



2025/2026. tanév

I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 2.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Munkahelyi egészségfejlesztés, mentálhigiéné,
GYTME_0001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. HIDVÉGI PÉTER

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja a mentálhigiéné szemléletének, alapjainak, probléma kezelésének és gondolkozási kultúrájának megismertetése, különös tekintettel a munkahelyi környezethez kapcsolódó egészségvédelmi vonatkozásokra. Cél, hogy hallgatók képet kapjanak a munkahelyek egészséget befolyásoló tényezőiről, egészségtudatosság, egészségmagatartás kialakításának lehetőségeiről. A kurzuson a mentálhigiénés beavatkozás előzményének tekinthető pszichoszociális kockázatok, stressz, stresszkezelés, munkahelyi stressz típusai

megelőzés és a kapcsolódó munkahelyi vonatkozások, a munkahelyi egészséget befolyásoló tényezők és azok gazdasági hatásainak vizsgálata. Az egészség-
esélyegyenlőségéről a mindennapokban, a munkavállalók egészségéről. A Pszichés reakciók a stresszre, stresszkezelési technikákról. A fizikai, kémiai, biológiai és pszichés kóroki tényezők egészségkárosító hatásairól.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Kurzus követelményeinek ismertetése. Kötelező és ajánlott irodalmak feltüntetése.	
2.	Az Egészségfejlesztés rokonfogalmai. Az egészséget befolyásoló tényezők.	



3.	Az egészségfejlesztés szinterei. Munkahely, mint szintér, a munkahelyi egészségfejlesztés.	
4.	A munkavégzés és az egészség közötti kapcsolat. A munkahelyi egészségfejlesztés célja, elterjedése.	
5.	A munkahelyi egészségfejlesztő programok értékelése, gazdaságossága.	
6.	Mentálhigiéné fogalma, története. Munkahelyi mentálhigiéné.	
7.	Őszi szünet	
8.	A stressz. Munkahelyi stresszorok. A stressz állapot testi és lelki jelei, következményei. Elméleti modellek a munkahelyi stresszel kapcsolatban.	
9.	Konfliktusok a munkahelyen.	
10.	Munkahelyi stressz kezelésegényi szinten.	
11.	A munkahelyi kommunikáció mentálhigiénés vonatkozásai.	
12.	Szorongásos zavarok, hangulatzavarok. A pszichés zavarok felismerése.	
13.	Alvászavarok, álmatlanság. Káros szenvedélyek.	
14.	Felkészülési hét	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás- és a vizsgára bocsátás feltétele az órán kiadott beadandó dolgozatok határidőre, a követelménynek megfelelően történő elkészítése és leadása.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA :

Az írásbeli vizsga érdemjegye adja a félévi érdemjegyet, mely 60%-tól elégséges.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM



1. Hidvégi P., Bíró M., Müller A., Váczi P. (2017): Testnevelési program a munkahelyi egészségfejlesztésben.
2. Sass J. (2011): A munkahelyi stressz és a stressz kezelése In: Forgács A., Kovács Z., Bodnár É., Sass J.: Alkalmazott pszichológia az üzleti életben. (2009).
3. Bodnár É., Sass J. (2011): Alkalmazott pszichológia Budapest: Aula, 199-235 p.(ISBN 978-963-339-017-7)
4. Linda Ewles-Ina Simnett (1999): Egészségfejlesztés gyakorlati útmutató. Medicina Kiadó, Budapest. ISBN: 978-963-226-433-2
5. Ralph Grossmann – Klaus Scala: Egészségfejlesztés és szervezetfejlesztés. Ford. Lippai L. L., Szeged, JGYTF Kiadó, 2004. (ISBN: 9789639167933)
6. Cecil G. Helman (2003): Kultúra, egészség és betegség. Melania Kiadó Kft. Budapest. (ISBN: 9632427661)
7. Kapás ZS. (2004): Egészséges munkavállaló az egészséges munkahelyeken. (Munkahelyi egészségfejlesztés jelene és jövője. OEFI, Bp. 2004. (ISBN: 9632164733))

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Bagdy E. (1999): Mentálhigiéné. Elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás. Animula. Budapest. (ISBN: 9634081711)
2. Kaucsek, Gy.-Simon, P., (1996): Pszichoterror a munkahelyeken. I-II. Munkaügyi Szemle. 2-3sz. (ISSN 2064-3748)
3. Kopp M. (szerk.) (2008): Magyar Lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban, Semmelweis Kiadó. Budapest. (ISBN: 9789639879164).

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége:

Dr. Hidvégi Péter

hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Dr. Hidvégi Péter

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