

<i>A tantárgy címe</i> Személyiség-és egészségpszichológia	<i>A tantárgy kódja</i> BONTS00300	<i>Félév</i> 2021/22/1
<i>A tantárgy típusa</i> kollokvium	<i>Óraszám</i> heti 2	<i>Kreditek száma</i> 2

Tantárgy célja:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerkedjenek a személyiséglélektan azon alapfogalmaival, fontosabb elméleteivel, törvényszerűségeivel, amelyek az egészséges testi-lelki fejlődés szempontjából kiemelt fontosságúak. Ismerjék meg az egészség fogalmát, annak testi-lelki vonatkozásait, az egészség megóvásának pszichológiai aspektusait, pszichológiai vonatkozásait. Így váljanak képessé felismerni a tanulók és a tanárok testi - lelki egészségét fenyegető tényezőket, a hatékony és kevésbé hatékony megküzdési stratégiákat. Rendelkezzenek olyan egészségnevelési alapismeretekkel, amelyeket mind saját életükben, mind tanítványaik nevelésében felhasználhatnak.

Oktató: Dr. Dorner László adjunktus, email: dorner.laszlo@uni-eszterhazy.hu

Az óra helyszíne, időpontja:

Csütörtökönként 17:45-19:15, BTK Z F05 előadó

A tantárgy leírása:

Sorszám	Témakör	Óraszám
1	Szeptember 16: Bevezetés. A tantárgy tematikája, követelmények, a kurzus szervezése. A személyiséglélektan tudománya, helye a pszichológia tudományok rendszerében. Tipológiák és vonásméletek	2
2	Szeptember 23: A freudi pszichoanalízis.	2
3	Szeptember 30: A mélylélektani iskolák, neoanalitikusok személyiségről alkotott koncepciói (Adler, Jung, Fromm). A behaviorizmus személyiségfelfogása	2
4	Október 7: A humanisztikus pszichológia személyiségfelfogása	2
5	Október 14: Szünet	
6	Október 21: A kognitív pszichológia személyiségfelfogása	2
7	Október 28: Őszi szünet	
8	November 4: Az egészséglélektan fogalma, tárgya, helye a tudományok rendszerében, kapcsolata más területekkel, a mentálhigiéniával.	2
9	November 11: A prevenció és az egészségpromóció fogalma, a prevenció szintjei, az egészségmagatartás fogalma	2
10	November 18: A stressz hatása a testi-lelki egészségre, megküzdési stratégiák, coping mechanizmusok	2

11	November 25: Az egészségnevelés területei: lelki, testi, szociális szint	2
12	December 2: Módszerek és lehetőségek az egészségnevelés területén az egészséges életmódra nevelés korosztály specifikus lehetőségei	2
13	December 9: A mentálhigiéne – egészségpszichológia – egészségnevelés intézményi háttere	2
14	December 16: Előrehozott zárthelyi dolgozat. A félév zárása, összegzés, értékelés	2

Értékelés, követelmények:

A kurzus teljesítésének feltételei:

- A kurzusjegy megszerzéséhez egy sikeres (minimum elégséges) írásbeli vizsga szükséges, melyet személyes jelenlétben alapuló vizsga keretében teljesít a hallgató (a választható időpontokról legkésőbb 3 héttel a vizsga előtt Neptun üzenet formájában kapnak tájékoztatást a hallgatók)
- Nincs jelenléti követelmény, azonban amennyiben az alkalmak 75%-án részt vesz a hallgató, előrehozott írásbeli vizsga teljesítésére jogosult (december 16).

A megszerzett ismeretek értékelési módja:

- Az írásbeli vizsgafelelet eredménye. Értékelése ötfokú skálán történik, a teljesítéshez legalább elégséges érdemjegy szükséges.

Kötelező irodalom:

Buda Béla (2003): A lélek egészsége. A mentálhigiéne alapkérdései. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, pp. 7-229.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2006): Személyiséglélektan; Osiris Kiadó, Budapest.

Kulcsár Zsuzsanna (2002): Egészségpszichológia. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, pp. 11-211.

Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (szerk.)(2012). Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I. Személyiség, egészség, egészségfejlesztés. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. <https://www.eltereader.hu/media/2020/12/Egeszsegpszichologia-I.pdf>

Ajánlott irodalom:

Demetrovics Zs., Urbán R., Kökönyei Gy. (2007): Iskolai egészségpszichológia. L'Harmattan Könyvkiadó, Bp.

Kállai János, Varga József, Oláh Attila (2007): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó, Bp.