

Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Egészségpszichológia I.
Tárgykód:	ALTSRA1091
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ritter Andrea
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	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

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Egészségpszichológia I.
Tárgykód:	ALTSRA1091
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ritter Andrea
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	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.

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