

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Introducere in igiena mentală/ Bevezetés a mentálhigiénébe/ Introduction to the mental hygiene

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem
1.2. Kar	Református Tanárképző és Zeneművészeti Kar
1.3. Intézet	Református Tanárképző és Zeneművészeti Intézet
1.4. Szakterület	Teológia
1.5. Képzési szint	Alapképzés (BA)
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Református valláspedagógia (vallástanár)
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Bevezetés a mentálhigiénébe				A tantárgy kódja		TLM1110		
2.2. Az előadásért felelős tanár neve										
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			dr. Gorbai Gabriella Márta							
2.4. Tanulmányi év		I.	2.5. Félév	I.	2.6. Értékelés módja		K	2.7. Tantárgy típusa		DS

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)

3.1. Heti óraszám	2	melyből: 3.2 előadás	-	3.3 szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	28	melyből: 3.5 előadás		3.6 szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					15
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					16
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					
Más tevékenységek:					
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszám					47
3.8. A félév összóraszám					75
3.9. Kreditszám					3

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Nincs
4.2. Kompetenciabeli	Képesség az alapvető mentálhigiénés ismeretek megértésére

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	Okostábla, Microsoft Teams
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Okostábla, Microsoft Teams, Biblia Intézeti könyvtár

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák¹

Szakmai/kulcs-kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • emberi viselkedésre vonatkozó ismereteket alkalmaz • coachingot és mentorálást folytat • megerősíti a pozitív magatartást • önvizsgálatra bátorítja a tanácsadáson részt vevőket • támogatja a befogadást
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • önértékelést végez • megbízhatóságot tanúsít • aktívan odafigyel • reflektív és empátikus kommunikációs készségek • krízisérzékenység, prevenciós gondolkodásmód fejlesztése.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	<p>A hallgató felismeri és megérti egy személy vagy csoport spirituális elkötelezettségét egy magasabb életcél elérésére, a létezés anyagi határain túl.</p> <p>A pedagógiai elméletek és módszerek alapos ismerete.</p>
Képességek	<p>A hallgató képes hallgató az erkölcsi fejlődés és haladás technikáit és módszereit alkalmazza, mint például: ima, meditáció, aszkézis, játékoskodás stb.</p> <p>Hatékony tanítási stratégiák alkalmazása különböző tanulói csoportokban.</p> <p>A tanulók fejlődésének értékelése és megfelelő visszajelzések nyújtása.</p> <p>A reflektív gondolkodás alapján a hallgató megkülönbözteti és hierarchizálja saját és társai tetteit és tetteit, megérti és előre látja e tettek és tettek következményeit a társadalmi értékek és az evangélium szemszögéből.</p>
Felelősség és önállóság	<p>A hallgató képes az erkölcsi haladás tükrözésére és elemzésére, az elért eredmények függvényében képes megváltoztatni vagy váltani a spirituális fejlődés technikáit és módszereit.</p> <p>Önálló tanítási tervek készítése és megvalósítása.</p> <p>Felelősségvállalás a tanulók szellemi és erkölcsi fejlődéséért.</p> <p>Felelős és megfontolt döntéseket hoz társai és saját tettei tekintetében, értékeli társai cselekvésének eredményeit a társadalmi és közösségi élet aktuális szakaszához igazodva .</p>

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A mentálhigiénés szemlélet beépítése a vallásoktatásba. • A tanulók lelki egészségének támogatása nevelési-oktatási helyzetekben. • A hallgatók ismerkedjenek meg a mentálhigiéné alapfogalmaival, történetével, céljaival és alapelveivel. • A tantárgy célja, hogy érzékenyítse a hallgatókat a pszichés egészség megőrzésének fontosságára, megalapozza a további szakmai képzést a segítő és nevelő hivatásokban, és fejlessze a személyes önismeretet és mentális erőforrások használatát.
--------------------------------------	--

¹ Választhat kompetenciák vagy tanulási eredmények között, illetve választhatja mindkettőt is. Amennyiben csak az egyik lehetőséget választja, a másik lehetőséget el kell távolítani a táblázatból, és a kiválasztott lehetőség a 6. számot kapja.

7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A mentálhigiéné fogalmának, alapelveinek és fő területeinek megismerése. • A pszichés egészségvédelem és prevenciók szemléletmód kialakítása. • A hallgatók saját mentális egészségének tudatosítása és fejlesztése.
-------------------------------------	--

8. A tantárgy tartalma

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Ismerkedés. Csoport működését szabályozó szerződés elemeinek leszögezése	Csoportmunka, kooperatív tanulás	
2. Csoportkohézió erősítése kapcsolatteremtő gyakorlatok révén	Szerepjátékok, szimulációk	
3. A csoport témakör filmbeli megjelenése, élmény feldolgozása	Megbeszélés - Élménymegosztás	
4. Személyes határaink	Interaktív előadás Megbeszélés	
5. Én-funkciók: én-tudat, én-kép, én-ideál	Interaktív előadás Megbeszélés	
6. Pozitív és negatív tulajdonságaink felfedése a társas reflexió által	Önismereti gyakorlatok	
7. Az én és határai témakör filmbeli megjelenése, élmény feldolgozása	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
8. A hivatás fogalma és ennek megélése, szubjektív megtapasztalása	Interaktív előadás Megbeszélés	
9. A hivatás témakör filmbeli megjelenése, élmény feldolgozása	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
10. Lelki-szellemi örökségünk elemeinek tudatosítása a hivatásunkban	Interaktív előadás Megbeszélés	
11. A család és annak működése	Interaktív előadás Megbeszélés	
12. Transzgenerációs konfliktusok és megoldási módok	Interaktív előadás Megbeszélés	
13. Családi minták témakör filmbeli megjelenése, élmény feldolgozása	Megbeszélés, élmények, személyes tapasztalatok megosztása	
14. Félév tapasztalatainak feldolgozása	Megbeszélés, élmények, személyes tapasztalatok megosztása	

Könyvészet

- Al Ghaoui Hesna: Félj bátran. Budapest: HVG Könyvek, 2017.
- Almási Kitti: Bátran élni - Félelmeink és gátlásaink leküzdése. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2016.
- Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok. Budapest: Animula Kiadó, 1998.
- Bagdy Emőke: Önismeret, önazonosság, önmegvalósítás. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2019.
- Bakó Tivadar: Az én és az énke. Budapest: Ursus Libris, 2008.
- Balogh Béla: A tudatalatti tízparancsolata. Budapest: Bioenergetic Kiadó, 2005.
- Dan Millman: A békés harcos útja. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2005.
- David G. Benner: Az önismeret ajándéka. Budapest: Harmat Kiadó, 2012.
- Dr. John Townsend, Dr. Henry Cloud: Határaink - Mire mondjunk igent és mire nemet?. Budapest: Harmat Kiadó, 2017.
- Edwin H. Friedman: Nemzedékről nemzedékre. Budapest: Harmat Kiadó, 2011.
- Eric Berne: Emberi játszmák. Budapest: Gondolat Kiadó, 1984.

- Ian Morgan Cron, Suzanne Stabile: Úton önmagunkhoz. Budapest: Harmat Kiadó, 2019.
- Judith Sills: Szállj le a döglött lóról! A kényelem csapdája. Budapest: Háttér Kiadó, 2003.
- Kevin Leman: Születési sor(s)rend. Budapest: Harmat Kiadó, 2004.
- L. Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2017.
- Oliver König, Karl Schattenhofer: Bevezetés a csoportdinamikába. Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2012.
- Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018.
- Ranschburg Jenő: Félelem, harag, agresszió. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 1995.
- Rudas János: Javne örökösei - Fejlesztő tréningcsoportok - elvek, módszerek, gyakorlatsomagok. Budapest: Edge 2000 Kiadó, 2005.
- Susan Forward: Mérgező szülők. Budapest: Háttér Kiadó, 2003.

9. Az epiztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- A tantárgy figyelembe veszi a mentálhigiénés szervezetek, egyházak, oktatási intézmények elvárásait, ahol a pszichés egészség fenntartása kulcsszerepet játszik a közösség- és iskolafejlesztésben.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás			
10.5 Szeminárium / Labor	Legalább 70%-os részvétel az órákon.	20%	
	Saját mentálhigiénés fejlődési terv kidolgozása és bemutatása.	30%	
	Rövid reflexiók napló vezetése a félév során.	10%	
	Szóbeli vagy írásbeli vizsga az elméleti anyagokból.	40%	
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none">A mentálhigiéné fogalmának, alapelveinek és fő területeinek megismerése. A pszichés egészségvédelem és prevenciók szemléletmód kialakítása.			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)²

² Csak azokat az ikonokat tartsa meg, amelyek az [SDG-ikonoknak az egyetemi folyamatban](#) történő alkalmazására vonatkozó eljárás szerint illeszkednek az adott tantárgyhoz, és törölje a többit, beleértve a fenntartható fejlődés általános ikonját is – amennyiben nem alkalmazható. Ha egyik ikon sem illik a tantárgyra, törölje az összeset, és írja rá, hogy „Nem alkalmazható”.

	<div> <div>A fenntartható fejlődés általános</div> <div>4 MINŐSÉGI OKTATÁS</div> <div>5 NEMEK KÖZÖTTI EGYENLŐSÉG</div> <div>ik onja</div> </div>

Kitöltés időpontja:
2025.04.24.

Előadás felelőse:

.....

Szeminárium felelőse:

dr. Gorbai Gabriella Márta

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

...

Intézetigazgató:

.....