

# TARTALOMJEGYZÉK

---

<b>Előszó</b>	7
1. <i>Bartyik Gitta és Polonyi Tünde: A válság: Janus-arcú jelenség – Veszély és/vagy esély</i>	9
2. <i>V. Komlósi Annamária: Világjárvány 2020 – A katasztrófapszichológia nagy kihívása</i>	29
<b>GYERMEKKOR</b>	
3. <i>Héjja-Nagy Katalin: A szülés élménye – Befolyásoló tényezők és hatása az anya-gyermek kapcsolatra</i>	53
4. <i>Nagyné Sivák Ildikó és Páskuné Kiss Judit: Kamaszkór – Fejlődési krízisek és megelőzési lehetőségeik a serdülőkorban</i>	77
5. <i>Ollé János: A tanulás forradalma – Az oktatás válsága</i>	99
6. <i>Szondy Máté: Technostressz, digitális tudatosság és digitális jóllét</i>	119
<b>FELNŐTTKOR</b>	
7. <i>Mészáros Veronika, Abari Kálmán, Polonyi Tünde, Lise T. Løvseth és Ádám Szilvia: A munka-család konfliktus interkulturális jellemzői – A rizikó- és protektív faktorok elemzése, különös tekintettel a karrierre</i>	143
8. <i>Kiss Tamás, Imrek Márton és Polonyi Tünde: Munkahelyi stressz és kiégés</i>	163
9. <i>Bíró Zsolt, Marjai Eszter, Papp Gábor és Páskuné Kiss Judit: Énhatékonyság és kiégés pedagógusok körében</i>	185
10. <i>Balassa Bálint és Sztancsik Veronika: A konfliktus mint válság – Három tévhit a konfliktuskezelésről</i>	203
11. <i>Nyilas Kata és Héjja-Nagy Katalin: A passzív halogatás mint a válság előidézője és az aktív halogatás mint a válságkezelés tudatos eszköze</i>	217

12. <i>Mohácsi Bernadett, Almássy Zsuzsanna és Szemán-Nagy Anita: Társas támasz a meddőségi krízisben</i>	237
13. <i>Almássy Zsuzsanna, Mohácsi Bernadett és Szemán-Nagy Anita: Normatív krízis és depresszió – A férfi posztpartum depresszió</i>	255
14. <i>Básti Tamás és Sztancsik Veronika: Mit kezdünk a daganattal? A rákos betegség krízise</i>	271
<b>IDŐSKOR</b>	
15. <i>Sarungi Emőke, Hent Cecília és Osváth Viola: Támasz a gyászban</i>	301
16. <i>Balajthy Dániel és Polonyi Tünde: Kognitív változások időskorban</i>	323
17. <i>Polonyi Tünde, Orosz Anna Linda és Kovács Karolina: A hosszú és tartalmas élet lehetősége</i>	347
<b>Tárgymutató</b>	369

## ELŐSZÓ

---

*Panta rhei* – minden változik. A Hérakleitosz által leírt, 2500 éves megfigyelés végigkíséri az emberiség történetét, és napjainkra különösen jellemző. A változás lehet egy szinte észre sem vehető, időben elhúzódó folyamat, de leggyakrabban fordulópontokon, válságokon és következményes kríziseken keresztül valósul meg. Ezen folyamatok minden emberi élet velejárói, és az általános stresszhez hasonlóan elkerülhetetlenek. Nincs élet válság nélkül.

Kötetünk szerzői az emberi lét különböző dimenzióit bemutatva vizsgálják, hogy a személyes vagy társadalmi válságok hogyan jelentkeznek, és hogyan válnak a változás folyamatának mozgatóivá. A globális krízisek (mint a világvjárvány) és a minden emberre ható katasztrófák, az egyéni válsághelyzetek (a születéssel, a tanulási folyamatokkal, a kamaszkorral, a digitális környezettel együtt járó változások, a munkahelyi stressz és következményei, a betegségekkel és az időskorral való megküzdés) egyaránt témát adnak kötetünk szerzőinek. Mindenki arra törekszik, hogy elkerülje a válságokat, lehetőség szerint megpróbálja kizárni az életéből vagy legalábbis csökkenteni a hatásukat, de ez gyakran lehetetlen küldetés az egyén vagy a társadalom számára. A válságok és az őket követő változások gyakran javítanak az emberek vagy emberek csoportjainak életén.

Az elkerülhetetlen egyéni és társadalmi válságok vizsgálata során kötetünk szerzői leírják ezen krízisek alapvető jellemzőit, azonban nem szabad tagadni vagy tudomást sem venni róluk, hiszen alapvetően jelző funkciót töltenek be. Ezek mindig valamilyen változás előszeleként, olykor viharos erővel jelentkeznek. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy a krízisek helytelen kezelése és nem megfelelő megoldása csak újabb válságokat okoz.

Kötetünkben a gyermekkorhoz, a felnőttkorhoz és az időskorhoz mint életszakaszhoz leginkább köthető válsághelyzeteket gyűjtöttük össze, de a kronologikus sorrend természetesen csak iránymutató, hiszen vannak olyan válságok, amelyek több életszakaszban is előfordulhatnak, illetve vannak olyanok

is, amelyek bármelyik életszakaszra kihatással lehetnek, gondoljunk csak az elmúlt hónapok eseményeire.

Könyvünk összeállítása során törekedtünk arra, hogy ne csak egy szűk szakmai körre vonatkozó, speciális tanulmányokat gyűjtsünk össze, hanem mindenki számára hasznos és fontos segédeszközt adjunk valamennyi, a pszichológiára érzékeny és fogékony olvasó kezébe. Bízunk benne, hogy szerzőink gondolatait az olvasók továbbgondolják, és saját tapasztalataik alapján kialakítják egyéni véleményüket az itt felvetett témákban.

*A szerkesztők*