

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Egészségpszichológia II.
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1092
<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 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:

Az egészség-betegség határa  
Stressz és stresszkezelés, stresszhelyzetek értelmezése és értékelése. Megküzdési stratégiák.  
A krízis fogalma, folyamata, sajátosságai  
A veszteség élménye, a normál és patológiás gyászmechanizmus  
A szenvedélybetegségek pszichológiája  
Egészség és társas támogatás  
A gyógyító egészsége. A segítő személyisége, empátia, altruizmus  
A munkahely pszichés klímája, vezetési stratégiák  
Vitalitásgenerátorok: nevetés, humor, vicc  
A fájdalom pszichológiája  
Az egészségkárosító viselkedés egészségpszichológiai kérdései  
Krónikus betegek ellátásának pszichológiája  
Egészségpszichológiai szempontok időskorban  
Terápiás csoportok, önszorgító csoportok szerepe az egészséges állapot megőrzésében

## Számonkérési és értékelési rendszere:

A tantárgy a félév végén kollokviummal zárul.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Egészségpszichológia II.
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1092
<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

---

### **Kötelező irodalom:**

- Buda Béla (2002): A lélek közegészségtana. Animula Kiadó
- Csabai Márta – Molnár Péter (1999): Egészség, betegség, gyógyítás. Springer Orvosi Kiadó
- Kállai János – Varga József – Oláh Attila (2007): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Kopp Mária (2000): Orvosi pszichológia. Medicina Könyvkiadó Rt.
- Kulcsár Zsuzsanna (1998): Egészségpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó