



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA



CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ
INVĂȚĂMÂNT LA DISTANȚĂ
ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ



sociologie &
asistență socială

A TANTÁRGY ADATLAPJA
EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIA ÉS KÖZEGÉSZSÉGTAN
EGYETEMI TANÉV 2025/2026

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeș–Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Szociológia és szociális munka
1.3 Intézet/Tanszék	Magyar Szociológia és Szociális Munka Intézet
1.4 Szakterület	Szociális munka
1.5 Képzési szint	Licensz
1.6 Szak / Képesítés	Szociális munkás
1.7.Oktatási forma	Távoktatás

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

3.3. A teljes becsült idő (oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1. Heti óraszám - nappali tagozat	2	amelyből: 3.2. előadás:	2			3.3. szeminárium	1
3.4. Félév összóraszama – távoktatás	100	amiből: 3.5. SI	58	AI = Nr. ore curs IF x nr. săptămâni	28	3.6. AT (4) + TC (10) + AA (0)	14
A tanulmányi idő elosztása (SI) és az önálló tanulás (AI)							ore
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása							28
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás							26
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása							26
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)							2
Vizsgák							2
Más tevékenységek: konzultáció							2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	86						

3.8 A félév össz- óraszám (kreditszám x 25h)	100
3.9. Kreditszám	4

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	
4.2 Kompetenciabeli	

5. Feltételek (ha vannak)

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	Az egyéni, családi, csoportos, közösségi és társadalmi szintű szociális kockázatok csökkentése érdekében végzett azonosítás, információgyűjtés, dokumentálás, értékelés és nyilvántartás, elemzés, értékelés és célzott beavatkozások. 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. A szociális ellátórendszer klienseinek nyújtott megelőző és támogató szolgáltatások és tevékenységek fejlesztése.
Transzverzális kompetenciák	A problémás helyzetek objektív és mind elméleti, mind gyakorlati szempontból megalapozott megközelítése, a hatékony megoldás érdekében, a szociális munka értékeinek és alapelveinek betartásával. A hatékony csapatmunka technikáinak alkalmazása transzdiszciplináris csapatban, különböző hierarchikus szinteken, szervezetben belül és szervezetek között.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	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. 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.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	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. BEMUTATÓ FILM: https://www.youtube.com/watch?v=2zJr0flZlsg&list=PLgLVQ970Em-SvfMWE1iARpg4E_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, obezitás 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 prevenciók lehetőségei 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 sérülékenységének. 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 segítőknak (pp. 90-104). Kolozsvár:Kolozsvári Egyetemi Kiadó.

Dégi, L. Cs. (2010). Életminőség. In: Dégi, L. Cs., A daganatos betegségek pszichoszociális elemzése. Elméleti bevezető segítőknak (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, Kökönyi 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 Népfoiskolai 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). Éltrevaló, útravaló. Budapest:Dimenzió Egészségpénztár.
- Riskó, Á., & Horti, J. (2006). Onkopszichológia a gyakorlatban. Budapest:Medicina Kiadó.

Ștefan, 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. Bemutatók - 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 episztemikus 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			
- 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 órán belül 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”.

Megjegyzés

ANYAGOK: https://studportalidubbcluj-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/csaba_degi_cfcidfr_portalid_ubbcluj_ro/Ep2hqLBPPuRGkW0lqBbvDQ8BlsJUELNez8c--GhGGjotPg?e=GlV6vv

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

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató