

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: -	Típus: szeminárium	Szab.vál-ként felvehető-e? Nem	Szab.vál. esetén sajátos előfeltételek:	
A kurzus kapcsolatai (előfeltételek, párhuzamosságok): A kurzust a B-AE-501 Társadalmi és pszichológiai stúdiumok 1. előadással együtt kell felvenni				
A kurzus célja és alapelvei:				
<p>A szűkebb és tágabb társadalmi és természeti környezet változásának jelenlegi tendenciái (háborúk, globális felmelegedés, AI térhódítása 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> <p>A tárgyalt pszichológiai jelenségek hétköznapi magánéleti és munkahelyi hatásmechanizmusaira is kitérünk, főként az alkotó folyamattal összefüggésben.</p> <p>Fontos ugyanakkor szem előtt tartani, hogy a kurzus nem a gyakorlati mentálhigiéniai segítségnyújtásra vagy gyógyításra vállalkozik, hanem a pszichológia jelentősebb tudományos elméleteinek megismertetésére.</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 és az alkotó tevékenység szempontjából jótékony vagy káros folyamatok azonosítására és szükség esetén a külső segítség bevonására.</i></p> <p><i>Attitűd: Rugalmasan, empatikusan, ítélkezés 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:

- A pszichológia mint tudomány és főbb nézőpontjai
- Társadalmi folyamatok és mentálhigiéné. Rendszerszemlélet, bio-pszichoszociális megközelítés
- A lelki egészség fejlesztésének és helyreállításának módszerei, intézményei
- A pszichoanalitikus nézőpont és a dinamikus pszichoterápia
- Viselkedésterápia
- Kognitív (-viselkedés) terápia
- Humanisztikus terápia
- A stressz kezelése, főbb stresszforrások. Reziliencia, szívósság, pszichológiai immunrendszer
- Agresszió, konfliktuskezelés.
- Munkahelyi kihívások, kiégés, a megbetegítő szervezet
- A párkapcsolatok mint stresszforrások és mint protektív faktorok
- 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

Ez a kurzus egy ún. többkurzusú tárgy egyik része!

A szeminárium és az előadás értékelése együttesen zajlik. A tantárgy teljesítéséhez mindkét rész-kurzusból érvényes, elégtelentől különböző osztályzattal kell rendelkeznie a hallgatónak.

Amennyiben a hallgató a tantárgy bármely részéből elégtelen osztályzatot szerez, vagy egyik részét nem teljesíti az egész tantárgy ismétlése szükséges. A tantárgy végső érdemjegyének megállapítása a két kurzus eredményének egyszerű számtani átlagolásával történik, tört szám esetén a szemináriumra kapott eredmény alapján történik a kerekítés.

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. 2011. Személyiségpszichológia. Osiris. Budapest

Comer, R. J., 2014. A lélek betegségei. Osiris. Budapest.

Lyubomirsky, S. 2020. Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának újtjai tudományos megközelítésben

Ajánlott irodalom:

Csíkszentmihályi M.: Kreativitás. 2021. Akadémiai. Budapest

Maslow, A.: A lét pszichológiája felé. 2021. Gabo. Budapest

Pléh Cs. Pszichológia. 2022. Akadémiai. Budapest

Zimbardo, Ph. et al.: Pszichológia mindenkinek. 1-4. kötet. 2022. Open.

Tanórán kívüli konzultációs időpontok és helyszín:

E-mail-ben történő előzetes egyeztetés alapján