

Tantárgy neve: Stressz és megküzdés	Kreditszáma: 2
A tanóra típusa ¹ : előadás és száma: 2 ó/hét	
A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb ²): kollokvium	
A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): 2	
Előtanulmányi feltételek (<i>ha vannak</i>):	
Tantárgyleírás: az elsajátítandó <u>ismeretanyag</u> és a kialakítandó <u>kompetenciák</u> tömör, ugyanakkor informáló leírása	
<p>A tantárgy célja a nehezített alkalmazkodási helyzetekben mutatott viselkedés és magatartás értelmezésére vonatkozó elméletek áttekintése, a megküzdő viselkedés helyzeti és személyiség determinánsainak elemzése és a megküzdés eredményességét szavatoló személyiség források bemutatása. Emellett olyan egységes modell bemutatása, amely – az utóbbi években, agyi képalkotó eljárásokkal végzett – neurokognitív kutatások háttérén integrálja a stresszfiziológia alapjait, a stresszpatológiák valamint a pozitív trauma- és stresszfeldolgozás esélyeinek biológiai, személyiségpszichológiai és társas (azaz 'biopszichoszociális') tényezőit. Cél továbbá az is, hogy a kurzus bemutassa, megismertesse a megküzdési stratégiákat vizsgáló legkorszerűbb eljárásokat, a megküzdés személyiség forrásait azonosító kérdőíveket és skálákat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A fiziológiai stresszválasz: Stressz hormonok és kölcsönhatásaik. 2. Stressz- és immunválaszok. 3. Stresszhormon-válaszminták viselkedéses korrelátumai és a megküzdési formák viszonya. 4. Megküzdés modelljei (a pszichodinamikus, trait, tranzakcionista, kontroll) 5. A megküzdési stratégiák elemzése különböző kontextusokban 6. A megküzdés személyiség forrásai 7. Megküzdés a betegségekkel 8. A pszichológiai immunrendszer 9. Karakterisztikus megküzdési mintázatok patológiás következményei 10. Társas támogatás, mint megküzdés speciális stressz/trauma helyzetekben, vs. emocionális bénultság, deperszonalizáció, derealizáció, disszociáció; poszttraumás stresszbetegség (PTSD) vs. poszttraumás növekedés. 	
A 3-5 legfontosabb <i>kötelező</i> , illetve <i>ajánlott irodalom</i> (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN)	
<p>Kulcsár Zs., Rózsa S. és Kökönyei Gy. (Szerk.) (2004) <i>Megmagyarázhatatlan testi tünetek. Szomatizáció és funkcionális stresszbetegségek</i>. I. II. ELTE, Eötvös Kiadó, Budapest</p> <p>Kulcsár Zs. (Szerk.) (2005) <i>Teher alatt... Pozitív trauma feldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés</i>. Trefort Kiadó, Budapest, 396 o.</p> <p>Oláh, A. (2005) <i>Érzelmek, megküzdés és optimális élmény</i>. Trefort Kiadó Bp. 224 o.</p> <p>Oláh, A. (2008) A megküzdés pszichológiája. Elektronikus szövegyűjtemény, ELTE, Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszék, Honlap. 354. o.</p> <p>Oláh, A. (2005) <i>Anxiety, Coping and Flow</i>. Trefort Kiadó. Bp. 271 o.</p> <p>Aldwin, C.M. (2007) <i>Stress, Coping and Development</i>. The Guilford Press, New York. 432 pp.</p>	

¹ **Ftv. 147. §** *tanóra*: a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció)

² pl. évközi beszámoló