



## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### Egészségpszichológia és közegészségtan

Egyetemi tanév 2025-2026

#### 1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem
1.2. Kar	Szociológia és Szociális Munka
1.3. Intézet	Magyar Szociológia és Szociális Munka Intézet
1.4. Szakterület	Szociológia
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Humán erőforrás
1.7. Képzési forma	Nappali

#### 2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	<b>Egészségpszichológia és közegészségtan</b>			A tantárgy kódja	<b>ALM2504</b>		
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	<b>Dr. DÉGI László Csaba egyetemi professzor</b>						
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	<b>Dr. DÉGI László Csaba egyetemi professzor</b>						
2.4. Tanulmányi év	<b>III</b>	2.5. Félév	<b>5</b>	2.6. Értékelés módja	<b>K</b>	2.7. Tantárgy típusa	<b>Választható</b>

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

3.1. Heti óraszám	<b>3</b>	melyből: 3.2 előadás	<b>2</b>	3.3 szeminárium/labor/projekt	<b>1</b>
3.4. Tantervben szereplő összórászám	<b>42</b>	melyből: 3.5 előadás	<b>28</b>	3.6 szeminárium/labor	<b>14</b>
<b>Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:</b>					<b>óra</b>
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					<b>12</b>
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					<b>5</b>
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					<b>12</b>
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					<b>2</b>
Vizsgák					<b>2</b>
Más tevékenységek:					<b>0</b>
<b>3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórászama</b>				<b>33</b>	
<b>3.8. A félév összórászama</b>				<b>75</b>	
<b>3.9. Kreditszám</b>				<b>3</b>	

#### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	-
4.2. Kompetenciabeli	-



## 5. Feltételek (ha vannak)

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

## 6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák<sup>1</sup>

Szakmai/kulcs-kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"><li>Az egyéni, családi, csoportos, közösségi és társadalmi szintű szociális kockázatok csökkentése érdekében végzett azonosítás, információgyűjtés, dokumentálás, értékelés és nyilvántartás, elemzés, értékelés és célzott beavatkozások.</li><li>Tanácsadás és egyéb szakszerű beavatkozási módszerek családi vagy intézményi környezetben (kórházak, iskolák, büntetés-végrehajtási intézetek, drogpontok, szakosított szociális intézmények stb.) a szociális munka értékeinek és alapelveinek betartásával.</li><li>A szociális ellátórendszer klienseinek nyújtott megelőző és támogató szolgáltatások és tevékenységek fejlesztése.</li></ul>
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"><li>A problémás helyzetek objektív és mind elméleti, mind gyakorlati szempontból megalapozott megközelítése, a hatékony megoldás érdekében, a szociális munka értékeinek és alapelveinek betartásával.</li><li>A hatékony csapatmunka technikáinak alkalmazása transzdiszciplináris csapatban, különböző hierarchikus szinteken, szervezeten belül és szervezetek között.</li></ul>

## 6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri...
Képességek	A hallgató képes...
Felelősség és önállóság	A hallgató képes önállóan dolgozni...

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

<sup>1</sup> 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.



<p>7.1 A tantárgy általános célkitűzése</p>	<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>
<p>7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései</p>	<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> <p><b>BEMUTATÓ FILM:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2zJr0fZlsg&amp;list=PLgLVQ970Em-SvfMWE1iARpg4E-X-Ft7BP&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=2zJr0fZlsg&amp;list=PLgLVQ970Em-SvfMWE1iARpg4E-X-Ft7BP&amp;index=9</a></p>

## 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 jellemzőit.	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 prosztatata	Előadás, kiegészítő bemutatás, prezentációk, csoportos megbeszélés	4 előadás



daganat. Betegségmegelőzés (szűrővizsgálatok, önvizsgálat)		
- Szenvedélybetegségek/függőség		
- HIV fertőzés / AIDS betegség		
- Haldoklókkal való munka		
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
<b>Könyvészet:</b> <b>Alapkönyvészet</b>		
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 népeség 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). 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.

<b>8.2 Szeminárium / Labor</b>	<b>Didaktikai módszerek</b>	<b>Megjegyzések</b>
1. Bemutatkozás - 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	-

### **Könyvészet:**

#### **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**

<b>Tevékenység típusa</b>	<b>10.1 Értékelési kritériumok</b>	<b>10.2 Értékelési módszerek</b>	<b>10.3 Aránya a végső jegyben</b>
10.4 Előadás	Záróvizsga	Írásbeli vizsga	50%
10.5 Szeminárium / Labor	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 óváásokat a vizsgajegyek kifüggesztését követő 48 órán belül fogadom e-mailben vagy személyesen, a fogadóóra keretében.

## 11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)<sup>2</sup>

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

<sup>2</sup> 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:  
06. 09. 2025

Előadás felelőse:  
Dr. DÉGI László-Csaba

Szeminárium felelőse:  
Dr. DÉGI László-Csaba

Az intézeti jóváhagyás dátuma:  
16. 09. 2025

Intézetigazgató:  
Dr. LÁSZLÓ Éva