**Mentálhigiéné**

**BAI0128L (2025/2026. tanév, I. szemeszter)**

**A tantárgy elsajátításának célja:**

A kurzus elsajátítása révén a hallgatók megismerkednek a lelki egészségvédelem területével. Tudás: a hallgatók tisztában vannak a mentálhigiéné alapvetéseivel, alkalmazási területeivel, legfontosabb módszereivel és technikáival. Képesség: a hallgatók képesek arra, hogy a lelki egészség megőrzésének technikáit elsajátítva azokat a gyakorlatban is alkalmazzák. Attitűd: a hallgatók toleráns, előítéletektől mentes fellépéssel közelítenek a különböző személyiségű társaik felé. Autonómia és felelősség: a hallgatók felelősséget és elkötelezettséget éreznek az egyén személyiségének és mentális állóképességének sokoldalú, harmonikus kibontakoztatásáért, melyet a különböző közösségek szintjén is képesek alkalmazni.

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

1. **konzultáció:**

A mentálhigiéné fogalma, helye a tudományok rendszerében.

Az egészségtan és a mentálhigiéné főbb kérdései. Egészségfejlesztés és egészségpromóció.

Mentálhigiénés paradigmák és modellek, s ezek gyakorlati alkalmazhatósága.

A kliens-facilitátori viszony lehetősége a segítésben, a mentálhigiénés konzultációban.

Munkahely, szervezet és a mentálhigiéné kapcsolata; mobbing, pszichoterror-jelenség.

Pozitív nézőpontok: hivatásszemélyiség és koherenciaérzés a munkahelyen, s a szervezetekben.

1. **konzultáció:**

A coping-stratégiák és stresszkezelési technikák szerepe a megküzdésben. (Tantárgyi esszé).

A magyar populáció mentális állapotának tendenciái és kihívásai.

A kiégési szindróma folyamata, fázisai és intervenciójának gyakorlati lehetőségei.

A segítő szakma mentálhigiénéje, reziliencia és társas mobilizálás egyén és közösség szintjén.

Pozitív pszichológiai nézőpontok: boldogságportfólió kontra boldogságfétis.

A mentálhigiéné gyakorlati alkalmazásának lehetőségei szociálpedagógusoknál.

**A kurzuson történő részvétel:** a gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontaktóraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény:** gyakorlati jegy

**Az érdemjegy kialakításának módja, ütemezése:** a szemeszter során a hallgatók egy tantárgyi esszét írnak a második konzultáció elején, valamint a szorgalmi időszak utolsó hetében, egyeztetett időpontban ZH-t is írnak. Bármelyik részelem 50% alatti teljesítménye/hiánya elégtelen gyakorlati jegyet eredményez, melynek esetén a szorgalmi időszak végén, valamint a vizsgaidőszak első hetében bőséges javítási lehetőséget biztosítok a hallgatók számára.

**Szakirodalom:**

Bagdy Emőke: Pszichofitness. Anumula Kiadó, Budapest, 2008.

Buda Béla: A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2003.

Farkas Péter: A pedagógusi szakma mentálhigiénés aspektusai: a pedagógusok lelki egészsége. In: Ónody tájékoztatása, Barth A. R. elmélet alapján. Keresztény Szó. http//www.epa.oszk.hu. 2015.10.06.

Kopp Mária (szerk.) (2008): Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. Budapest: Semmelweis Kiadó. 621 p.

Körei László – Pauwlik Zsuzsa Orsika – Figula Erika: A lelki egészségvédelem jelentősége a gyermeknevelő intézményekben. In: Berghauer-Olasz, Emőke; Greba, Ildikó; Hutterer, Éva; Pallay, Katalin (szerk.) Innovatív módszerek a pedagógiai-pszichológiai gyakorlatban Ukrajna európai integrációjának tükrében. Beregszász, Ukrajna : Kálvin Nyomda, II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (2016) pp. 223-228. , 6 p.

Körei László (2023): A családok mentálhigiénéje. In: Margitics Ferenc (szerk.): Család – pszichológia. Kery Publishing, Budapest. 112-141.p.

Körei László: Munkahelyi és szervezeti mentálhigiéné. Teoretikus és praktikus kérdések. Kossuth Kiadó, Budapest, 2023.

Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012.

**Nyíregyháza, 2025. szeptember 2. Körei László**

**Történettudományi és Filozófia Intézet**

**egyetemi oktató, intézeti tanszékvezető**