

## II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Képzési szint	alap, mester	Tagozat	nappali, levelező	Tanév/félév	2022/2023 I.
---------------	-----------------	---------	----------------------	-------------	-----------------

### Sillabusz

A tantárgy címe	Mentálhigiénés jelenségek a médiában és a közéletben
Tanszék	Pedagógia és Pszichológia Tanszék
Képzési program	–
A tantárgy típusa, kreditértéke, óraszám (előadás/szeminárium/önálló munka)	A tantárgy típusa: választható Kreditek száma: 4 Előadások: 20 óra. Szemináriumok / gyakorlati órák: 10 óra. Laboratóriumi munka: - Önálló munka: 90 óra.
Tárgyfelelős oktató(k) (név, tudományos fokozat, tudományos cím, e-mail cím)	Dr. Berghauer-Olasz Emőke PhD <a href="mailto:berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua">berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua</a>
A tantárgy előkövetelményei	-
A tantárgy általános ismertetése, célja, várható eredményei, főbb témakörei	<p>A Mentálhigiénés jelenségek a médiában és a közéletben tantárgy a lelki egészség fogalmát és a különféle környezeti tényezők hatását tanulmányozza; olyan mentálhigiénés jelenségeket tanulmányoz, melyek a közéletben és a médiában is megjelennek.</p> <p>Prevenációs lehetőségeket tár fel, melynek célja a lelki egészség, a környezeti tényezők és az egészségtudatosság megőrzése és megerősítése.</p> <p><i>A tantárgy célja</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• megismertetni a diákokat a leggyakoribb lelki egészségi jelenségek kialakulásának előtörténetével;</li><li>• bemutatni, miként jelennek meg a mentálhigiénés jelenségek a közéletben és a médiában;</li><li>• felhívni a figyelmet befolyásolásuk lehetőségeivel.</li></ul> <p><i>A tantárgy feladatai</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kedvező feltételek megteremtése a harmonikusan fejlett személyiség kialakulásához;</li><li>2) a mentális egészség megőrzését célzó egészségjavító magatartás készségeinek kialakítása;</li><li>3) pszichoprofilaktikus intézkedések kidolgozása a lelki rendellenességek megelőzésére;</li><li>4) a lakosság mentális egészségének figyelemmel kísérése;</li><li>5) a szellemi munka optimalizálását, valamint az aktív kreatív élet biztosítását szolgáló tevékenységek megfogalmazása/megtervezése és végrehajtása.</li></ol>

*Az oktatási program követelményeinek megfelelően a hallgatóknak*

**tudnia kell:**

- megérteni a mentálhigiéné, mint pszichológiai tudományágnak alapvető kategóriáit és fogalmait;
- képes elemezni a mentálhigiéné általános elméleti, történeti, etikai vonatkozásait;
- ismeri és meghatározza a mentális egészség kritériumait és az azt befolyásoló tényezőket;

**képesnek kell lennie:**

- tudományos irodalom kidolgozása a mentálhigiéné kérdésekkel kapcsolatban;
- a mentálhigiéné módszerek osztályozása és gyakorlati alkalmazási lehetőségeinek ismerete, felismerése önmaga és mások számára;
- mentálhigiéné zavarok felismerése;
- programok és projektek összeállítása, mentálhigiéné ellátás; rendelkezzen a pszichológiai önségítés alapvető technikáival;
- a felkérésnek megfelelően mentálhigiéné és lelki egészségvédelmi intézkedéseket, prevenciós munkát végezni.

**Várható eredmények:**

A lelki jelenségek fejlődésének, működési mintázatainak, sajátosságainak megértése a szakmai feladatok keretében.

A lelki egészség fogalmának megértése. A hallgató előtt világossá válik a kurzus során, hogy a mentálhigiéné magában foglalja az interperszonális kapcsolatok kultúráját, az érzelmek kezelésének képességét, a munka és a pihenés váltakozását, kedvező pszichológiai légkör megteremtését egy csoporton vagy családon belül; A hallgató megérti a testkultúra fogalmát, odafigyel a kiegyensúlyozott étrendre, a napi rutinra, a kielégítő alvásra, törekszik a pozitív gondolkodásra, barátságos attitűdre.

**Tartalmi modulok:**

**1. Modul**

1. A társas befolyásolás jelensége és hétköznapi megnyilvánulásai. A konformitást befolyásoló legfontosabb tényezők.
2. Az agresszió eredete. Az agresszív viselkedés mérséklésének lehetőségei. Agresszió a médiában.
3. Az előítéletesség társadalomlélektani motívumai. Az előítéletesség mérséklésének lehetőségei.
4. Az első benyomás kialakulása. A meggyőzés és a hatékony kommunikáció fő kritériumai.

**2. Modul**

	<p>5. A deviáns viselkedés, mint a társadalmi normáktól való eltérés. Deviancia a médiában.</p> <p>6. Az alkoholfogyasztás kultúrtörténeti és társadalmi összefüggései. Az alkoholfüggőség kialakulása, felismerésének lehetősége – prevenciók lehetőségei.</p> <p>7. Az addiktív viselkedés általános jellemzői. Az addiktív viselkedés okai. Az addiktív viselkedés dinamikája.</p> <p>8. Krízisek a személy életútjának modern dimenziójában. Különböző krízishelyzetek hatása az egyénre. Életkori krízisek.</p> <p>9. Az öngyilkossági krízis fogalma. Az öngyilkossággal kapcsolatos kutatások történeti vonatkozása. Az öngyilkossághoz társuló szociális és pszichológiai tényezők.</p> <p>10. Extrém hatások a pszichére. Stressz és szorongás.</p> <p>11. A család pszichológiai egészsége. A családi nevelés diszharmoniója és főbb pszichológiai rendellenességek gyermekeknél.</p>
<b>A tantárgy teljesítésének és értékelésének feltételei</b>	<p>A tantárgy elsajátításának legfőbb formája az előadások és szemináriumi/gyakorlati foglalkozások, továbbá az önálló munkák elvégzése.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Az előadások és az önállóan feldolgozandó témák anyagaiból a hallgatók egy-egy esszét írnak a félév során. Az ellenőrző dolgozat pontszáma 50 pont.</li><li>– A szemináriumi/gyakorlati órák folyamán elkészített feladatokra és bemutatott előadásokra maximálisan 50 pontot lehet megszerezni.</li></ul>
<b>A tantárggyal kapcsolatos egyéb tudnivalók, követelmények</b>	<p>A tantárgy szemléltetése az órák folyamán prezentációk (ppt) formájában multimédia kivetítő segítségével valósulnak meg, magyar és ukrán szerzők tankönyveinek és segédanyagainak felhasználásával. A tantárgy tantárgymódszeri ellátásához felhasználható:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– az előadások jegyzetének nyomtatott és elektronikus változata;</li><li>– szemléltetési anyag (ábrák, táblázatok);</li><li>– multimédiás anyagok (videók, kisfilmek)</li><li>– szétosztható anyag;</li><li>– a Pedagógia és Pszichológia Tanszék, illetve a főiskola könyvtárának segédanyagai és tudományos monográfiái</li></ul>
<b>A tantárgy alapvető irodalma és digitális segédanyagok</b>	<p>Berghauer-Olasz E.: Mentálhigiénés jelenségek a médiában és a közéletben. Módszertani segédanyag. II. RF KMF, Beregszász, 2021.</p> <p>Buda B.: Mentálhigiéné. Animula Kiadó, Budapest.</p> <p>Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики: навч. пос. НУЦЗУ, Харків, 2016. – 91 с.</p> <p>Бойчук О. С. Психогієна трудової діяльностію</p>

	<p>«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»</p> <p>Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. - К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. - 302 с.</p> <p>Болтівець С. І. Сучасний стан розробленої педагогічної психогігієни // Практична психологія та соціальна робота. – №2. – 2004. – С. 54–56.</p> <p>Гехт К. Психогігієна / К. Гехт. – М. : Прогресс, 1979. – 176 с.</p> <p>Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.</p> <p>Болтівець С.І., Уралова Л.Т. Діагностика і корекція порушеної поведінки дітей та підлітків: Метод. рекомендації. - Суми: КМПУВ, 1992. - 36 с.</p> <p>Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.</p> <p>Психологія суїциду : посібник ; за ред. В. П. Москальця. – К. : Академвидав, 2004.</p> <p>Психологічні тренінги в школі / упоряд. Т.Шаповал. – К.: Шк. світ, 2006.</p> <p>Фурман А. В. Українська ментальність та її культурно-психологічні координати / Психологія і суспільство. - №1. – 2001. - С. 9-74</p> <p>О.Е. Меньших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова. Основи психогігієни молоді людини: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 76 с.</p> <p>Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник.-Полтава:АСМІ.-2008.-268 с.</p> <p style="text-align: center;"><b>Internetes források:</b></p> <p>Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.nbu.gov.ua/">http://www.nbu.gov.ua/</a></p> <p>Психологічний сайт. <a href="https://wiki.cuspu.edu.ua">https://wiki.cuspu.edu.ua</a></p> <p>Агресивність дитини. Режим доступу до статті: <a href="https://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/family/38205/">https://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/family/38205/</a></p> <p>Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека (м. Рівне, майдан Короленка, 6) / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <a href="http://www.lib.rv.ua/">http://www.lib.rv.ua/</a></p> <p>Рівненська централізована бібліотечна система /</p>
--	---

	<p>[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://cbs.rv.ua/">http://cbs.rv.ua/</a></p> <p>Наукова бібліотека НУВГП (м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75) / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka">http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka</a> <a href="http://nuwm.edu.ua/MySQL/page_lib.php">http://nuwm.edu.ua/MySQL/page_lib.php</a></p> <p>Психологічний сайт. / [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a></p> <p>Психологічний сайт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="http://psy.ft.inc.ru/index.shtml">http://psy.ft.inc.ru/index.shtml</a></p> <p>Психологічний сайт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="http://psy.com.ru">http://psy.com.ru</a></p> <p>Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки [Електронний ресурс]. – [Режим доступу] : <a href="http://guonkh.gov.ua/content/documents/16/1517/Attaches/4455.pdf">guonkh.gov.ua/content/documents/16/1517/Attaches/4455.pdf</a>.</p>
--	--