

## Tárgytematika / Course Description

### Pszichoreguláció

ANTSRA3121

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Ritter Andrea

Félév / Semester: 2016/17/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 2/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

#### A PSZICHOREGULÁCIÓ TÁRGY FÉLÉVES PROGRAMJA

1. hét Bevezetés. A tantárgy célja, feladata és a félévközi követelmények
2. hét A pszichológiai egészségfogalom. A szalutogenetikus modell
3. hét Az egészség kultúrtörténeti megközelítése.
4. hét Az egészségi állapot pszicho-szociális mutatói
5. hét A pozitív pszichológia és a boldogságtudomány
6. hét **1. írásbeli beszámoló (zh)**
7. hét Életünk és a stressz. A stresszorok jellemzői. Stratégiák a stressz leküzdésére.
8. hét A pszichológiai immunrendszer. Krízis és krízisintervenció.
9. hét Vitalitásgenerátorok
10. hét **2. Írásbeli beszámoló (zh)**
11. hét **HÚSVÉT**
12. hét Összefoglalás, a félévközi munka értékelése
13. hét **MÁJUS 1 - ÜNNEP**
14. hét Fakultatív kiselőadások

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

# A KISELŐADÁSOK ÉS ZÁRTHELYIK ÜTEMTERVE

## 3. hét ( február 20.)

### 1. Az egészség kultúrtörténeti megközelítése

- Egészségfelfogás az ókori görögöknél és a rómaiaknál
- Egészségfelfogás a keresztény tanításokban
- Gyógyítás és egészség az iszlámban
- Gondolatok az egészségről a 17. 18. században.( Apáczai, Locke )

## 4. hét ( február 27.)

### 1. Az egészségi állapot pszicho-szociális mutatói

- A testi és lelki egészségi állapot változásai az utóbbi évtizedekben Magyarországon.
- Egészségi állapot Közép-Kelet Európában
- A szociális - gazdasági helyzet és a depresszió összefüggései
- A férfiak és nők egészségromlásának eltérései

## 5. hét ( március 6.)

### 1. A pozitív pszichológia és a boldogságtudomány

- A pozitív pszichológia fogalma, tárgya
- A pozitív pszichológia kialakulásának történetei előzményei. A humanisztikus pszichológia
- A „Jól-lét” kutatások jelentősége
- A pozitív érzelmek fiziológiai és pszichológiai hatásai
- 

## 6. hét ( március 13.) 1. ZÁRTHELYI

## 7. hét (március 20)

### 1. Életünk és a stressz

- A stressz fogalma, hatása életünkre
- A stresszorok jellemzői, főbb típusai
- Pszichológiai reakciók a stresszre
- Fiziológiai reakciók a stresszre.

### 1. Stratégiák a stressz leküzdésére

- Problémaközpontú megközelítés
- Érzelemközpontú megközelítés
- Elhárító mechanizmusok

- A szociális támaszkeresés jelentősége

## **8. hét ( március 27.)**

### **6. A pszichológiai immunrendszer**

- A pszichológiai immunrendszer szerepe a stressz elleni védekezésben
- A pszichológiai immunrendszer alkotó tulajdonságai
- Kontrollképesség. A tanult leleményesség a környezet befolyásolására
  - Én-hatékonyság és önszabályozás

#### **1. Krízis és krízisintervenció**

- A krízis fogalma és megoldási módszerei
- A krízisintervenció elméletei háttére
- A krízisintervenció főbb formái
- A krízisintervenció legfontosabb elemei

## **9. hét ( április 3. )**

### **8. Vitalitásgenerátorok**

- A szubjektív „jól-lét” érzést meghatározó eszközök
- A mozgás és a sport jelentősége, jótékony fiziológiai és pszichés hatásai
- A vitalitást elősegítő edzési formák
  - Speciális sportágak: Gyermeksportok, női sportok és időskori sportok

## **10 hét ( április 10) 2. ZÁRTHELYI**

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD**

### **I. Kötelező FÉLÉVKÖZI KÖVETELMÉNYEK az aláírás megszerzéséhez**

1. **Két írásbeli részbeszámoló** (zh) eredményes megírása az alábbi időpontban:

**1. írásbeli részvizsga: március 13. (hétfő) 6. hét**

**2. írásbeli részvizsga: április 10. (hétfő) 10.hét**

A meg nem írt zh esetén pótlási lehetőséget csak a hallgatónak fel nem róható okból biztosítunk 1 alkalommal.

2. **Egy kötelező kiselőadás** tartása és prezentáció készítése :

A megadott témák egyikéből: minimum 20-25 perces előadás.

a témaválasztás határideje : 2. oktatási hét végéig

3. **Otthoni feladat** : irodalom-feldolgozás a kiselőadás témájából ( minimum: 4 gépelt oldal )

A feladat beadása : a kiselőadást követő héten

**Aláírás megtagadással jár , ha a hallgató nem szerzi meg az írásbeli számonkérésekből, a kiselőadás tartásából és az otthoni feladatból a minimum teljesítendő részpontokat.**

## II. FÉLÉVVÉGI KÖVETELMÉNY : folyamatos számonkérés    **Megszerzendő kreditpont: 2**

### *A félévközi teljesítmény során elérhető pontok*

### *minimum teljesítendő*

- 1. részbeszámoló (zh)	0-20	8 pont
- 2. részbeszámoló (zh)	0-20	8 pont
- kiselőadás tartása	0-30	10 pont
- otthoni feladat	0-20	10 pont
- az órákon való aktív részvétel	0-10	8 pont

Az értékelés összesített pontrendszere a félévközi érdemjegy kiszámításához

44 - 50	pont =	elégtelen	(1)
51 - 63	pont =	elégséges	(2)
64 - 76	pont =	közepes	(3)
77 - 89	pont =	jó	(4)
90 - 100	pont =	jeles	(5)

### MEGJEGYZÉS

Az írásbeli részbeszámolók és a kiselőadás tartása a vizsgaidőszakban nem pótolhatók!

## III. A KÖVETELMÉNYEK RÉSZLETEZÉSE AZ ELSŐ ELŐADÁSON TÖRTÉNIK !

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

#### **KÖTELEZŐ IRODALOM**

- Dr. Sipos Kornél:** Pszichoreguláció  
*Budapest, Semmelweis Egyetem, 2005.*

#### *NÉHÁNY AJÁNLOTT IRODALOM*

- Atkinson-Hildegard:** Pszichológia, *Osiris Kiadó, Bp. 2005..*
- Hárdi István:** A lélek egészségvédelme, *Springer Kiadó, Debrecen, 1992.*
- Hajdusaka Marianna:** Krízislélektan, *ELTE, Eötvös Kiadó, Bp. 2008.*
- Kopp Mária (szerk):** Magyar Lelkiállapot, *2008.*
- Pikó Bettina:** Lelki egészség a modern társadalomban. *Akadémiai Kiadó, Bp. 2005.*