



2022/23. tanév

1. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő-Egészségfejlesztő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja(i): Egészségpszichológia, GYTPS_0001

Tantárgy óraszám: 3 **kreditértéke:** 3

A tantárgy előkövetelménye(i): nincs

1. A KURZUS OKTATÓ(I): Dr. Hidvégi Péter; Makra Gabriella

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerjék az egészségpszichológia területét, kialakulását, történetét, főbb nagy területeit és az egészségpszichológia, valamint a fizikai aktivitás, testedzés, pedagógiai helyzetek kapcsolatait. Mindemellett cél, hogy kialakuljon és fejlődjön a hallgatók egészségtudatos magatartása, problémamegoldókészsége, valamint képes legyen felismerni pszichoszomatikus betegségek felismerésére, majd megfelelő döntés hozatalára. Ehhez a hallgatók kellő ismeretet szereznek az időskor, a stressz, a megküzdés, a pozitív pszichológia, a rizikómagatartás egészségpszichológiai kapcsolódási pontjaival.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása. Az egészségpszichológia.	
2.	Az egészségpszichológia területei, kialakulása.	
3.	Az egészségmagatartás fogalma, kialakulása.	
4.	Az egészségpszichológia, mint primer preventív eszköz.	
5.	Az életminőség, egészség, betegség fogalma, ezek pszichés megközelítése.	



6.	Addiktív magatartások pszichológiai háttere, dohányzás, alkohol, drog. Az edzésfüggőség.	
7.	A stressz fiziológiai, neuroendokrin és pszichés elméletei, az életminőséget befolyásoló hatását.	
8.	A fizikai inaktivitással járó negatív pszichológiai hatások.	
9.	Őszi szünet	
10.	Pozitív érzelmek, flow, egészség és pozitív pszichológia.	
11.	Megküzdés, coping, a pszichológiai immunrendszer elméletei.	
12.	Társas kapcsolatok szerepe az egészségmegőrzésben.	
13.	Öregedés, időskor és egészségpszichológia. A pszichoszomatikus betegségek kialakulásának okai, tünetei, kezelése, megelőzésének lehetőségei.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

Aktív jelenlét az órákon. Az aláírás feltétele a félév során kiadott beadandók időre, megfelelő módon történő elkészítése és beadása. A vizsga sikeres teljesítése.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

A vizsgaidőszakban történő kollokvium során a hallgatók írásbeli vizsgán adnak számot tudásukról és erre kapja érdemjegyét (50%-tól elégséges).

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazásai I-II. Flaccus, Budapest, előadó által megadott egységei!
2. Kulcsár Zs. (1998): Egészségpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Balogh L. és mtsai (2015): Bevezetés a sportdiagnosztikába. DE Kiadó, Debrecen.
2. Kállai J., Ohás A., Varga J. (2007): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina, Budapest.



8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Tantárgyfelelős: Prof. Dr. Balogh László
Oktató: Makra Gabriella

hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2022. szeptember 1.

.....

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.*