



A TANTÁRGY ADATLAPJA

EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIA ÉS KÖZEGÉSZSÉGTAN

EGYETEMI TANÉV 2025/2026

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babes-Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Szociológia és Szociális Munkáképző Kar
1.3 Intézet	Magyar Szociológia és Szociális Munka Intézet
1.4 Szakterület	Szociális munka
1.5 Képzési szint	Alapképzés
1.6 Szak / Képesítés	Szociális munka /Szociális munkás

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Egészségpszichológia és közegészségtan Tantárgy kódja ALM 2504						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. habil. Dégi László Csaba, egyetemi tanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. habil. Dégi László Csaba, egyetemi tanár						
2.4 Tanulmányi év	3	2.5 Félév	5	2.6. Értékelés módja	V	2.7 Tantárgy típusa	SZT Kötelező

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

3.1 Heti óraszám	3	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:					4 * 25 = 100 óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Vizsgák					4
Más tevékenységek:					-
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	58				
3.8 A félév össz-óraszama	100				
3.9 Kreditszám	4				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	
4.2 Kompetenciabeli	

5. Feltételek (ha vannak)



UNIVERSITATEA BABEŞ-BOLYAI
BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY

TRADITIO ET EXCELLENTIA



sociologie & asistență socială
szociológia & szociális munka
sociology & social work

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	Legkevesebb 75%-os jelenlét
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Legkevesebb 75%-os jelenlét



6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>Az egyéni, családi, csoportos, közösségi és társadalmi szintű szociális kockázatok csökkentése érdekében végzett azonosítás, információgyűjtés, dokumentálás, értékelés és nyilvántartás, elemzés, értékelés és célzott beavatkozások.</p> <p>Tanácsadás és egyéb szakszerű beavatkozási módszerek családi vagy intézményi környezetben (kórházak, iskolák, büntetés-végrehajtási intézetek, droggözpontok, szakosított szociális intézmények stb.) a szociális munka értékeinek és alapelveinek betartásával.</p> <p>A szociális ellátórendszer klienseinek nyújtott megelőző és támogató szolgáltatások és tevékenységek fejlesztése.</p>
Transzverzális kompetenciák	<p>A problémás helyzetek objektív és mind elméleti, mind gyakorlati szempontból megalapozott megközelítése, a hatékony megoldás érdekében, a szociális munka értékeinek és alapelveinek betartásával.</p> <p>A hatékony csapatmunka technikáinak alkalmazása transzdiszciplináris csapatban, különböző hierarchikus szinteken, szervezeten belül és szervezetek között.</p>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<p>Az előadás interaktív formában megismerteti a szociális munkás hallgatókat az egészségpszicho-szociológia alapfogalmaival, illetve a hazai és nemzetközi epidemiológiai adatok összehasonlító elemzésével képet kapnak a populáció egészségügyi állapotáról, valamint a középkorúak morbiditási és mortalitási jellemzőiről. Az előadás megérteti a hallgatókkal az egészségmagatartás, egészségfejlesztés fontosságát és prioritásait, a protektív és kockázati tényezők jelentőségét. A szemináriumokon HIV fertőzöttekről/AIDS betegekről és daganatos betegekről készült hiteles esettanulmányokat dolgozunk fel, egészségfejlesztés céljából.</p> <p>Az egészségpszicho-szociológia tantárgy célja, hogy a hallgatók ismerjék meg az egészség megőrzésében és fenntartásában, a betegségek prevenciójában és kezelésében szerepet játszó bio-pszicho-szociális tényezőket. Azaz olyan korszerű bio-pszicho-szociális szemlélet kialakítása, mely megkönnyíti a hallgatók számára a problémás személyekkel való kapcsolat kialakítását és a beavatkozás lehetőségeit. Továbbá ismerjék meg a magatartásbeli rizikófaktorokat, az egészséggel - betegséggel kapcsolatos nézeteket illetve a krónikus betegek és környezetének problémáit és a haldoklás szakaszait.</p>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<p>A kötelező szakirodalom és az előadás anyagának tartalmi ismerete, élethelyzetekhez-esetekhez való kapcsolása, gyakorlati alkalmazása. Képesek legyenek az egészséggel és betegséggel kapcsolatos bio-pszicho-szociális információkat a szociális munka és a szociológia ismeretanyagával és intervenciók lehetőségeivel összekapcsolni.</p>



	BEMUTATÓ FILM: https://www.youtube.com/watch?v=2zJr0flZlsg&list=PLgLVQ970Em-SvfMWEliARpg4E_X-Ft7BP&index=9
--	--

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Alapfogalmak az egészségpszicho-szociológiában. Az egészség és betegség fogalma, test-lélek-környezet. Szociális munka az egészségügyben	Előadás, kiegészítő bemutatás, prezentációk	1 előadás
2-3. Az egészséget védő és károsító tényezők. Egészségkárosító magatartásformák: dohányzás, alkoholfogyasztás, obesitás a friss vizsgálatok tükrében	Előadás, csoportos megbeszélés, érvelés	2 előadás
4. Epidemiológiai helyzetkép. A középkorú lakosság morbiditási és mortalitási jellemzői	Interaktív előadás	1 előadás
5-6-7-8. A pszichoszomatikus megbetegedések biológiai és pszichés hátteréről. Krónikus betegségek - a betegséggel való megküzdés. Életminőség - Szívérrendszeri betegségek - Daganatos betegségek. Mell/ emlő daganat. Tüdő daganat. Vastagbél daganat. Méhnyak, illetve prosztata daganat. Betegségmegelőzés (szűrővizsgálatok, önvizsgálat) - Szenvedélybetegségek/függőség - HIV fertőzés / AIDS betegség - Haldoklókkal való munka	Előadás, kiegészítő bemutatás, prezentációk, csoportos megbeszélés	4 előadás
9. Lelki, mentális betegségek. Stressz – depresszió	Interaktív előadás	1 előadás
10. A prevenciós lehetőségek és szerepük az egészség alakulásában. Életmód változtatás	Előadás, kiegészítő bemutatás	1 előadás
11. Hazai közegészségügyi projektek az egészségi állapot javulásáért	Előadás, kiegészítő bemutatás	1 előadás
12. A család, a társas támogatottság és az egészségi állapot	Előadás, kiegészítő bemutatás, csoportos megbeszélés	1 előadás
13. Egyenlőtlenség az egészségi állapotban és a befolyásoló tényezők. A nemek egészségmagatartása	Előadás, kiegészítő bemutatás, esettanulmányok	1 előadás
14. Az egészségkommunikációs kampányok elemei és alkalmazása. Esettanulmányok bemutatása	Esettanulmányok, esetelemzés	1 előadás
Alapkönyvészet		



Albert-Lőrincz, E. (2007a). A betegség fogalma. In: Albert-Lőrincz, E., Salus satis. Az egyén és a közösség egészségvédelme (pp. 91-105). Kolozsvár:Kolozsvári Egyetemi Kiadó.

Albert-Lőrincz, E. (2007b). Az egészség fogalma. In: Albert-Lőrincz, E., Salus satis. Az egyén és a közösség egészségvédelme (pp. 33-59). Kolozsvár:Kolozsvári Egyetemi Kiadó.

Balog, P. & Dégi, L. Cs. (2005). A családi támogatottság szerepe a daganatos nők pszichoszociális sérülékenységeinek. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 6(1):17-34.

Balog, P. (2006). A szív- és érrendszeri betegek életminősége. In: Kopp, M. & Kovács, M. E. (szerk.), A magyar népesség életminősége az ezredfordulón (pp. 444-466). Budapest:Semmelweis Kiadó.

Dégi, L. Cs. (2004). Arcok nélkül – HIV csoportmunka. Mátix - A Magyar Csoport-pszichoterápiás Egyesület szakmai kiadványa 7-8:6-11.

Dégi, L. Cs. (2008). Pszichoszociális kockázati tényezők szerepe a daganatos megbetegedésekben. In: Kopp, M. (szerk.), Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban (pp. 557-568). Budapest:Semmelweis Kiadó.

Dégi, L. Cs. (2010). Depressziós tünetegyüttes. In: Dégi, L. Cs., A daganatos betegségek pszichoszociális elemzése. Elméleti bevezető segítőknél (pp. 90-104). Kolozsvár:Kolozsvári Egyetemi Kiadó.

Dégi, L. Cs. (2010). Életminőség. In: Dégi, L. Cs., A daganatos betegségek pszichoszociális elemzése. Elméleti bevezető segítőknél (pp. 156-167). Kolozsvár:Kolozsvári Egyetemi Kiadó.

Kopp, M. (2007). A kelet-közép-európai egészségparadoxon. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban (pp. 51-64). Budapest:Medicina Kiadó.

Kübler – Ross, E. (1988). A halál és a hozzá vezető út (pp. 83-100; 101-150; 151-155; 156-193; 194-233). Budapest: Gondolat Kiadó.

Stauder, A. (2007). Stressz és stresszkezelés. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban (pp. 153-174). Budapest:Medicina Kiadó.

Szumska, I. (2006). Az elhízás gyakorisága és hatása az életminőségre. In: Kopp, M. & Kovács, M. E. (szerk.), A magyar népesség életminősége az ezredfordulón (pp. 210-220). Budapest:Semmelweis Kiadó.

Török, J. (2003). A szociális munka néhány alapkérdése az egészségügyben. <http://szochalo.hu/>. 2003. február 22. 18:26.

Urbán, R. (2007). Az egészségkárosító viselkedések klinikai egészségpszichológiai megközelítése. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban (pp. 279-301). Budapest:Medicina Kiadó.

Eszköztár



Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi, & Zsolt, D. (2021). Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban. *Medicina*. pp. 173-230; 233-266; 384-440.

Ajánlott könyvészet

Arhiri, L., et al. (2020). "Pseudoștiința și cum o recunoaștem în profesiile care privesc sănătatea." *Psihologia Sociala*(45): 101-110.

Bárdos, G. and M. K. Szokoly (2018). "Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből." *Neveléstudomány| Oktatás–Kutatás–Innováció* 6(2): 5–21-25–21.

Ogden, J. (2019). *Health Psychology*, 6e, McGraw Hill.

Sheeran, P., et al. (2016). "The impact of changing attitudes, norms, and self-efficacy on health-related intentions and behavior: A meta-analysis." *Health psychology* 35(11): 1178.

Ábrám, Z. (2000). *Életmód-egészség*. Marosvásárhely: Romániai Magyar Népfőiskolai Társaság.

Bagdy, E. (2007). Vitalitásgenerátorok. Szubjektív jóllétérzésünk erősítésének és egészséggondozásunk természetes eszközei. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban* (pp. 239-273). Budapest: Medicina Kiadó.

Barabás, K. (2006). *Egészségfejlesztés*. Budapest: Medicina Kiadó.

Buda, B. (2002). *A lélek közegészségtana*. Budapest: Animula Kiadó.

Buser, K., & Kaul-Hecker, U. (1998). *Orvosi pszichológia. Orvosi szociológia*. Budapest: Medicina Kiadó.

Csépe, A. (2007). *Összefogás a depresszió ellen*. Budapest: Semmelweis Kiadó.

Dégi, L. Cs. (2006). Onkopszichológiai beavatkozások hatékonyságvizsgálata a daganatos betegek életminősége és túlélési esélye szempontjából. *Psychiatria Hungarica* 21(2):138-146.

Dégi, L. Cs. (2007). Egészségi állapot, egészségvédő és kockázatos egészségmagatartási szokások vizsgálata erdélyi felnőtt populációban a daganatos megbetegedés rizikója szempontjából. *Erdélyi Pszichológiai Szemle* 8.(4):251-269.

Dégi, L. Cs. (2010). *Daganatos distressz és életminőség*. Bukarest-Marosvásárhely: Editura Didactică și Pedagogică-Studium Kiadó.

Gyukits, Gy. (2003). A gyászolók szociális támogatása. In: Pilling, J. (szerk.), *Gyász* (pp. 251-272). Budapest: Medicina Kiadó.

Helman, C.G. (2000). *Kultúra, egészség és betegség*. Budapest: Melania Kiadó.

Kállai, J. (2007). Egészség és társas támogatás. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban* (pp. 199-214). Budapest: Medicina Kiadó.



- Kopp, M., & Berghammer, R. (2005). Orvosi pszichológia. Budapest:Medicina Kiadó.
- Kopp, M., & Skrabski, Á. (1995). Alkalmazott magatartástudományok. Budapest:Corvinus Kiadó.
- Kopp, M., Székely, A. & Skrabski, Á. (2006). Vallásosság és életminőség az átalakuló társadalomban. In: Kopp, M. & Kovács, M. E. (szerk.), A magyar népesség életminősége az ezredfordulón (pp. 156-167). Budapest:Semmelweis Kiadó.
- Kopp, M.S., & Réthelyi J. (2004). Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality - the Central-Eastern European health paradox. Brain Research Bulletin 62:351–367.
- Kulcsár, Zs. (2002). Egészségpszichológia. Budapest:ELTE Eötvös Kiadó.
- Lajkó, K. (2005). A stresszcsökkentés alapelvei. In: Lajkó, K., A stresszcsökkentő viselkedés. Vezérfonal konfliktusaink rendezéséhez (pp. 117-156). Budapest:Medicina Kiadó.
- Lauria, M.M., Clark, E.J., Hermann, J.F., & Stearns, N.M. (2001). Social work in oncology. Supporting survivors, families, and caregivers. Atlanta:American Cancer Society.
- Pikó, B. (2002). Egészségszociológia. Budapest:Új Mandátum Kiadó.
- Pilling, J. (2003). A gyász lélektana. In: Pilling, J. (szerk.), Gyász (pp. 27-52). Budapest:Medicina Kiadó.
- Purebl, Gy., & Kovács, M. E. (2006). A depressziós tünetegyüttes kapcsolata a testi betegségekkel, hatása az életminőségre. In: Kopp, M. & Kovács, M. E. (szerk.), A magyar népesség életminősége az ezredfordulón (pp. 420-430). Budapest:Semmelweis Kiadó.
- Purebl, Gy., & Székely, E. (2007). Életrevaló, útravaló. Budapest:Dimenzió Egészségpénztár.
- Riskó, Á., & Horti, J. (2006). Onkopszichológia a gyakorlatban. Budapest:Medicina Kiadó.
- Ştefan, P. (2007). Sociologie medicală. Cluj Napoca:Editura Dacia.
- Tiringer, I. (2007a). Az immunológiai betegségek egészségpszichológiai vonatkozásai. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban (pp. 355-380). Budapest:Medicina Kiadó.
- Tiringer, I. (2007b). Megküzdés (coping). In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban (pp. 177-195). Budapest:Medicina Kiadó.
- Tiringer, I. (2007c). Pszichológiai szempontok az onkológiai betegek ellátásában. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban (pp. 383-405). Budapest:Medicina Kiadó.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bemutató - szemináriumi témák, könyvészet bemutatása. Követelmények és keretek, határidők megbeszélése.	Csoportos megbeszélés	Szemináriumi projektválasztás (3-4 személy / projekt).



		Projekt bemutatás beosztása (Power Point, 10 perc / projekt)
2. Önelemző gyakorlatok	Interaktív gyakorlatok	Stressz és coping (Rahe, R. & Kopp, M., 1998) illetve életminőség (FACT-G 4.0) kérdőívek kitöltése és értékelése. Alternatívák megbeszélése páros gyakorlatban
3. HIV-AIDS betegség	Véleményformálás, tapasztalatok megosztása	Esettanulmányok
4. Daganatos betegségek	Véleményformálás, tapasztalatok megosztása	Esettanulmányok
5-6. Egészségpszichológiai esettanulmányok	Esettanulmányok, esetelemzés, csoportos értékelés	Projekt bemutatás és értékelés I. - II.
7. Feedback és szemináriumi jegyek	Csoportos megbeszélés	

Fakultatív könyvészet

Kopp, M.S., & Réthelyi J. (2004). Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality - the Central-Eastern European health paradox. *Brain Research Bulletin* 62:351–367.

Tiringer, I. (2007). Az immunológiai betegségek egészségpszichológiai vonatkozásai. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban* (pp. 355-380). Budapest:Medicina Kiadó.

Tiringer, I. (2007). Pszichológiai szempontok az onkológiai betegek ellátásában. In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban* (pp. 383-405). Budapest:Medicina Kiadó.

+

YouTube playlist: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4DA2906D5B5C1EE0>

9. Az epiztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A végzős képes legyen bemutatni az egészségmagatartást befolyásoló tényezőket, illetve az egészségkárosító magatartás megváltoztatásának módszereit; összehasonlítani az egészséget kedvezően és kedvezőtlenül meghatározó viselkedés/életmódformákat.

10. Értékelés



Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Záróvizsga	Írásbeli vizsga	50%
10.5 Szeminárium	Szemináriumi jelenlét (75%), kötelező olvasmányok, aktív részvétel	Folyamatos értékelés	25%
	Egészségpszichológiai projekt elkészítése és bemutatása	Folyamatos értékelés	25%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> Az előadásokon legkevesebb 75%-os jelenlét kötelező. Szemináriumokon a részvételi kötelezettség 75%-os. Mindkettőből 10 alkalom. Az értékelés során szükséges minden esetben az átmenő jegyet (5-ös) megszerezni. A szemináriumi kötelezettségek (75%-os jelenlét, illetve az egészségpszichológiai projekt elkészítése és bemutatása) haladéktalan teljesítése a záró írásbeli vizsgára való jelentkezés kizárólagos feltétele. Pótlási lehetőség nincs; kivételt jelentenek a betegségi, fogyatékosági állapotok és az igazolt tanulmányi utak. Követni a plágiumellenes szabályzat betartását, valamint a BBTE Tudományos Tanácsának álláspontját a mesterséges intelligencia felhasználásával kapcsolatban. Plagizálás esetében a hallgató maradéktalanul elveszíti az illető feladat, tevékenység elvégzését megillető pontszámot. A vizsgán való csalás, a vizsgáról való azonnali kizárást jelenti. Az óvásokat a vizsgajegyek kifüggesztését követő 48 óraban fogadom e-mailben vagy személyesen, a fogadóóra keretében. 			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)¹

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							

¹ 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”.



UNIVERSITATEA BABEŞ-BOLYAI
BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY

TRADITIO ET EXCELLENTIA



sociologie & asistență socială
szociológia & szociális munka
sociology & social work

Megjegyzés

ANYAGOK: https://studportalidubbcluj-my.sharepoint.com/:f/g/personal/csaba_degi_cfidfr_portalid_ubbcluj_ro/Ep2hqLBPPuRGkW0lqBbvDQ8BlSjUELNez8c--GhGGjotPg?e=GIV6vv

BBTE | DISZKRIMINÁCIÓMENTESSÉGI NYILATKOZAT
A BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM OLYAN INTÉZMÉNY, AMELY TÁMOGATJA
AZ ESÉLYEGYENLŐSÉGET ÉS ELÍTÉLI A DISZKRIMINÁCIÓT.

<https://www.ubbcluj.ro/hu/despre/organizare/files/etica/Ghid-pentru-combaterea-discriminari-hu.pdf>

Kitöltés dátuma:

15.05.2025

Előadás felelőse

Dr. habil. Dégi László Csaba, egyetemi tanár

Szeminárium felelőse

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

20.05.2025

Intézetigazgató

Dr. László Éva