

Cím Pszichológia és mentális egyensúly

Kódok B-AE-501-2B

Hirdető Classic School

Környezet Tantermi

Alapadatok						
Kurzus típusa	Kredit	Kontaktóra	Otthoni munkaóra	Tantárgy típusa	Félév	Melyik tantárgy része?
Szeminárium	5	24	66	kötelezően választható	2-5.	Társadalmi és pszichológiai stúdiumok

#### Ajánlás

A kurzus betekintést nyújt abba, hogyan hatnak a jelenlegi társadalmi, technológiai és kulturális változások a lelki egyensúlyra, és milyen pszichológiai eszközök segíthetik a kreatív szakmákban dolgozókat a fenntartható alkotói tevékenységben. Megismerkedünk a jelentősebb személyiséglélektani irányzatokkal és módszerekkel, amelyek támogatják a művészeti és dizájn munkához szükséges mentális stabilitást és önismeretet.

#### Rövid leírás

A szűkebb és tágabb társadalmi környezet változásának jelenlegi tendenciái (háború, járvány, klímaváltozás stb.) jelentős kihívást jelentenek az egyének mentális egyensúlya szempontjából is. A kurzus során egyes ebből adódó pszichés folyamatok azonosítására és a lelki egészség előmozdításának tudományos 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.

#### Oktatók

Oktató neve	Oktató elérhetősége	BIO	Fogadóóra
Berky Tamás	berky@mome.hu	<a href="https://mome.hu/hu/emberek/berky-tamas">https://mome.hu/hu/emberek/berky-tamas</a>	Egyeztetés alapján

#### Félév menete

A kurzus formátuma	Órarendi időpontok
--------------------	--------------------

Szeminárium	Keddenként 10:00-11:20 Helyszín: B_101
-------------	---

Az egyes foglalkozások jellege és ütemezésük, tanári közreműködés jelölése

Hetek	Dátum	Heti tartalom	Műhely/speciális terem
1		A pszichológia mint tudomány és főbb nézőpontjai	
2		Társadalmi folyamatok és mentálhigiéné. Rendszerszemlélet, bio-pszichoszociális megközelítés	
3		A lelki egészség fejlesztésének és helyreállításának módszerei, intézményei	
4		A pszichoanalitikus nézőpont és a dinamikus pszichoterápia	
5		Viselkedésterápia	
6		Kognitív (viselkedés-) terápia	
7		Humanisztikus és egzisztencialista pszichoterápia	
8		A stressz kezelése, főbb stresszforrások. Reziliencia, szívósság, pszichológiai immunrendszer	
9		Agresszió, konfliktuskezelés mindennapi és alkotói kontextusban	
10		Munkahelyi kihívások, kiegész, a megbetegítő szervezet	
11		A párkapcsolatok mint stresszforrások és mint protektív faktorok	
12		Boldogságkutatás és a pozitív pszichológia	
14			
15			

### Kurzusteljesítés feltételei, követelmények és értékelés

A hallgatók tennivalói, feladatai

Követelmény, beadandó munka	Értékelés módja	Értékelés szempontjai	Leadási határidő, alkalom	Súly az érdemjegyen
Aktív jelenlét, max. 3 hiányzás				30%
Szóbeli vizsga				70%

Általános, átfogó feltételek

**Ez a kurzus egy ún. többkurzusú tárgy egyik része!** A *Társadalmi és pszichológiai stúdiumok* szeminárium és az előadás értékelése együttesen zajlik. A hallgatónak a tantárgy teljesítéséhez mindkét kurzuson érvényes, elégtelentől különböző osztályzatot kell szereznie. Amennyiben a hallgató a tantárgy bármely részéből elégtelen osztályzatot kap, vagy egyik részét nem teljesíti, az egész tantárgy ismétlése szükséges. A tantárgy végső érdemjegyének megállapítása a szemináriumi jegy 60%-os, az előadásra kapott jegy 40%-os átlagolásával történik.

<b>Jegyzetek és irodalom</b>	
Kötelező irodalom	
<p>Az órai beszélgetéseken érintett témák arányainak megfelelően egyeztetett fejezetek a következő könyvekből:</p> <p>Atkinson, R. C., Hilgard E. Pszichológia. 2025. Osiris. Budapest.  Carver, Charles S. - Scheier, Michael F. 2025. Személyiségpszichológia. Osiris. Budapest  Comer, R. J., 2024. A lélek betegségei. Osiris. Budapest.  Lyubomirsky, S. 2020. Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben. Ursus Libri</p>	
Ajánlott irodalom	
<p>Csabai M., Pintér J. N. (2024) Pszichológia a gyógyításban – Fenomenológiai, művészetpszichológiai és testképközpontú megközelítés. Oriold és Társai  Kőváry, Z. (2018). <i>Alkotás és élettörténet: Pszichobiográfia a kreativitáskutatásban</i>. L'Harmattan Kiadó.  Kőváry, Z. (2025). <i>Az egzisztenciális pszichológia története és irányzatai: Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába I.</i> Scolar Kiadó.  Kőváry, Z. (2025). <i>Az egzisztenciális pszichológia alkalmazási lehetőségei: Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába II.</i> Scolar Kiadó.  May, R. (2024). <i>A létezés felfedezése: Egzisztenciális pszichológiai írások</i>. Park Könyvkiadó.  Pléh Cs. (2022) Pszichológia. Akadémiai Kiadó  Seligman M. E. P. (2012) Flourish. Free Press  Szondy, M. (2020). <i>Tudatos változás: Hogyan formáljuk át önmagunkat és szokásainkat a mindfulness segítségével?</i> Kulcslyuk Kiadó.  Zimbardo, Ph. et al. (2025) Pszichológia mindenkinek 1-5. Open Books</p>	

<b>Tanulási eredmények</b>	
Tudás	<i>A hallgató ismeri a lelki egészség fejlesztésének és helyreállításának elméleti lehetőségeit a pszichológia főbb nézőpontjai és a rájuk épülő pszichoterápiás megközelítések alapján.</i>
Képesség	<i>Önmagában és környezetében egyaránt képes egyes, a mentálhigiéné szempontjából jótékony vagy káros folyamatok azonosítására és szükség esetén a külső segítség bevonására.</i>
Attitűd	<i>Rugalmasan, empatikusan, ítélkezés helyett konstruktív megértéssel viszonyul mind a saját, mind a szűkebb és tágabb társadalmi környezete megnyilvánulásaihoz.</i>

Autonómia és felelősségvállalás	<i>Ismeretei felhasználásával aktívan hozzájárul saját maga és alkotóközege harmonikus működéséhez, integrációjához</i>
---------------------------------	---

<b>Felmentés</b>
<b>Nem adható felmentés a kurzuson való részvétel és teljesítés alól.</b>

<b>Tantervi kapcsolatok</b>		
Tantárgy	Kapcsolódó kurzusok (párhuzamosságok)	Kurzus érdemjegy aránya a tantárgyban
B-AE-501 Társadalmi és pszichológiai stúdiumok	B-AE-501 Társadalmi és pszichológiai stúdiumok 1	60%
A kurzus előfeltételei	Szabadon választott esetén sajátos előfeltételek:	Szabadon választhatóként felvehető?
		Nem

<b>Mesterséges intelligencia használatára vonatkozó irányelvek és szabályok a kurzusban</b>
A mesterséges intelligencia egyetemi használatára a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Mesterséges Intelligencia és Plágiumszabályzata vonatkozik.

<b>Egyéb információ, megjegyzések</b>
A kurzus interaktív: a frontális ismeretátadás mellett páros és csoportos kommunikációra, az órákon ismertetett elméleti háttér megbeszélésére is részét képezi, a hallgatók aktuális érdeklődését is figyelembe véve. Ennek megfelelően az előző szekcióban ismertetett témaköröket rugalmas időzítéssel és arányban taglaljuk.