

## 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	Neveléstudományok
1.5 Képzési szint	Alapképzés
1.6 Szak / Képesítés	Gyógypedagógia – magyar nyelven Gyógypedagógus/ Képesítés kód: L060070020

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Mentális egészség és mentálhigiénia (Egészségpszichológia)		
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Kálcza Jánosi Kinga docens		
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd. Gálfi Bernadett		
2.4 Tanulmányi év	2	2.5 Félév	4
2.6. Értékelés módja	C	2.7 Tantárgy típusa	DS

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	14
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					8
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám	28				
3.8 A félév össz-óraszám	70				
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. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Az egészségpszichológia alapfogalmainak, elméleteinek és eljárásainak megismerése és megértése; ezek megfelelő alkalmazása a szakmai tájékoztatásban</li><li>- Az alapismeretek alkalmazása az egészségpszichológia területén relevanciával bíró fogalmak, helyzetek, folyamatok stb. magyarázatában.</li><li>- Az alapelvek és eljárások alkalmazása az egészségpszichológia hatáskörébe tartozó problémák megoldásában</li><li>- Olyan egészségtámogató szakmai projektek kidolgozása, amelyek az egészségpszichológia keretén belül elfogadást nyert alapelveket és eljárásokat alkalmaznak.</li></ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A tények és elméleti modellek megértése és értelmezése az egészségpszichológia alapfogalmainak és elméleteinek segítségével</li><li>- Az egészségpszichológiai vizsgálatok szempontjából releváns adatok begyűjtését, feldolgozását és értelmezését biztosító eljárások megismerése</li><li>- Az esetmegfogalmazások megalapozása az egészségpszichológián belül</li><li>- A pszichológiai problémák megoldását célzó beavatkozások stratégiai kidolgozásának megalapozása, az esetmegfogalmazásokból kiindulva.</li><li>- 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.</li><li>- Az alapvető elméletek és modellek alkalmazása az egészségpszichológiai beavatkozások keretén belül, beleértve a tanácsadást és a terápiát is.</li><li>- Az egészségtámogató beavatkozás stratégiájának minőségi elemzése</li><li>- Az egészségtámogató beavatkozás tervének kivitelezése az egyén, csoport, vagy szervezet szintjén; a beavatkozás kimenetelének felmérése és kiértékelése.</li></ul>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"><li>- Az egészségpszichológiai alapfogalmainak, elméleteinek és eljárásainak megismerése és megértése; ezek megfelelő alkalmazása a szakmai tájékoztatásban</li><li>- Az alapismeretek alkalmazása az egészségpszichológia területén relevanciával bíró fogalmak, helyzetek, folyamatok stb. magyarázatában.</li><li>- Az alapelvek és eljárások alkalmazása az egészségpszichológia hatáskörébe tartozó problémák megoldásában</li><li>- Olyan szakmai projektek kidolgozása, amelyek az egészségpszichológia keretén belül elfogadást nyert alapelveket és eljárásokat alkalmaznak.</li></ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"><li>- A tények és elméleti modellek megértése és értelmezése az egészségpszichológia alapfogalmainak és elméleteinek segítségével</li><li>- Az egészségpszichológiai vizsgálatok szempontjából releváns adatok begyűjtését, feldolgozását és értelmezését biztosító eljárások megismerése</li><li>- Az esetmegfogalmazások megalapozása a az egészségpszichológián belül</li><li>- A pszichológiai problémák megoldását célzó beavatkozások stratégiai kidolgozásának megalapozása, az esetmegfogalmazásokból kiindulva.</li><li>- 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.</li></ul>

- 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, szintetizálás 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 egészségpszichológiai megközelítése.	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 Jánosi 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). *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, csoportmunka	
3. A stressz fogalmának bevezetése. Stressz és stresszel szembeni reakció , emocionális, kognitív, fiziológiai és viselkedésbeli tünetek.	Bemutató, csoportmunka	
4. A jóllét és az élettél 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 szexuális egészség támogatása.	Csoportos megbeszélés	
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 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	Kollokvium	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.

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  
Dr. Kálcza Jánosi Kinga docens

Szeminárium felelőse  
Drd. Gálfi Bernadett

Az intézeti jóváhagyás dátuma  
2024.04.25.

Intézetigazgató  
Dr. Kotta Ibolya docens