

Munkahelyi egészségpszichológia

BTPS213MA

Bernáth Ágnes

A tárgy célja: a szervezetek és dolgozók egészségének elősegítését és fejlesztését képviselő szemléletmód elméleti alapjainak elsajátítása, valamint a gyakorlatban előforduló egészség fejlesztését célzó programok megismerése. Áttekintésre kerül az egészség, egészségpszichológia, munkahelyi egészség, - és egészségfejlesztés jelenségek. Az ismeretanyag további célja olyan kompetenciák kialakítása, mellyel a hallgatók képessé válnak a munkahelyi kóroki tényezők feltérképezésére és prevenció program kialakítására.

Főbb témakörök:

1. Betegségtől egészséggig: Az egészség fogalmának tudományos megközelítése, az egészségpszichológia kialakulása
2. Az egészségmagatartás meghatározói
3. A munkahelyi stressz fogalma és következményei, munkahelyi stresszorok
4. Egyéni tényezők: megterhelés és igénybevétel, a munkahelyi stressz mérése
5. Munkahelyi stressz modellek
6. Munkahelyi egészségfejlesztés, a prevenció jelentősége a munkahelyen
7. Egészségmegőrzés a munkahelyen (munkahelyi stresszkezelő programok, szervezeti intervenciók)

Irodalom:

- Ungváry Gy., Morvai V. (szerk.)(2010): **Munkaegészségtan.** Foglalkozás- orvostan, foglalkozási megbetegedések, munkahigiéne, Medicina Könyvkiadó Zrt. 683-694. (stressz),83-105.(megterhelés és igénybevétel)
- Gábor E., Kiss J., Gazsó J., Lőrík E., Fekete K., Köteles G., Taller Á. (2012): A munkahelyi egészségfejlesztés keretei In: **Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I. Személyiség, Egészség, Egészségfejlesztés, Budapest, 259-294.**
- Nagybányai Nagy Olivér (2012): A coaching szerepe a munkahelyi egészségfejlesztésben In: Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I. Személyiség, Egészség, Egészségfejlesztés, Budapest, 295-336.
- Stauder, A., Konkoly Thege B. (2006): Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői, Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 7(3), 203-216.
- Kulcsár Zs. (2002): **Egészségpszichológia, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest**
- Harrach A, Kopp M. Munka, egészség-betegség. In: Kopp M, Berghammer R. (szerk.), Orvosi Pszichológia. Medicina, Budapest, 2005: 550-561.
- Hegedűs K, Kovács M. (2008) A munkahelyi stressz hatása az egészségügyi dolgozókra. Hippoc, 10(2): 60-64.
- Juhász Á. (2002) Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés, Budapest <http://www.erg.bme.hu/szakkepzes/3felev/szakkepzejezet.pdf> (2008-08-11)
- Karasek RA. (1979) Job decision latitude, job demands and mental strain: Implications for job redesign. Admin Sci Quart, 24: 285-308.
- Kállai J. Egészség és társas támogatás. In: Kállai J, Varga J, Oláh A. (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina, Budapest, 2007: 199-216.

- Dúll A. (2012) Környezet-pszichológia-egészség In: Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I. Személyiség, Egészség, Egészségfejlesztés, Budapest, 337-392
- Zolnai Zs. (2009): Az egészséges munkahely és a munkahelyi wellness, Családorvosi Fórum, 7, 24-27.
- Gábor E., Kiss J. (2010): Munkahelyi egészségfejlesztés- a minőség jegyében I, II., III., *Egészségfejlesztés* 51, 1-2 szám
- Juhász Á. (2006): Munkahelyi egészségfejlesztés elméletben és gyakorlatban, *Alkalmazott Pszichológia*, VIII, 2, 89-102.
- **Juhász Á. (2003): Munkahelyi egészségpszichológia. Oktatási segédanyag. Munka és Szervezetpszichológiai Szakképzés, Budapest**
- Boros J. (2009): A munkavédelem története
http://www.enviridis.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=81&Itemid=33
(link van megadva: in: Demetrovics Zs., Urbán R., Rigó A., Oláh A. (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I. Személyiség, Egészség, Egészségfejlesztés, Budapest, 292. o.

kiselőadások (2017-ben):

- Sérülékeny csoportok foglalkoztatása In: Ungváry Gy., Morvai V. (szerk.) (2010): Munkaegészségtan. Foglalkozás- orvostan, foglalkozási megbetegedések, munkahigiéné, Medicina Könyvkiadó Zrt. 108-123
- Egyéni védőeszközök In: Ungváry Gy., Morvai V. (szerk.) (2010): Munkaegészségtan. Foglalkozás- orvostan, foglalkozási megbetegedések, munkahigiéné, Medicina Könyvkiadó Zrt. 217-238.
- Jelentős pszichés megterheléssel járó munkavégzés.. In: Ungváry Gy., Morvai V. (szerk.) (2010): Munkaegészségtan. Foglalkozás- orvostan, foglalkozási megbetegedések, munkahigiéné, Medicina Könyvkiadó Zrt. 257-268
- Egészségmegőrzés a munkahelyen In: Ungváry Gy., Morvai V. (szerk.) (2010): Munkaegészségtan. Foglalkozás- orvostan, foglalkozási megbetegedések, munkahigiéné, Medicina Könyvkiadó Zrt. 881-905.
- Munkalélektani és mentálhigiéné alapismeretek In: Ungváry Gy., Morvai V. (szerk.) (2010): Munkaegészségtan. Foglalkozás- orvostan, foglalkozási megbetegedések, munkahigiéné, Medicina Könyvkiadó Zrt. 669-682.
- A pszicho-neuroimmunológia In: Kulcsár (2002): Egészségpszichológia, 19-22

A kurzus követelménye: egy szabadon választott munkakör munka-egészségügyi szempontú bemutatása szóban és írásban, valamint a tárgy tematikájához tartozó szakirodalom ismertetése, utolsó órán zh.