

Kurzusleírás (tematika)

Kurzus neve:				
Társadalmi és pszichológiai stúdiumok / A lelki egészség megőrzésének és helyreállításának pszichológiai lehetőségei				
A kurzus oktatója/i, elérhetősége(i):				
Berky Tamás, berky@mome.hu				
Kód: B-AE-501-2B	Kapcsolódó tanterv (szak/szint): ESBA	A tantárgy helye a tantervben (szemeszter): ES BA 2-5	Kredit: 5 (előadással együtt)	Tanóraszám: 24 Egyéni hallgatói munkaóra: 51
Kapcsolt kódok: 129-33-11-2023	Típus: szeminárium	Szab.vál-ként felvehető-e? Nem	Szab.vál. esetén sajátos előfeltételek:	
A kurzus kapcsolatai (előfeltételek, párhuzamosságok): A kurzust a B-AE-501-1 Társadalmi és pszichológiai stúdiumok előadással együtt kell felvenni				
A kurzus célja és alapelvei:				
<p>A szűkebb és tágabb társadalmi környezet változásának jelenlegi tendenciái (háború, járvány stb.) jelentős kihívást jelentenek az egyének mentális egyensúlya szempontjából is. A kurzus során egyes ebből adódó pszichés folyamatok azonosítására és a lelki egészség előmozdításának lehetőségeire összpontosítunk. Körbejárjuk a lelki egészség és a pszichés zavarok kritériumait és a jelentősebb személyiségpszichológiai nézőpontokat, majd az utóbbiakra támaszkodó főbb mentálhigiénés és pszichoterápiás megközelítésekkel is megismerkedhetnek a hallgatók.</p>				
Tanulási eredmények (fejlesztendő szakmai és általános kompetenciák):				
<p><i>Tudás: A hallgató ismeri a lelki egészség fejlesztésének és helyreállításának főbb lehetőségeit a pszichológia főbb nézőpontjai és a rájuk épülő pszichoterápiás megközelítések alapján.</i></p> <p><i>Képesség: Önmagában és környezetében egyaránt képes egyes, a mentálhigiéné szempontjából jótékony vagy káros folyamatok azonosítására és szükség esetén a külső segítség bevonására.</i></p> <p><i>Attitűd: Rugalmasan, empátikusan, ítélezés helyett konstruktív megértéssel viszonyul mind a saját, mind a szűkebb és tágabb társadalmi környezete megnyilvánulásaihoz.</i></p> <p><i>Autonómia és felelősségvállalás: Önálló meglátásaival hozzájárul a kurzus során taglalt témák megbeszéléséhez</i></p>				
A kurzus keretében feldolgozandó témakörök, témák:				
<ol style="list-style-type: none">1. A pszichológia mint tudomány és főbb nézőpontjai2. Társadalmi folyamatok és mentálhigiéné. Rendszerszemlélet, bio-pszichoszociális megközelítés3. A lelki egészség fejlesztésének és helyreállításának módszerei, intézményei				

4. A pszichoanalitikus nézőpont és a dinamikus pszichoterápia
5. Viselkedésterápia
6. Kognitív (-viselkedés) terápia
7. Humanisztikus terápia
8. A stressz kezelése, főbb stresszforrások. Reziliencia, szívósság, pszichológiai immunrendszer
9. Agresszió, konfliktuskezelés.
10. Munkahelyi kihívások, kiégés, a megbetegítő szervezet
11. A párkapcsolatok mint stresszforrások és mint protektív faktorok
12. A boldogság és a pozitív pszichológia

Tanulásszervezés/folyamatszervezés sajátosságai:

A kurzus interaktív: páros és csoportos kommunikációra, az órákon ismertetett elméleti háttér megbeszélésére alapul a hallgatók aktuális érdeklődését is figyelembe véve. Ennek megfelelően az előző szekcióban ismertetett témaköröket rugalmasabb időzítéssel és arányban taglaljuk.

A hallgatók tennivalói, feladatai:

Aktív jelenlét és maximum 3 hiányzás

A tanulás környezete:

Tanterem

Értékelés:

Értékelés módja: Szóbeli vizsga és órai aktív jelenlét

Az érdemjegy kiszámítása:

70% vizsga, 30% órai munka

A szeminárium és az előadás értékelése együttesen zajlik. A tantárgy teljesítéséhez mindkét részből érvényes elégtelentől különböző osztályzattal kell rendelkeznie a hallgatónak. Amennyiben a hallgató a tantárgy bármely részből elégtelen osztályzatot szerez, vagy egyik részét nem teljesíti az egész tantárgy ismétlése szükséges. A tantárgy végső érdemjegyének megállapítása a szemináriumi jegy 60%-os és az előadásra kapott jegy 40%-os átlagolásával történik.

Kötelező irodalom:

Az órai beszélgetéseken érintett témák arányainak megfelelően egyeztetett fejezetek a következő könyvekből:

Atkinson, R. C., Hilgard E. Pszichológia. 2022. Osiris. Budapest.

Carver, Charles S. - Scheier, Michael F. 2006. Személyiségpszichológia. Osiris. Budapest

Comer, R. J., 2005. A lélek betegségei. Osiris. Budapest.

Lyubomirsky, S. 2015. Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben

Tanórán kívüli konzultációs időpontok és helyszín:

E-mail-ben történő előzetes egyeztetés alapján
