékelés egyéni, csoport-, közösségi vagy társadalmi szinten, a folyamatok, eredmények, hatások és a pszichológiai értékelések és/vagy beavatkozások, szolgáltatások/termékek hatásának, eredményességének értékelésével.
Transzverzális kompetenciák	(CF2) Kapcsolatépítés és interperszonális kommunikáció az egészségpszichológia területén, a munkaszövetség kialakításával, mások nézőpontjának elfogadásával és tapasztalataik elismerésével, saját gondolatok, szakmai hozzájárulások kifejezésével, információk megosztásával az ügyfelekkel, más szakemberekkel, a nagyközönséggel, valamint a szakmai és személyes határok megfelelő kezelésével.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri: (Cfct1) c) a pszichopatológiai tünettann és/vagy a diszfunkcionális/maladaptív viselkedés (beleértve a klinikai, munkahelyi, oktatási környezeteket stb.) fő jellemzőit a pszichológiai diagnózis és/vagy beavatkozás során. (CF2) a) a klienssel való kapcsolatban szükséges főbb kommunikációs elméleteket és modelleket. (CF2) b) a klienssel való interakció során szükséges főbb szociális kapcsolatokra/interakciókra vonatkozó elméleteket. (CF2) c) az adott területre jellemző nyelvezetet és terminológiát a pszichológiai szolgáltatások igénybe vevőivel való interakcióban, hogy az üzenet érthető legyen számukra.
Képességek	A hallgató képes: (Cfct1) b) megfelelően hangolni viselkedését a különböző érzelmi állapotban lévő kliensekkel való kapcsolat során. (Cfct1) c) elvégezni az interjúkészítéshez, meghallgatáshoz és kliensmegfigyeléshez szükséges lépéseket az interakció során. (Cfct4) a) kidolgozni és alkalmazza a megfelelő pszichológiai értékelési és beavatkozási eljárásokat. (CF2) b) megszerezni az informált beleegyezést a kliensekkel és releváns személyekkel (pl. szülők) történő információ- és szakmai hozzájárulás megosztásához, figyelembe véve azok státuszát/helyzetét.
Felelősség és önállóság	A hallgató képes önállóan dolgozni: (Cfct1) a) következetesen használja a pszichológiai diagnosztikai folyamatok tervezéséhez szükséges normákat, standardokat és módszertanokat. (Cfct4) b) nyitottságot mutasson az értékelési eredmények elfogadására, még akkor is, ha azok nem vártak, és integritással járjon el a pszichológiai értékelés és diagnózis során felmerülő problémás helyzetekben. (Cfct4) c) empátikusan viszonyuljon a klienshez, azaz igyekszik megérteni és megosztani a kliensek és mások érzéseit, valamint saját reakcióit, és reflektál azok következményeire. (CF2) b) világosan és etikusan kommunikálja a pszichológiai következtetéseket és ajánlásokat, az adott közönséghez (szakemberek, kliensek vagy a nagyközönség) igazítva.

¹ Választhat kompetenciák vagy tanulási eredmények között, illetve választhatja mindkettőt is. Amennyiben csak az egyik lehetőséget választja, a másik lehetőséget el kell távolítani a táblázatból, és a kiválasztott lehetőség a 6. számot kapja.

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 alkalmaznak
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 viselkedésbeli tünetek.	Bemutató, csoportmunka	
4. A jóllét és az étellel 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 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). *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 összehangba hozása a tantárgy tartalmával.

A javasolt kurzus és szeminárium témái a pszichológia alap- és alkalmazott kutatásának aktuális témái, és megközelítésük a 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 kredit szabályzat). 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.

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)²

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

² Csak azokat az ikonokat tartsa meg, amelyek az [SDG-ikonoknak az egyetemi folyamatban](#) történő alkalmazására vonatkozó eljárás szerint illeszkednek az adott tantárgyhoz, és törölje a többit, beleértve a fenntartható fejlődés általános ikonját is – amennyiben nem alkalmazható. Ha egyik ikon sem illik a tantárgyra, törölje az összeset, és írja rá, hogy „Nem alkalmazható”.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kitöltés időpontja:
2025.04.22.

Előadás felelőse:
Dr. Kálcza-Jánosi Kinga docens

Szeminárium felelőse:
Dr. Kálcza-Jánosi Kinga docens

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.25.

Intézetigazgató:
Dr. Kotta Ibolya docens