



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 3

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

Tantárgy óraszám: 2E

Kreditérték: 3

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: Bíró Eszter

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.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása. A munkahely, az egészség fogalma.	
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. A munkahelyi mentálhigiéné.	
7.	Őszi szünet	
8.	A stressz, stresszmodellek. A munkahelyi stresszorok. A stressz állapot testi és lelki jelei, következményei.	
9.	Elméleti modellek a munkahelyi stresszel kapcsolatban. Konfliktusok a munkahelyen.	
10.	Munkahelyi stressz kezelése, coping stratégiák. A munkahelyi kommunikáció mentálhigiénés vonatkozásai.	
11.		
12.	Beadandó feladatok leadási határideje. Szorongásos zavarok, hangulatzavarok.	
13.	Zárthelyi dolgozat. A pszichés zavarok felismerése.	
14.	Az alvás, a regeneráció, az alvászavarok. Az inszomnia fogalma, tünetei, kezelése.	
	Pót zárthelyi dolgozat. A káros szenvedélyek és függőségek a munkahelyen.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel (maximum 3 hiányzás). A zárthelyi



dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban. Továbbá az aláírás feltétele még a megadott témában prezentáció elkészítése és előadása határidőre.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : kollokvium

A vizsgaidőszakban történő kollokvium során a hallgatók írásbeli vizsgán adnak számot tudásukról. A félévzáró kollokviumi vizsgán szerezhető érdemjegy: 1-től 5-ig (60%-tól elégséges).

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Az órán elhangzottak és a ppt-k.

7. AJÁNLOTT 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 978-963-339-0177)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: biro.eszter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Bíró Eszter

tudományos segédmunkatárs

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