



2025/26. 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): 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.		



	Az egészségmagatartás fogalma, kialakulása. Öregedés, időskor és egészségpszichológia. Első beadandó leadási határidő.	
5.	A stressz fiziológiai, neuroendokrin és pszichés elméletei, az életminőséget befolyásoló hatása.	
6.	Pozitív érzelmek, flow, egészség és pozitív pszichológia.	
7.	Őszi szünet	
8.	Addiktív magatartások pszichológiai háttere, dohányzás, alkohol, drog. Az edzésfüggőség. Második 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.	
13.	Társas kapcsolatok szerepe az egészségmegőrzésben.	
14.	Összefoglaló óra.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

Az aláírás feltétele az órai aktív részvétel (max. 3 hiányzás) és 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



Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazásai I-II. Flaccus, Budapest, előadó által megadott egységei!

Kulcsár Zs. (1998): Egészségpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Balogh L. és mtsai (2015): Bevezetés a sportdiagnosztikába. DE Kiadó, Debrecen.

Kállai J., Ohás A., Varga J. (2007): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina, Budapest.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Tantárgyfelelős: Prof. Dr. Balogh László

Oktató: Torma Eszter Panna

torma.eszter00@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

.....

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