

# Tárgytematika

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| Félév:                   | 2014/15/2                    |
| 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 oktatásának célja

A kurzus során bemutatásra kerülnek a pszichoreguláció fogalmának elméleti és gyakorlati vonatkozásai. A hallgatók egészségpszichológiai aspektusokból ismerhetik meg az egészség megteremtésében és megőrzésében szerepet játszó tényezőket.

## Tantárgy tartalma:

### A hallgató kompetenciái

A hallgató képessé válik egészségpszichológiai ismereteit egészségtan tanári munkájában kreatívan alkalmazni; az ismeretek elsajátításával megteremti meglévő egészségmegőrző képességei tudatosításának és fejlesztésének belső feltételeit.

## Tananyag

Az egészség kultúrtörténeti megközelítése. A kelet-közép-európai egészségparadoxon.

A pszichológiai egészségfogalom. A szalutogenikus modell.

Az egészségi állapot pszichoszociális mutatói.

A pozitív pszichológia és a preventív egészségpszichológia.

A stressz és a megküzdés.

A Pszichológiai Immunrendszer. Kontroll, én-hatékonyság, önszabályozás.

Krízis és krízisintervenció.

Vitalitásgenerátorok, a szubjektív jóllétérzést meghatározó természetes eszközök.

A segítő szakember egészsége.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### A kurzus teljesítésének feltételei

Az **aláírás** feltétele az órákon való megjelenés és aktív részvétel (maximum három hiányzás elfogadott) és

# Tárgytematika

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| Félév:                   | 2014/15/2                    |
| 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                        |

---

## Számonkérési és értékelési rendszere:

egy a megadott kötelező szakirodalmakból választott tanulmány referátuma kiselőadás formájában (levelező tagozaton házi dolgozatban) való bemutatása.

A kurzus **évközi jeggyel** zárul, mely érdemjegyet a szorgalmi időszakban megírt sikeres zárthelyi dolgozattal szerezhethet meg a hallgató. (Az évközi jegy megszerzésére a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat kari kiegészítése értelmében a hallgató a vizsgaidőszak második hetének végéig két alkalommal, javítóvizsga, illetve ismétlő javítóvizsga jellel tehet kísérletet.)

## Kötelező irodalom:

### Kötelező szakirodalom

- Kállai János, Varga József, Oláh Attila (szerk.) (2007): Egészség-pszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó Zrt., Bp.: 2., 3., 11. fejezetek
- Konkoly Thege Barna (2008): A szalutogenikus megközelítés lehetőségei az esélyteremtésben. In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. 59-64. p.
- Lazányi Kornélia (2012): Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban. In: Vállalkozásfejlesztés a XXI. században II. Tanulmánykötet. Óbudai Egyetem, Bp. 341-360.p.  
letölthető: [http://kgk.uni-obuda.hu/sites/default/files/12\\_Lazanyi\\_Kornelia.pdf](http://kgk.uni-obuda.hu/sites/default/files/12_Lazanyi_Kornelia.pdf)
- Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk mérésének módszerei. Trefort Kiadó, Bp.
- Hajduska Marianna (2008): Krízislélektan. ELTE Eötvös Kiadó, Bp.
- Pikó Bettina (2005): Lelki egészség a modern társadalomban. Akadémiai Kiadó, Bp.: 27-38., 39-40., 67-80., 81-96., 97-108. és 109-125. p.
- Salavecz Gyöngyvér (2008): Munkahelyi stressz és egészség. In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. 288-296. p.
- Telkes József (1997): Válság, változás, változtatás: a kríziskoncepció jelentősége a

# Tárgytematika

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| Félév:                   | 2014/15/2                    |
| 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                        |

---

## Kötelező irodalom:

- mentálhigiénés gyakorlatban. In: Gerevich József (szerk.): Közösségi mentálhigiéné. Animula, Bp.
- Gémes katalin (2008): Sport, mint esély. In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. 529-536. p.
  - Ónody Sarolta (2001): Kiegészi tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei. In: Új Pedagógiai Szemle. 51. évf. 2001/ május. 80-85. p.  
letölthető: <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00049/2001-05-ta-Onody-Kiegesesi.html>

## Ajánlott szakirodalom

- Bagdy Emőke (1997): Pszichofitness. Kacagás-kocogás-lazítás. Animula, Bp.
- Csabai Márta és Molnár Péter: Orvosi pszichológia és klinikai egészségpszichológia. Medicina, Budapest, 2009.
- Csíkszentmihályi Mihály (2001): Flow. Az áramlat. Akadémia Kiadó, Bp.:
- Demetrovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Gyöngyi (2007): Iskolai egészségpszichológia. L'Harmattan, Bp.
- Demetrovics Zsolt, Urbán Róbert, Rigó Adrienn, Oláh Attila (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I-II. ELTE Eötvös Kiadó, Bp.
- Hárdi István (1992): A lélek egészségvédelme. Springer Hungarica Kiadó, Debrecen.
- Remsberg, Bonnie és Saunder, Antoinette (2000): Gyermekünk és a stressz. Pont Kiadó, Bp.
- Seligman, Martin E.P. (2008): Autentikus életöröm. A teljes élet titka. Laurus Kiadó, Győr.