**Mentálhigiéné**

**BCG1227, (2022/2023. tanév, II. 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.
7. A coping-stratégiák és a hatékony stresszkezelési technikák szerepe a megküzdésben.
8. I. ZH megírása (04.17-i)
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. Pozitív pszichológiai nézőpontok: boldogságportfólió kontra boldogságfétis.
13. II. ZH megírása (05.16.).
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. Bármelyik részelem 50% alatti teljesítménye/hiánya elégtelen gyakorlati jegyet eredményez, melynek esetén a szorgalmi időszak végén, valamint a vizsgaidőszak első hetében 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.

Csernus-Kádár-Pál-Popper: Sors és önismeret. Belső erőforrásaink felfedezése. Jaffa K, Budapest, 2010.

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.

Gerevich József: Közösségi mentálhigiéné. Animula Kiadó, 2001.

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.

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

**Nyíregyháza, 2023. február 1. Körei László**

 **Történettudományi és Filozófia Intézet**

 **egyetemi oktató, PhD- doktorandusz**

 **Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ**

 **központvezető**