

# Tárgytematika

Félév:	2014/15/1
Tárgynév:	Egészségpszichológia II.
Tárgykód:	ANTSRA1092
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ritter Andrea
Tárgy követelménye:	Kollokvium
Tárgy heti óraszám:	2/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## 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 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  
Krónikus betegek ellátásának pszichológiája*

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2014/15/1
<b>Tárgynév:</b>	Egészségpszichológia II.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA1092
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ritter Andrea
<b>Tárgy követelménye:</b>	Kollokvium
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### Számonkérési és értékelési rendszere:

*A tantárgy a félév végén kollokviummal zárul.*

### Kötelező 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*