**Mentálhigiéné**

**FP1154L (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 embertársaik 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.

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 a fejlesztő tevékenységben.

**A foglalkozáson történő részvétel:**

Az előadások a képzés szerves részét képezik, így az egyetem elvárja a hallgatói részvételt az előadásokon. (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény:** kollokvium

**Az érdemjegy kialakításának módja, az értékelés ütemezése:** az írásbeli vizsgára a vizsgaidőpontban kerül sor, több időpont közül szabadon választhat a hallgató a Neptunban felkínált lehetőségek közül, összesen 4 alkalommal.

**Szakirodalom:**

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

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

Kopp Mária (szerk.) (2008): Magyar lelkiállapot 2008. <https://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf>

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**

 **Nyíregyházi Egyetem**

 **Történettudományi és Filozófia Intézet**

 **egyetemi oktató, intézeti tanszékvezető**