



2024/2025. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 5.

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

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 3

A tantárgy előkövetelménye(i): nincs

1. A KURZUS OKTATÓ(I): Dr. Hidvégi Péter; Torma Eszter Panna

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerjék az egészségpszichológia területét, kialakulását, történetét, főbb területeit és az egészségpszichológia, valamint a fizikai aktivitás, testedzés, pedagógiai helyzetek kapcsolatait. Mindemellett cél, hogy kialakuljon és fejlődjön a hallgatók egészségtudatos magatartása, problémamegoldókészsége, valamint képesek legyenek felismerni pszichoszomatikus betegségeket, mely után megfelelő döntést hozva, szükség esetén megfelelő szakember segítségével azt kezelni tudják. 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 fogalma.	
2.	Az egészségpszichológia területei, kialakulása. Az életminőség, egészség, betegség fogalma, ezek pszichés megközelítése.	
3.	Az egészségpszichológia, mint primer preventív eszköz.	
4.		
5.	Az egészségmagatartás fogalma, kialakulása. A stressz fiziológiai, neuroendokrin és pszichés elméletei, az	



6.	életminőséget befolyásoló hatása. Pozitív érzelmek, flow, egészség és pozitív pszichológia.	
7.	Őszi szünet	
8.	Addiktív magatartások pszichológiai háttere, dohányzás, alkohol, drog. Az edzésfüggőség. Első beadandó leadási határidő.	
9.	A fizikai inaktivitással járó negatív pszichológiai hatások.	
10.	Megküzdés, coping, a pszichológiai immunrendszer elméletei.	
11.	A pszichoszomatikus betegségek kialakulásának okai, tünetei, kezelése, megelőzésének lehetőségei.	
12.	Egészségpszichológia a mindennapokban és az iskolában. Második beadandó leadási határidő.	
13.	Öregedés, időskor és egészségpszichológia. Összefoglaló óra.	
14.	Társas kapcsolatok szerepe az egészségmegőrzésben.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

Az aláírás feltétele a félév során kiadott beadandók időre, megfelelő módon történő elkészítése és beadása.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

A vizsgaidőszakban történő kollokvium során a hallgatók írásbeli vizsgán számolnak be a tudásukról és erre kapják az érdemjegyet (60%-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: Dr. Hidvégi Péter

hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Oktató: Torma Eszter Panna

tormaeszter00@gmail.com

Debrecen, 2024. szeptember 1.

.....

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