**Mentálhigiéné**

**BAI0128, (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. A mentálhigiéné fogalma, helye a tudományok rendszerében.
2. Az egészségtan és a mentálhigiéné főbb kérdései. Egészségfejlesztés és egészségpromóció.
3. Mentálhigiénés paradigmák és modellek, s ezek gyakorlati alkalmazhatósága.
4. A kliens-facilitátori viszony lehetősége a segítésben, a mentálhigiénés konzultációban.
5. Munkahely, szervezet és a mentálhigiéné kapcsolata; mobbing, pszichoterror-jelenség.
6. Pozitív nézőpontok: hivatásszemélyiség és koherenciaérzés a munkahelyen, s a szervezetekben. Boldogságportfólió kontra boldogságfétis.
7. I. ZH megírása (10. 20. hétfő)
8. A coping-stratégiák és a hatékony stresszkezelési technikák szerepe a megküzdésben.
9. A magyar populáció mentális állapotának tendenciái és kihívásai.
10. A kiégési szindróma folyamata, fázisai és intervenciójának gyakorlati lehetőségei.
11. A segítő szakma mentálhigiénéje, reziliencia és társas mobilizálás egyén és közösség szintjén.
12. A mentálhigiéné gyakorlati alkalmazásának lehetőségei szociálpedagógusoknál.
13. II. ZH megírása (12. 01. hétfő)
14. Összegzés, javítási lehetőség.

**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 két zárthelyi dolgozatot írnak, a 7. és a 13. oktatási héten. Bármelyik részelem 50% alatti teljesítménye/hiánya elégtelen gyakorlati jegyet eredményez. Ennek esetén a szorgalmi időszak végén, valamint a vizsgaidőszakban 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 (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.

**Elektronikus segédanyagok a felkészüléshez:**

<https://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf>

<https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/2_1853_025_101015.pdf>

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

 **Nyíregyházi Egyetem**

 **Történettudományi és Filozófia Intézet**

 **egyetemi oktató, intézeti tanszékvezető**