|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód:**SZME144 | **Egészségpszichológiai és az egészségre nevelés kérdései** | **Kreditszám:**4 |
| **Választhatóság:**kötelező | **Óraszám:**15 | **Kurzuszárás:**gyakorlati jegy | **Tanóraforma:**gyakorlat | **Előfeltétel:****––** |
| **Tematika:**1. Az egészségpszichológia, mentálhigiéné, definíciója, története, alapfogalmai.
2. A lelki egészség – betegségszemlélet főbb irányzatai (orvosi, pszichiátriai, „pozitív” mentálhigiénés, közösségi mentálhigiénés, szociobiológiai-evolúciós, „New Age”, bio- pszicho-szociális-spirituális megközelítési modellek)
3. Lelki egészségvédelem – a megelőzés lehetőségei: primer, szekunder, tercier prevenció
4. A mentálhigiénés szemlélet, tevékenység helye, keretei, módszerei, a mentálhigiénés modellek és ellátórendszerek.
5. Lelki egészség és egészséges életmódra nevelés a pedagógiai gyakorlatban, a pedagógusok lehetőségei
6. A lelki egészség – normalitás, lelki zavarok – abnormalitás főbb kritériumai
7. A lelki egészség pszichoszociális fejlődésmodellje a születéstől az időskorral bezárólag (fejlődési krízisek és azok megoldásai)
8. A társas támasz és a közösségek szerepe az egyéni és közösségi lelki zavarok csökkentésében
9. A magyar lelkiállapot folyamatos követése, népegészségügyi helyzete
10. Az egészségmagatartás és az egészségkárosító viselkedési formák (életkori, nemek közötti különbségek)
11. A stressz és az egészségi állapot (környezeti tényezők, személyiségvonások, lelki faktorok, munkahelyi stressz)
12. A stresszre adott reakciók, hosszú távú változások, a stressz csökkentésének lehetőségei, stresszkezelés, vitalitásgenerátorok
13. A stressz és a megküzdés, adaptív megküzdési stratégiák, személyiségtényezők szerepe, rezíliencia
14. A kiégés, megelőzésének és kezelésének lehetőségei

**Szakirodalom:**Bagdy E.,(szerk.) 1999, Mentálhigiéné. Elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás. Animula. Budapest. Bagdy E., Telkes J., 1988, Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.Bagdy E., Jacoby, H., Kövi Zs., Mirnics Zs., 2014, A tehetség kibontakoztatása. Helikon Kiadó KFT, Budapest.Bagdy Emőke könyveiBenkő Zs., (szerk.) 1995, Egészségfejlesztés, mentálhigiéné, hálózatépítés. JGyTF Kiadója.Szeged.Bettelheim, B., 2000, Az elég jó szülő. Cartaphilus Kiadó. Budapest.Buda B., 1994, Mentálhigiéné. Tanulmánygyűjtemény. Animula. Budapest.Buda B., 1998, Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében. TÁMASZ és Alkohológiai Intézet. Budapest.Buda B., Havas O., 1974, A felnőttkor küszöbén. Tankönyvkiadó. Budapest.Buda Béla, 2003, Az iskolai nevelés - a lélek védelmében. Az iskolai mentálhigiéné alapelvei. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó,.Demetrovics Zs, Urbán R., Kökönyei Gy. , (szerk.) 2007, Iskolai egészségpszichológia, L’Harmattan KFT, Budapest. Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A., 2012, Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.Ewles, L. és Simnett, I., 1999, Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató. Medicina Könyvkiadó Rt. Fritz, P., 2000, Az egészségi állapot komplexitása és mérési lehetőségei a munkahelyen. Diplomamunka. SZTE. Szeged.Gerevich J.,1989, Közösségi mentálhigiéné. Gondolat Kiadó. Budapest. Gerevich J., (szerk), Mentálhigiéné. ELTE és T-Twins Kiadó. Budapest.Grezsa F., 1998, Bevezetés a mentálhigiénébe. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest. Hajduska, M.(2003): Mentálhigiéné, BME előadás jegyzetHárdi I., 1992, A lélek egészségvédelme. Springer Hungarica. Budapest.Helman, C.G. ,2003 Kultúra, egészség és betegség. Budapest: Medicina Könyvkiadó RtHézser G., 1996, Miért? Rendszerszemlélet és lelkigondozói gyakorlat. Kálvin Kiadó. Budapest. Kaucsek, Gy., Simon, P.,1996, Pszichoterror a munkahelyeken.I-II. Munkaügyi Szemle. 2-3sz Kállai J., Oláh A., Varga, J. 2006, (Szerk.) Egészségpszichológia a gyakorlatban. Budapest: Medicina.Kállai J., Oláh A., Varga, J. 2014, (Szerk.) Egészségpszichológia a gyakorlatban. 2. kiadás Budapest: Medicina.Kézdi B., (szerk.), 1998, Iskolai mentálhigiéné. Pannónia Könyvek. Pécs.Kopp M., Skrabski Á., 1995, Alkalmazott magatartástudomány. A megbirkózás egyéni és társadalmi stratégiái. Corvinus Kiadó. Budapest.Kopp M., Skrabski Á., Lőke J., Szedmák S., 1996, A magyar lelkiállapot az átalakuló magyar társadalomban. Századvég. Budapest.Kopp, M., Skrabski, Á. (2001): Az egészségi állapot társadalmi, magatartási, életmódbeli meghatározói-Ezredforduló 4, 14-18.Kulcsár Zs. (1998) Egészségpszichológia. ELTE, Eötvös Kiadó.Kulcsár Zs., Rózsa S. és Kökönyei Gy. (Szerk.) (2004) Megmagyarázhatatlan testi tünetek.Szomatizáció és funkcionális stresszbetegségek. I. II. ELTE, Eötvös Kiadó, Budapest Kulcsár Zs. (Szerk.) (2005) Teher alatt... Pozitív trauma feldolgozás és poszttraumásszemélyiségfejlődés. Trefort Kiadó, Budapest.MacDonald, G., O’Hara, K., 1997, A lelki egészség tíz alapeleme. A lelki egészség fejlesztése és károsítása. Szenvedélybetegségek. V.évf. 6. sz. 442-449.Mészáros A., (szerk.) 1997, Az iskola szociálpszichológiája. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest. Mészáros A., (szerk.) 2006, A munkahely szociálpszichológiai jelenségvilága. Z-Press Kiadó. Miskolc.Nyilas Gy., (szerk.) 1989, Szöveggyűjtemény a közösségi mentálhigiénés kurzusokhoz. Közművelődés Háza. Tatabánya.Oláh, A. (2005) Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Trefort Kiadó Bp.Oláh, A. (2008) A megküzdés pszichológiája. Elektronikus szöveggyűjtemény, ELTE, Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszék, Honlap.Urbán R. 2003, (Szerk). A magatartás, a lelki élet és az immunrendszer kölcsönhatásai, Pszichoneuroimmunológia szöveggyűjtemény. ELTE, Eötvös Kiadó, BudapestUrbán R. (2007). A dohányzás egészségpszichológiája. Budapest: Nyitott Könyvműhely. Vikár, Gy., 1980, Az ifjúkor válságai. Gondolat Kiadó. Budapest.Winnicott, D.W., 2000, Kisgyermek, család, külvilág. Animula Kiadó. Budapest. |