

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/2
<b>Tárgynév:</b>	Egészségpszichológia I.
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1091
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ritter Andrea
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

## Oktatás célja:

### A tantárgy célja:

A tárgy betekintést kíván nyújtani az egészségpszichológia, mint önálló tudomány elméleti és gyakorlati kérdéseibe. Pszichológiai aspektusból kíván ismeretet, ezáltal segítséget adni az egészség megteremtésére és megőrzésére vonatkozóan, milyen megküzdési stratégiákat alkalmazhatunk problémahelyzetben, hogyan védhetjük ki az egészségkárosító hatásokat. Fel kívánja hívni a figyelmet a segítő lelki egészségének fontosságára. A tárgy célja, hogy a hallgató legyen képes a pszichológiai ismeretanyagának kreatív felhasználására munkája során.

## Tantárgy tartalma:

### A tantárgy tananyagtartalma:

Az egészségpszichológia, mint tudomány. Az egészségpszichológia alkalmazási területei  
Az egészség és az egészséget meghatározó tényezők  
Egészség és kultúra. Az egészség kultúrtörténeti megközelítése  
Az egészségi állapothoz való viszony változásai  
Egészség-betegség határa  
A test és lélek harmóniája  
Testi egészség – a táplálkozás, a testmozgás egészséget meghatározó szerepe  
Lelki egészség – önismeret, önkontroll, önkritika  
Szociális egészség – család, társas kapcsolatok, női és férfi szerepek  
A környezet egészséget meghatározó szerepe  
A média egészséget meghatározó szerepe  
Az idő és az egészség  
Életmód, kultúra, egészségtudatosság  
A pozitív gondolkodás szerepe az egészség megtartásában  
A bontakozás, mint alapelv az egészséges fejlődésben

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/2
<b>Tárgynév:</b>	Egészségpszichológia I.
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1091
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ritter Andrea
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

**Számonkérési és értékelési rendszere:**

**Kötelező irodalom:**

**Irodalom:**

Barabás Katalin: Egészségfejlesztés. Medicina Könyvkiadó Rt. Bp, 2006.

Kállai János – Varga József – Oláh Attila (szerk.): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó Zrt. 2007.

Kopp Mária: Orvosi pszichológia. Medicina Könyvkiadó Rt. Bp, 2000.

Kulcsár Zsuzsanna: Egészségpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó Bp, 1998.