

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Pszichohigiénia és mentális egészség

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	Neveléstudományok
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Gyógypedagógia – magyar nyelven Gyógypedagógus/ Képesítés kód: L060070020
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Pszichohigiénia és mentális egészség	A tantárgy kódja	PLX 00043
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Kálca Jánosi Kinga docens		
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Kálca Jánosi Kinga docens		
2.4. Tanulmányi év	2	2.5. Félév	4
2.6. Értékelés módja	K	2.7. Tantárgy típusa	DS

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

3.1. Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor/projekt	1
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	42	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	14
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					33 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					12
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák					1
Más tevékenységek: [pl.: kétirányú kommunikáció a tárgyfelelőssel/ tutorral]					
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszama					33
3.8. A félév összóraszama					75
3.9. Kreditszám					3

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

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.

Szakmai/kulcs-kompetenciák	C5 – A gyógypedagógiai tanácsadás, irányítás és támogatás különböző személycsoportok vagy oktatási csoportok számára (gyermekek/diákok/fiatalok/családok/tanárok/alkalmazottak/egyéb személyek és csoportok).
Transzverzális kompetenciák	CT7 – A szakmai etika elveinek és normáinak alkalmazása, az oktatás területére jellemző értékválasztások alapján.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri: C5a) Támogatja és segíti a gyermekek/diákok/fiatalok/egyéb személycsoportok fejlődését, az oktatás során minden személy védelmére vonatkozó szabályok és a tanácsadási elvek megfelelő összekapcsolásával. C5b) Összekapcsolja a személyes, vállalkozói, társadalmi és egészségügyi neveléssel kapcsolatos ismereteit olyan szinten, amely ösztönzi és támogatja bármely személyt az alkalmazkodási képességek és a problémamegoldás fejlesztésében.
Képességek	A hallgató képes: C5a) Azonosítani a gyermekek/diákok/fiatalok/egyéb személycsoportok állapotait/problémáit/nehézségeit viselkedésük és fejlődési folyamatuk alapján, gyógypedagógiai szakmai támogatással.
Felelősség és önállóság	A hallgató képes önállóan dolgozni: C5a) Szakmailag támogatja a méltányosság, objektivitás és igazságosság érvényesülését, és ösztönző, diszkriminációmentes oktatási gyakorlatokat alkalmaz. C5b) Kifejezi bizalmát minden gyermek/diák/fiatal fejlődési potenciáljában, és támogatja aspirációit differenciált, egyénre szabott didaktikai megközelítésekkel. CT7a) Betartja az etikai normákat, az akadémiai integritást és a szakmai magatartás szabályait.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	-A speciális egészség- és betegség alapfogalmainak, elméleteinek és eljárásainak ismerete és megértése; ezek megfelelő alkalmazása a szakmai kommunikációban. -A gyógypedagógia elveinek és eljárásainak alkalmazása az egészséggel, betegséggel, valamint az iskolai és társadalmi alkalmazkodással kapcsolatos problémák megoldásában.
--------------------------------------	---

7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	-Az egészség- és betegség alapfogalmainak és elméleteinek alkalmazásával a főbb elméleti modellek megértése. -Ismerkedés az esetek koncepcionális feldolgozásának módjaival az egészségügyi és betegségproblémák kontextusában. -Alap biztosítása a gyógypedagógiai beavatkozási stratégiák kidolgozásához gyermekek, fiatalok és felnőttek számára, akik egészségügyi problémákkal vagy krónikus betegségekkel küzdenek. -A gyógypedagógia elméleteinek és modelljeinek alkalmazása az egészségügyi és betegség-specifikus beavatkozásokban: prevenció, egészségfejlesztés, tanácsadás és oktatási támogatás. -A gyermekek és fiatalok egészségügyi problémái esetén a testi és szociális alkalmazkodást, valamint az egészségfejlesztést célzó beavatkozási stratégiák minőségi elemzése. -A gyógypedagógiai beavatkozási tervek végrehajtása az egészség fejlesztése és az egyéni, csoportos vagy szervezeti szintű alkalmazkodás támogatása érdekében, valamint az eredmények értékelése.
-------------------------------------	---

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, érzékelés/kontrollhat 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). *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 viselkedésszerű 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). *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 szemináriumtémák a szakterület alap- és alkalmazott kutatásának időszerű kérdéseit érintik, és e tantárgy keretében való megközelítésük a szakirodalom legfrissebb eredményein alapul. Emellett a tantárgy tematikája lefedi azokat a főbb fogalmakat, amelyek relevánsak a munkaerőpiacon megkövetelt alkalmazások, valamint a szakmai közösség standardjai szempontjából.

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%
10.5 Szeminárium / Labor	- az ismeretek megértése és gyakorlati alkalmazása	Szemináriumi aktivitás	50%
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.			

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 többi, 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