

Tárgytematika

Félév:	2014/15/2
Tárgynév:	Egészségpszichológia I.
Tárgykód:	ANTSRA1091
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ritter Andrea
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	2/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

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 tartalma:

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

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, a média és az idő egészséget meghatározó szerepe

Életmód, kultúra, egészségtudatosság

A pozitív gondolkodás szerepe az egészség megtartásában

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

Vitalitásgenerátorok: nevetés, humor, vicc

A fájdalom pszichológiája

Tárgytematika

Félév:	2014/15/2
Tárgynév:	Egészségpszichológia I.
Tárgykód:	ANTSRA1091
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ritter Andrea
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	2/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Tantárgy tartalma:

Krónikus betegek ellátásának pszichológiája
Egészségpszichológiai szempontok időskorban

Számonkérési és értékelési rendszere:

A tantárgy követelményei:

A tantárgy a félév végén kollokviummal zárul.

Kötelező irodalom:

Irodalom:

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

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