



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: I. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Egészségpszichológia, GYTPS_0001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték: 3

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: MÁTÉ-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.	
5.	Első beadandó leadási határidő. 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.	
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.	Második beadandó leadási határidő. 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 beadandó feladatok időre, megfelelő módon történő elkészítése és beadása.



5. ÉRTÉKEKÉLÉS 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.

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.

3, Urbán, R. (2025). *Az egészségpszichológia alapjai* (2. bőv. kiad.). ELTE Eötvös Kiadó.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: torma.eszter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

.....

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