

Kurzusleírás (tematika)

Kurzus címe: **Digitális jóllét – tudatosság, kritikai gondolkodás, figyelem – Társadalomtudományi és pszichológiai stúdiumok**

Kurzus oktató(k) neve és elérhetősége: Timár Borbála borbalkaa@gmail.com

Kód: B-AE-501-2C	Kapcsolódó tanterv (szak/szint): BA	A tantárgy helye a tantervben	Kredit:	Tanóraszám: 24 Egyéni hallgatói munkaóra:
Kapcsolt kódok: -	Típus: (szeminárium / előadás / gyakorlat / konzultáció stb.)	Szab.vál-ként felvehető-e? nem.	Szab.vál. esetén sajátos előfeltételek: -	

A kurzus kapcsolatai (előfeltételek, párhuzamosságok):

A kurzus célja és alapelvei:

A digitális jóllét a technológiák és digitális szolgáltatások emberi jóllétre – fizikai, mentális és érzelmi egészségre – gyakorolt hatásait jelenti (Betham, 2015). A kurzus e hatások elemzésére vállalkozik, egyéni és társadalmi szinten egyaránt, feltérképezve, hogyan formálja a digitális környezet mindennapi életünket.

A digitális jóllét fogalma eltérő megközelítések mentén értelmezhető. A tágabb megközelítés a digitális médiahasználat egészét vizsgálja, beleértve a közösségi média, az okoseszközök, valamint a mesterséges intelligencia használatának jóllétre gyakorolt hatásait (Burr és mtsai, 2020). A szűkebb értelemben vett koncepció elsősorban a digitális eszközök állandó jelenlétére, a túlhasználat problémáira és a figyelemelterelés jelenségére fókuszál. Büchi (2021) szerint a digitális jóllét egy komplex, többszintű jelenség, amely magában foglalja az egyének érzelmi állapotát (pl. pozitív érzések), bizonyos életterületekkel való elégedettségét (pl. társas kapcsolatok, munka), valamint az általános élettel való elégedettséget. Mindez egy olyan társadalmi környezetben értelmezendő, amelyre a digitális lehetőségek állandó elérhetősége jellemző. Ez arra is utal, hogy a digitális médiahasználat hatásai akkor is jelen lehetnek, amikor az egyén éppen nem használ aktívan digitális eszközöket.

A kurzus a digitális médiakörnyezet kritikai vizsgálatát helyezi középpontba, a kritikai médiaműveltség fogalomrendszerén belül. Ez magában foglalja a média működésének és tartalmainak tudatos, reflektált értelmezését, valamint a médiahasználati gyakorlatok és hatások felismerését, különös tekintettel arra, hogyan befolyásolják a médiafogyasztók életminőségét és döntéseit, és hogyan alakíthatunk ki tudatosabb, egészségesebb, kiegyensúlyozottabb médiafogyasztási szokásokat.

Tanulási eredmények (fejlesztendő szakmai és általános kompetenciák):

Ismeret:

- A média és digitális környezet működésének alapjai, különös tekintettel a digitális platformok működési elveire (algoritmikus tartalom, datafikáció, figyelemgazdaság) és hatásaira az egyéni és társas jóllétre
- A digitális jóllét fogalma, összetevői

Készség:

- A kritikai gondolkodás fejlesztése
- A médiaműveltség készségeinek fejlesztése (hozzáférés, elemzés, értelmezés, részvétel)
- Digitális önszabályozás, egészséges online szokások kialakítása

Attitűd:

- Tudatos, felelősségteljes és etikus hozzáállás a digitális médiahasználatához és tervezéshez
- Kritikai gondolkodás a technológiai környezettel, a média hatásaival kapcsolatban
- Empátia, felelősségvállalás és részvétel a digitális közösségekben

Autonómia és felelősségvállalás • Tudatos, kritikus, önreflektív médiahasználat • Aktív részvétel a digitális közösségekben felelős, támogató módon, a digitális zaklatás és negatív hatások elleni fellépéssel • Képesség a digitális stressz és információs túlterhelés felismerésére és kezelésére
Tanulásszervezés/folyamatszervezés sajátosságai: A kurzus menete A kurzus három modulra oszlik: 1-4. alkalom: Alapfogalmak és társadalmi kontextus (elméleti keretek, média- és társadalomtudományi bevezetés); interaktív előadások, reflektív és kritikai gondolkodás fejlesztése 4-8. alkalom: Digitális jóllét – reflektív gyakorlatok (önvizsgálat és önszabályozás, a jóllét, mint tervezési cél), reflexió és tudatosság, prezentációkészítési és szövegírási gyakorlatok 8-12. alkalom: Alkalmazás és prezentáció (egy választott szakirodalom és az órai tevékenységek alapján prezentáció és egy rövid, egyoldalas írásos munka bemutatása és megvitatása) A hallgatók tennivalói, feladatai: Aktív részvétel a kurzuson, előre megadott keretek között, határidőben prezentáció és egyoldalas írott szöveg bemutatása, a prezentációhoz választott szakirodalom / részlet elolvasása.
Értékelés: Teljesítendő követelmények: Aktív jelenlét és részvétel a kurzuson (50%) Prezentáció és egyoldalas szöveg választott témából (50%) Az értékelés szempontjai (mi mindent veszünk figyelembe az értékelésben): • órai munka: aktív jelenlét, részvétel minősége, aktív feladatvégzés • prezentáció: az elvégzett kutatás mélysége, logika, formai és nyelvi világ • dolgozat: az elvégzett kutatás mélysége, a szöveg szerkezete, nyelvi minősége
Kötelező irodalom: Ian Douglas (2020.): Megbetegít-e a modern technológia? (Scolar Kiadó Kft.) Ajánlott irodalom: Radácsi László (2024): Gondolkodj okosan! Az intellektuális szupererő (MCC Press) (részletek) Adam Alter: (2018): Ellenálthatatlan. Hogyan okoz függőséget a technológia? (HVG Könyvek) Anna Lembke (2025): Dopmainkorszak (Libri) Johan Hari (2022): Tönkretett figyelem (Gabo Kiadó) James Potter (2015): Médiaműveltség (Wolters Kluwer)
Egyéb információk:
Máshol/korábban szerzett tudás elismerése/ validációs elv: ○ <i>nem adható felmentés a kurzuson való részvétel és teljesítés alól,</i> ○ <i>felmentés adható egyes kompetenciák megszerzése, feladatok teljesítése alól,</i> ○ <i>más, tevékenységgel egyes feladatok kiválthatók,</i> ○ <i>teljes felmentés adható.</i>
Tanórán kívüli konzultációs időpontok és helyszín: