



**2022/23. tanév**

**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:** 30

**Kreditérték:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓI:** DR. HIDVÉGI PÉTER, MAKRA GABRIELLA

**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 mentálhigiéné 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.	
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.	A stressz. Munkahelyi stresszorok. A stressz állapot testi és lelki jelei, következményei.	
8.	Elméleti modellek a munkahelyi stresszel kapcsolatban. Konfliktusok a munkahelyen.	
9.	Tavaszi szünet	
10.	Munkahelyi stressz kezelésegényi szinten.	
11.	A munkahelyi kommunikáció mentálhigiéné vonatkozásai.	
12.	Szorongásos zavarok, hangulatzavarok. A pszichés zavarok felismerése.	
13.	Alvászavarok, álmatlanság.	
14.	Káros szenvedélyek.	

#### 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. Sass J. (2011): A munkahelyi stressz és a stressz kezelése In: Forgács A., Kovács Z.,
2. Bodnár É., Sass J. (2011): Alkalmazott pszichológia Budapest: Aula, 199-235 p. (ISBN 978-963-339-017-7)
3. Linda Ewles-Ina Simnett (1999): Egészségfejlesztés gyakorlati útmutató. Medicina Kiadó, Budapest. ISBN: 978-963-226-433-2
4. Ralph Grossmann – Klaus Scala: Egészségfejlesztés és szervezetfejlesztés. Ford. Lippai L. L., Szeged, JGYTF Kiadó, 2004. (ISBN: 9789639167933)
5. Cecil G. Helman (2003): Kultúra, egészség és betegség. Melania Kiadó Kft. Budapest. (ISBN: 9632427661)
6. 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: Makra Gabriella ([makragabi97@gmail.com](mailto:makragabi97@gmail.com))

**Debrecen, 2023. január 31.**

.....  
Makra Gabriella

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