A TANTÁRGY ADATLAPJA

Egészségpszichológia

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeș-Bolyai Tudományegyetem
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 szak / Pszichológus
1.7. Képzési forma	Távoktatás

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Egészségpszichológia			A tantárgy kódja	PLM2416
2.2. Az előadásokat tartó oktató – Tantárgyfelelős	Dr. Kálcza-Jánosi Kinga docens				
2.3. A szemináriumi / laboratóriumi / projekt tevékenységekért felelős oktató – tutor	Dr. Kálcza-Jánosi Kinga docens				
2.4. Tanulmányi év	2	2.5. Félév	4	2.6 Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Kötelező			2.8. Tantárgy típusa	Szaktárgy

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

3.1. Heti óraszám-nappali képzés	**4**	amiből: 3.2. kurzus	**2**	3.3. szeminárium/ labor/ projekt	**2**
3.4. Félévi összóraszám: távoktatás	125	3.5.1. SI	69	3.6. AT (8) + TC (20) + AA (0)	28
		3.5.2. AI	28		
Az egyéni tanulási (SI) és önképzésre szánt (AI) idő leosztása:					97
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (AI)					28
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					40
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					23
Tutorálás (szakmai tanácsadás)					2
Vizsgák					2
Egyéb tevékenységek [de ex.: Activităţi Tutoriale la Distanţă - ATD cu titularul de disciplină / tutorele]					2
3.7. Az egyéni tanulás (SI) és az önképzési tevékenységek (AI) teljes óraszáma					**97**
3.8. A félév össz-óraszáma (ECTS száma x 25 óra)					**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	BBTE elearning felülete (MsTeams)
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	-

6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)[1]

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**
CP1	A pszichológia szakterületének alapfogalmaival való operálás
CP3	Problémás helyzetek és lehetséges megoldások kritikus értékelése a pszichológiában
CP4	Az egyén, a csoport és a szervezet pszichológiai értékelése
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**
CT1	Szakmai feladatok ellátása a hivatásgyakorlásra vonatkozó specifikus deontológiai elvek szerint
CT2	Hatékony munkavégzési technikák alkalmazása multidiszciplináris csapatban, különböző hierarchikus szinteken

6.2. A tanulmányi programra jellemző képzési eredmények (a tantervből kell átvenni)[2]

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	**Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)**	**Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)**
CP1	2. A végzett hallgató azonosítja az információfeldolgozás pszichés folyamatait, és megfelelően operál ezekkel.	1. A végzett hallgató elemzi a pszichés és pszichoszomatikus zavarok hátterében álló pszichológiai folyamatokat.
CP3	-	3. A végzett hallgató részt vesz az egészségmegőrzést és a megbetegedési kockázat csökkentését célzó közpolitikák kritikai elemzésében.
CP4	-	4. A végzett hallgató alapszintű készségeket gyakorol a klinikai értékelési tevékenység végzésében.
CT1	1. A végzett hallgató ismeri a hivatásgyakorlásra vonatkozó deontológiai elveket és standardokat.	-
CT2	-	1. A végzett hallgató együttműködik kapcsolódó szakterületek szakembereivel

[1] A tanulmányi program tantervéből át kell venni azokat a szakmai és/vagy transzverzális kompetenciákat, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. Minden kompetencia esetében változatlan formában át kell venni a teljes kijelentést, beleértve a kompetencia kódját is, ahogyan a tantervben megjelenik. Amennyiben a két kategória közül valamelyikből nem vesznek át kompetenciákat, a táblázatban az adott kategóriának megfelelő sort törölni kell.

[2] Meg kell említeni a tanulmányi programra jellemző képzési eredményeket, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. A tantárgy típusának (alaptárgy/szaktárgy/kiegészítő tárgy) megfelelő jellemzőket változatlan formában kell átvenni a tantervből, és a kapcsolódó kompetencia jobb odalán kell feltüntetni.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények (minden tantárgyfelelős a tanulmányi program szintjének kompetenciáit és tanulási eredményeit összefoglaló táblázatából vezeti be)

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. A végzett hallgató azonosítja az egészségi és betegségi állapot észlelésében és értelmezésében szerepet játszó pszichés folyamatokat, és megfelelően operál ezekkel az egészséggel kapcsolatos magatartások elemzésében, valamint a betegséghez való pszichológiai alkalmazkodás mechanizmusainak megértésében.
2. A végzett hallgató ismeri a pszichológus egészségügyi területen való hivatásgyakorlására vonatkozó specifikus deontológiai elveket és standardokat, beleértve a szakmai kompetencia határait, a beteg-pszichológus kapcsolatban érvényes titoktartási kötelezettséget, valamint az egészségmegőrzést és betegségmegelőzést célzó pszichológiai intervenciók etikai felelősségeit.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. A végzett hallgató elemzi a pszichés és pszichoszomatikus zavarok hátterében álló pszichológiai folyamatokat, különös tekintettel a stressz, a megküzdés és az érzelmi szabályozás mechanizmusaira, amelyek szerepet játszanak e zavarok kialakulásában, fennmaradásában és alakulásában az egészség és betegség biopszicho-szociális modelljein belül.
2. A végzett hallgató részt vesz az egészségmegőrzést és a megbetegedési kockázat csökkentését célzó közpolitikák kritikai elemzésében, értékelve az egyéni, közösségi és rendszerszintű intervenciók hatékonyságát az egészségpszichológia szemszögéből.
3. A végzett hallgató alapszintű készségeket gyakorol a klinikai értékelési tevékenység végzésében az egészségpszichológia kontextusában, megfelelő eszközöket és módszereket alkalmazva a pszichológiai kockázati tényezők, a személyes erőforrások és az intervenciós szükségletek azonosítására akut vagy krónikus betegségben szenvedő pácienseknél.
4. A végzett hallgató együttműködik kapcsolódó szakterületek — orvostudomány, szociális munka, táplálkozástudomány, gyógytorna — szakembereivel multidiszciplináris csapatokban, pszichológiai perspektívával hozzájárulva az integrált gondozási és egészségmegőrzési tervek kidolgozásához és megvalósításához.

8. A tantárgy tartalma

8.1 AI, SI [Modulele/capitolele din cursul elaborat în tehnologia ID]	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
Modul 1 Bevezetés az egészségpszichológiába. Stressz, egészség/betegség	Egyéni és csoportban tanulás	A teljes SI-idő 40%-a
Modul 2 Az egészségpszichológia alkalmazott területei	Egyéni és csoportban tanulás	A teljes SI-idő 60%-a

Könyvészet:

Kálcza Jánosi K. (2021). *Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató*. Babeș-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 **AT** [temele dezbătute în cadrul tutorialelor, conform calendarului disciplinei]	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
Stressz: Az egészségmagatartás védő és kockázati tényezői, a megküzdési formák és a rugalmasság.	Gyakorlati tevékenység	A diákok aktív részvétele
Az egészségpszichológia alkalmazott területei Fájdalomcsillapítási technikák/ A pszichoterápia szerepe a krónikus betegek kezelésében/Idősek	Gyakorlati tevékenység	A diákok aktív részvétele

pszichológiai problémái / A szexuális egészség/Az egészséges táplálkozás támogatása/Az alkohol és a droghasználat pszichológiai következményei.		

Könyvészet

Kálcza Jánosi K. (2021). *Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató*. Babeș-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.

8.3. **TC** [temele de control, conform calendarului disciplinei]	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
Gyakorlati feladat	-	A feladat aránya a végső jegyben: 10%.
Parciális vizsga	Felkészülés a kritériumok szerint az UBB eLearning Platform tantárgy célkitűzéseivel összhangban	A feladat aránya a végső jegyben: 20%.
Esettanulmány	A megadott téma előkészítése a kritériumok szerint az UBB eLearning Platform tantárgy célkitűzéseivel összhangban	A feladat aránya a végső jegyben: 20%. A feladatot az UBB eLearning platformjára töltjük fel a megadott határidőre

Könyvészet

Kálcza Jánosi K. (2021). *Egészségpszichológia- tanulmányi útmutató*. Babeș-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.

8.4. **AA** [conform calendarului disciplinei]	**Didaktikai-tanulási módszerek**	**Megjegyzések**
-		

Könyvészet

-

9. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok	9.2 Értékelési módszerek	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 AI, SI	A tananyagok elemzésének és szintetizálásának képessége	Írásbeli vizsga	50%
		Parciális vizsga	20%
9.5 TC /AA	Ismeretek megértése gyakorlati alkalmazása	Házi dolgozat	20%
		Gyakorlati feladat	10%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			

A félév végi vizsga kötelező és kizáró jellegű. Ha a félévi vizsgán a hallgató nem éri el az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 9.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett.
A kontaktórák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében a hiányzások maximális száma (indoklással, orvosi igazolással vagy anélkül) nem haladhatja meg az össz-óraszám 50%-át (2 kontaktóra esetén 1 alkalmat). A hallgatók esetében az oktatási tevékenységekről való teljes hiányzás a vizsgaszesszióból való kizárást vonja maga után (lásd az ECTS-szabályzatot). (pótszesszióra vonatkozóan is)
A félév közbeni feladatok nem kötelezőek, de nem pótolhatóak (ez érvényes a gyakorlati feladatra valamint a házi dolgozatra egyaránt).
A parciális vizsga nem kizáró jellegű. A parciális vizsgán való részvétel elmulasztása nem vonja maga után a félév végi vizsgáról való kizárást. A parciális vizsga nem pótolható, kivéve orvosilag jól indokolt esetben. Orvosilag igazolt távollét esetén a kórházi elbocsátást igazoló felmentés benyújtása (7 napon belül) esetén a hallgatónak joga van vizsgát tenni, amivel megszerezheti az adott részjegyet.
Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre jelentkeznek, minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.) eleget kell tenniük. A szemináriumi tevékenységeken, parciális vizsgákon szerzett osztályzat csak az adott tanévben érvényes, nem vihető át egy következő tanévre.
A tantárgy keretében beadott munkáknál, feladatoknál és vizsgákon elkövetett minden szabálytalan magatartás (csalás, plagizálás stb.) az egyetem érvényes hallgatói értékelési módszertanának rendelkezései alapján kerül elbírálásra *(ld. Metodologie de organizare și desfășurare a evaluării competențelor studenților în UBB, Szenátus, 2025)*.

10. SDG-ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)[3]

	○	**A fenntartható fejlődés általános ikonja**						
1 FĂRĂ SĂRĂCIE	2 FOAMETE „ZERO"	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	4 EDUCAȚIE DE CALITATE	5 EGALITATE DE GEN	6 APĂ CURATĂ ȘI SANITAȚIE	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ
○	○	X ○	○	○	○	○	○	○
10 INEGALITĂȚI REDUSE	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILE	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ	14 VIAȚA ACVATICĂ	15 VIAȚA TERESTRĂ	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR	Nem alkalmaz-ható
○	○	○	○	○	○	○	○	○

Tantárgyfelelős
Dr. Kálcza-Jánosi Kinga docens

Tantárgytutor(ok)
Dr. Kálcza-Jánosi Kinga docens

Dátum
2026.04.25.

Távoktatás felelős,
Dr. Kanyaró Kinga, egyetemi adjunktus

[3] Válasszon ki egyetlen olyan ikont, amely az *Egyetemi folyamatban történő alkalmazására vonatkozó eljárás* szerint legjobban illeszkedik az adott tantárgyhoz. Ha a tantárgy általánosságban foglalkozik a fenntartható fejlődéssel (pl. bemutatja/bevezeti a fenntartható fejlődés általános kereteit stb.), akkor a Fenntartható Fejlődés általános ikonja rendelhető hozzá. Ha egyetlen ikon sem vonatkozik a tantárgyra, válassza az utolsó opciót: *„Nem alkalmazható".*