

## **Az egészséges személyiség személyiséglélektani alapjai**

### **A korai fejlődési szakasz jelentősége az egészséges személyiség kialakulásában.**

Kulcsszavak:

Biztonságos kötődés és mentalizáció

Kötődési típusok hatása a későbbi személyiségfejlődésre

A kötődés generációs átvitele, epigenetikai kutatások

### **Érzelemszabályozás.**

Kulcsszavak:

Elhárító mechanizmusok mint érzelemszabályozók

Megküzdés (megküzdés vs. elhárítás)

Tanulásméleti elképzelések az érzelemszabályozásban (kondicionálás, ellenfolyamatok)

Biztonságos kötődés és mentalizáció szerepe az érzelemszabályozás kialakulásában

### **A pszichoneuroimmunológia és pszichológiai immunkompetenciák szerepe az egészséges személyiség kialakulásában.**

PNI jelentése, lelki folyamatok és immunológiai működés összefüggései

pszichológiai immunrendszer

PIK fajtái

### **Stressz és megküzdés.**

kognitív kiértékelés

coping, coping-stratégiák

adaptív és maladaptív coping stratégiák

a megküzdést befolyásoló személyiségtényezők

megküzdés és elhárítás különbsége

### **Reziliencia és poszttraumás növekedés.**

reziliencia jelentése, tényezői, főbb vizsgálatai

poszttraumás növekedés fogalma, jelentősége, személyiségtényezők

### **Szubjektív jóllét, flow, optimizmus, tudatos jelenlét.**

Szubjektív jóllét fogalma, elméletei

A flow jelensége

Tudatos jelenlét szerepe a mentális egészségben, mindfulness

Optimizmus mint vonás illetve képesség