

# Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Pszichoreguláció
Tárgykód:	ANTSRA3121
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ritter Andrea
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	2/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## Oktatás célja:

### A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:

Az egészségtan tanári munkához nélkülözhetetlen önismeret megszerzése, önismereti-, pszichés önszabályozási módszerek megismerése, a leggyakrabban használt pszichoregulációs módszerek elméletének és gyakorlatának megismerése. Pszichológiai aspektusból kíván ismeretet, ezáltal segítséget adni a testi és lelki egészség megteremtésére és megőrzésére vonatkozóan, milyen megküzdési stratégiákat alkalmazhatunk problémahelyzetben. A tárgy célja, hogy a hallgató legyen képes a pszichológiai ismeretanyagának kreatív felhasználására munkája során. A foglalkozás a résztvevők meglévő értékeinek feltárására törekszik, mellyel igyekszik tudatosítani, majd fejleszteni munkájuk, tanulásuk belső feltételeit.

## Tantárgy tartalma:

### A tantárgy témakörei:

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: Az egyén, mint bio-pszicho-szociális lény  
Az önszabályozás fogalma, értelmezése, fejlesztésének lehetőségei. A pszichoregulációs módszerek értelmezése. A pszichoregulációs módszerek és a stresszel való megküzdés  
Az önismeret meghatározó szerepe. Önismereti, társismereti gyakorlatok. Énkép – énídeál, az önkifejezés formái  
Stressz és stresszkezelés, stresszhelyzetek értelmezése és értékelése. Megküzdési stratégiák.  
A konfliktus fogalma, típusai, kezelésének lehetőségei. Hatékony konfliktuskezelés  
A krízis fogalma, folyamata, sajátosságai, krízisintervenció  
A veszteség élménye, a normál és patológiás gyászmechanizmus  
A pozitív gondolkodás szerepe az egészség megtartásában  
Az idő és az egészség kapcsolata, egymáshoz való viszonya  
A vitalitásgenerátorok, mint életerő gerjesztők: a humor, a derű, a nevetés egészség meghatározó szerepe  
A személyes hatékonyság pszichológiai feltételei, fejlesztése. A segítő személyisége: proszocialitás, altruizmus. Az aktív hallgatás technikája, az empátia jelenségvilága

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Pszichoreguláció
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA3121
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ritter Andrea
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### Tantárgy tartalma:

### Számonkérési és értékelési rendszere:

#### A gyakorlati jegy megszerzésének feltétele:

A szemináriumi órákon való aktív részvétel (a hiányzások száma nem haladja meg az órák 30%-át), továbbá a félév végén egy eredményes zárthelyi dolgozat megírása.

### Kötelező irodalom:

Buda Béla (2002): A lélek közegészségtana. Animula Kiadó

Csikszentmihályi Mihály (2001): Flow – Az áramlat. Akadémiai Kiadó Zrt.

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

Rudas János (2009): Delfi örökösei. Lélekben Otthon Könyviadó

Seligman E. P. Martin (2008): Autentikus életöröm. Laurus Kiadó