



PÁZMÁNY PÉTER KATOLIKUS EGYETEM  
*Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar*

HAL MELINDA

# **A pszichológia és nevelépszichológia alapjai a tanárképzésben**

egyetemi jegyzet

ISBN 978-963-308-328-4

Budapest – Piliscsaba, 2018.



## ***Egyetemi jegyzet***

A pszichológia és nevelépszichológia alapjai a tanárképzésben

ISBN 978-963-308-328-4

*Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet – és Társadalomtudományi kar*

Hal Melinda

2017/2018

## **Tartalom**

Előszó .....	4
I. Bevezetés a pszichológiába .....	4
Felhasznált irodalom .....	7
Ajánlott irodalom .....	7
II. Pedagógiai és pszichológiai kutatómunka.....	7
Hipotézisalkotás .....	7
Kísérleti módszer.....	7
Tesztműszerek.....	8
Kérdőíves eljárások .....	8
Megfigyelés .....	8
Esettanulmányok .....	8
Statisztikai mutatók .....	9
Specifititás .....	10
Felhasznált irodalom .....	10
Ajánlott irodalom .....	10
III. A pszichológia biológiai alapjai .....	10
Felhasznált irodalom .....	12
Ajánlott irodalom .....	12
IV. Tanulásméletek.....	12
Klasszikus kondicionálás .....	12
Instrumentális (operáns) kondicionálás.....	13
Komplex tanulás.....	14
Belátásos tanulás .....	14
Felhasznált irodalom .....	15
Ajánlott irodalom .....	15
V. Intelligencia.....	15
Felhasznált irodalom .....	18
Ajánlott irodalom .....	18
VI. Emlékezet.....	18
Felhasznált irodalom .....	20
Ajánlott irodalom .....	20
VII. Személyiségpszichológia I. ....	20
Felhasznált irodalom .....	24
Ajánlott irodalom .....	24
VIII. Személyiségpszichológia II. ....	24

Felhasznált irodalom .....	30
Ajánlott irodalom .....	30
IX. Szocializáció a nevelépszichológia tükrében.....	30
Felhasznált irodalom .....	33
Ajánlott irodalom .....	33
X. Szocializáció és média.....	33
Felhasznált irodalom .....	35
Ajánlott irodalom .....	36
XI. Az iskolai agresszió jelensége.....	36
Felhasznált irodalom.....	40
Ajánlott irodalom.....	42
XII. A lélek betegségeinek átfogó megismerése.....	42
Deviancia, abnormalitás, distressz .....	42
12.1. Generalizált szorongás és fóbiák.....	44
12.1.1. Generalizált szorongás.....	44
12.1.2. Fóbiák.....	45
12.2. Pánikzavarok, kényszeres zavarok és stressz-zavarok .....	45
12.2.1. Pánikzavar .....	45
12.2.2. Kényszeres zavarok.....	45
12.3. Hangulatzavarok.....	46
12.3.1. Unipoláris depresszió .....	46
12.3.2. Bipoláris zavarok.....	47
12.4. Személyiségzavarok .....	47
12.4.1. Paranoid személyiségzavar.....	48
12.4.2. Skizoid személyiségzavar.....	48
12.4.3. Skizotíp személyiségzavar.....	48
12.4.4. Antiszociális személyiség.....	48
12.4.5. Borderline személyiség .....	48
12.4.6. Hisztrionikus személyiség .....	49
12.4.7. Nárcisztikus személyiség.....	49
12.5. Gyermekkor zavarai – ADHD.....	49
12.6. Autisztikus zavar .....	49
Felhasznált irodalom .....	49
Ajánlott irodalom .....	50



## Előszó

A pszichológia és nevelépszichológia alapjai a tanárképzésben című egyetemi jegyzet annak érdekében készült el, hogy segítse a leendő pedagógusokat, akik korábban nem találkoztak pszichológia tanegységekkel. A pszichológia alapjai című tantárgy oktatási segédanyaga, amely egy sokrétű és átfogó, széles spektrumú törzsanyaggal rendelkező tantárgy. Ilyen formában maga a jegyzet vázlatos, ám azt a célt szolgálja, hogy rövid idő alatt átfogó képet kapjanak a tanár szakos hallgatók a pszichológiáról, pszichológiai gondolkodásmódról és az azon belül használt konstrukciókról. Az egyetemi jegyzet azonban nem váltja fel az ajánlott és kötelező irodalmakat, valamint más pszichológiai tárgyú kurzuson elhangzottakat.

*Hal Melinda*

### I. Bevezetés a pszichológiába

A pszichológia a lelki működéssel foglalkozó tudományterület, amely a latin psziché (lélek) és logosz (tan) szavakból eredeztethető, mint tudomány csak a XIX. században jelent meg, azonban gyökerei egyidősek az emberiséggel. A korai lélekről való gondolkodás bővelkedett spirituális természetű előzményekben, ezen primitív népek a test és lélek elválaszthatatlan egységét hangsúlyozták. A sámánizmus, misztikusság, mítoszok uralták a korai lélekről való gondolkodást, amely rendszeres rituálékban, rítusokban öltött testet. Ezt követően az ókorban jelennek meg azon nagy filozófiai gondolkodók, akik szintén a lélekről, a lelki folyamatok megismeréséről, a lélek funkciójáról gondolkodnak. A modern pszichológia időszámításunk előtti IV-V. században vette kezdetét. Platón (i.e. 427-347) magát a lelket halhatatlannak tartotta, illetve testtől elkülönülő entitásként kezelte. Arisztotelész (i.e. 384-322) szerint az agy a tudat szerve és a psyche képes befogadni a tudást. Hippokratész (i.e. 460-377) hét pár, közöttük érző és motoros agyidegek felfedezője. Descartes (1596-1650) egyfajta interakcionista dualizmust képvisel, amely szerint a test és lélek különálló entitások, azonban fellelhető közöttük kapcsolódás (Henley, Thorne, 2000). A tudat helyének a tobozmirigyét tartotta, nativista felfogást követett, vagyis, hogy bizonyos tudás velünk született és stabil. Darwin (1809-1882) lefekteti az evolúciós eleméletek és hozzátesz az élettani működés megértéséhez. A lelki jelenségeket sok esetben alkalmazkodási formának tekinti, fejlődésüket evolúciós alapokra helyezi. Helmholtz (1821-1894) a neurofiziológia alapjaihoz járul hozzá az idegimpulzus terjedési sebességének mérésével, a fizika pszicho – és neurofiziológiai folyamatokba integrálásával. Wundt (1832 – 1920) az első pszichológiai laboratóriumot 1879 a lipcsei egyetemen hozta létre. A kognitív pszichológia egyik megalkotójának tekintjük, pszichofizikai és pszichofiziológiai vizsgálatai miatt. Mindeközben Pavlov (1849-1936)

lefedtetni a klasszikus kondicionálás alapjait, elméleti keretét, híres kísérletei alapján (Pléh, 2010).

A pszichológiában uralkodó legfőbb irányzatok ismertetése fontos lehet a későbbi, specifikus elméletek megértésében. A fejezet célja, hogy áttekintést nyújtson az uralkodó pszichológiai nézőpontokról annak érdekében, hogy a témaspecifikus elméletek megérthetővé, áttekinthetővé és a tágabb kontextusban elhelyezhetővé váljanak. Az egyes nézőpontok között nem állíthatunk fel fontosság, relevancia szerinti hierarchiát. Tudományos bizonyítékokkal rendelkeznek, amelyek áthatják az elméletalkotók munkásságát, azonban mai világunkban a különböző nézőpontok és azok elméleti megalapozása együttesen található meg a különböző elméletekben.

### **Behaviorista nézőpont**

A nézőpont szerint a tanulás meghatározó a viselkedés kialakulásában, fennmaradásában, valamint a személy visszahat környezetére is. A megfigyelést, modellkövetést, valamint a klasszikus és operáns kondicionálás formáit veszi alapul a viselkedés megértésében.

Watson (1878-1958) tanulási kísérletei során a neurológiával kapcsolja össze a viselkedést. Szerinte a pontos mérési módszerek kidolgozása elengedhetetlen a megfelelő méréshez, az introspekció módszere helyett az objektivitást hangsúlyozza.

Skinner (1904- 1990) állatkísérletei által az operáns kondicionálás megértését teszi lehetővé, a megerősítés szerepét emeli ki a tanulás során. Úgy tartja, a megerősítés lehet pozitív és negatív egyaránt (Atkinson, 1999).

### **Kognitív nézőpont**

Legfőbb alaptételei, hogy a megfelelő mérési módszerek kidolgozásával objektivitás érhető el, illetve, hogy a mentális folyamatok megértésén keresztül érthetjük meg a viselkedést. A kognitív nézőpont sok esetben a lélek/elme vagy tudat számítógéphez hasonlatos analógiáját használja.

Chomsky (1928 - ) az univerzális grammatika és a nyelvtanulás képességének elemzése. A nyelv, mint szabálykészlet és szabályrendszer felfogása. A nyelvet egyaránt tekinti biológiai és pszichológiai természetűnek (Csépe, Győri, Ragó, 2008).

### **Pszichoanalitikus nézőpont**

A viselkedés legnagyobb része tudattalan folyamatokból, tudattalan konfliktusokra adott reakciókból ered. A tudattalan vagy részben tudatos félelmek, vágyak és gondolatok befolyásolják a mindenkori viselkedést.

Freud (1856-1939) a pszichoanalízis, mint terápiás eljárás és mint személyiségmérő eljárás kidolgozása fűződik nevéhez. A tudattalan konfliktusok és elhárítások viselkedésre gyakorolt hatása egész életünk során érezhető. A lélekről alkotott strukturális és topográfiai modelleket hozza létre (Szönyei, 2015)

Jung (1875-1931) a kollektív tudattalan rendszerének és archetípusainak lefektetője, mint a persona, anima és animus, árnyék. Freudhoz hasonlóan asszociációkkal, tudattalan konfliktusokkal, álomfejtéssel dolgozott (Atkinson, 2005).

### **Fenomenológiai nézőpont**

A szubjektivitást, az egyén szubjektív nézőpontját hangsúlyozza, elutasítja a mechanisztikusan megismerhető folyamatokat. A személyt individumként kezeli, akinek sajátos elképzelése van a világról. Egyes fenomenológiai elméleteket humanisztikus elméletként tartunk számon, hiszen az ember állattól való különbözőségét hangsúlyozzák.

Rogers (1902-1987) a személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás módszerének úttörője. Az önfogadási, önmegvalósítási szükséglet fontosságát és a feltétel nélküli elfogadást hangsúlyozza a foglalkozások során.

Maslow (1908-1970) szerint az emberi szükségletek hierarchikusan szerveződnek, elsődleges és másodlagos szükségletekre bonthatóak. Úgy tartja, hogy a biológiai, vagyis hiányalapú szükségletek kielégítettségéig a piramis csúcsa felé nem léphetünk fel, nem érhetjük el a növekedésalapú szükségletek rendszerét.

### **Biológiai nézőpont**

Az idegsejtek és idegi kapcsolatok fontosságát hangsúlyozza mind a kognitív, mind a lelki működés során. Alappillére az idegrendszer és neurobiológiai folyamatok, emellett az öröklődés, genetikai hajlam és evolúciós folyamatok felé irányul.

Eysenck (1916-1997) szerint bizonyos személyiségtípusok, illetve néhány személyiség dimenzió örökletesen meghatározott, amelyeket szupervonásnak nevezett el.



Rushton (1943-2012) genetikai hasonlóság elmélete alapján eleve olyan személyeket választunk párnak, aki genetikailag hasonlóbb hozzánk, mivel így nagyobb valószínűséggel marad fenn genetikai állományunk.

Felhasznált irodalom

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Csépe, V., Győri, M., Ragó, A. (2008): Általános Pszichológia 3. Osiris. Budapest

Henley, BT., Thorne, BM. (2000): A pszichológia története - Kapcsolatok és összefüggések. Glória. Budapest

Pléh, C. (2010): A lélektan története. Osiris. Budapest

Szönyi, G. (szerk.) (2015): A pszichoterápia tankönyve. Medicina. Budapest

Ajánlott irodalom

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Pléh, C. (2010): A lélektan története. Osiris. Budapest

## II. Pedagógiai és pszichológiai kutatómunka

Hipotézisalkotás

Hipotézisnek nevezzük azon ellenőrizhető állításokat, feltevéseket, amelyeket vizsgálni szeretnénk. A hipotézisalkotás egyik kritériuma, hogy a feltevés ellenőrizhető, bizonyítható legyen. A megfelelő hipotézis megfogalmazásához megfelelő elméleti háttértudásra, definíciókra van szükség. Emellett a hipotézis teszteléséhez szükséges adatgyűjtési módszereknek is meg kell felelniük néhány kritériumnak, mind például, hogy torzítatlanok, vagyis nincs preferencia a hipotézisek között, illetve megbízhatóak, tehát megismételhetőek és várhatóan hasonló eredményt kapunk.

Kísérleti módszer

Feltételek szabályozása jellemző, amely két változó közötti kapcsolat feltárását teszi lehetővé. Beszélhetünk függő (pl.: vizsgálati személyen múlik) és független (pl.:független attól hogyan viselkedik a vizsgálati személy) változokról. A kísérleti módszereket gondos előkészület, az elméleti háttéranyag tanulmányozása előzi meg. A kísérleti tervnek tartalmaznia kell az elméleti háttéranyag egy részét vagy egészét, a hipotéziseket, a kísérleti módszert és annak indokoltságát. Kísérleti és kontrollcsoportok bevonása jellemző. A kísérleti csoport esetében általában 1 vagy több feltétel teljesül, míg a kontrollcsoport ezen feltételek hiányában kerül

bevonásra. A minta elemszámát N betűvel jelöljük, így 15 személy bevonása esetén  $N=15$ . A mérés, számszerűsítés objektivitást és összehasonlíthatóságot eredményez. Az összegzést teszi lehetővé, amelyet azonban a számszerű adatok értelmezésével fejezünk be. A kísérleti módszer legnagyobb előnye, hogy oksági kapcsolatok feltárására is lehetőséget ad.

### Tesztmódszerek

A tesztmódszerek egyre elterjedtebbek, önkitöltős, vagy akár online formában is ismerjük őket manapság. A tesztmódszerek alapján viszonylag ritkán vagyunk képesek oksági kapcsolatok meghatározására, ugyanakkor előnye, hogy minden vizsgálati személyek egységes szituációba képes helyezni. Az önkitöltős forma mellett vizsgálatvezetővel felvett eljárások is elfogadottak a tesztek között. A vizsgálati populáció igényeihez, adottságaihoz és a hipotézis teszteléshez legjobban alkalmazkodva kell megválasztanunk a mérőmódszert és a tesztmódszert egyaránt. A pszichológiai és pedagógiai tesztmódszerek azonban nem keverendők össze a kérdőíves eljárásokkal. Általában nagy létszámú minta gyűjtését teszi lehetővé, valamint összehasonlíthatóságot az alanyok között, azonban mindez a konkrét eljárástól is függ, nehéz lenne általánosságban ilyen előnyöket hangsúlyozni.

### Kérdőíves eljárások

Torzításokra érzékeny módszer (szándékos hazugság, jobb színben való feltüntetés, félreértelmezés). A kérdezőbiztosok megfelelő kiképzése, objektivitása és értékelő rendszerének egyezősége fontos kritériumai a jó kérdőíven alapuló kutatásnak. Oksági kapcsolatokat általában ritkán tudunk felfedezni, ugyanakkor nagy minta gyűjthető. A mérni kívánt populáció sajátosságai szintén fontosak lehetnek.

### Megfigyelés

Történhet laboratóriumban vagy természetes körülmények között. Emellett az önmegfigyelés módszerét is alkalmazhatjuk. Bizonyos helyzetekben kizárólag megfigyelést tudunk alkalmazni. A megfigyelés etikai szempontjai szintén nehézkesek, hiszen az alany tájékoztatása torzíthatja az eredményeket (nem úgy viselkedik, ahogyan általában szokott, mivel tudja, hogy megfigyelik). A megfigyelés időigényes folyamat, illetve túl sok változó együttes megfigyelése nem szerencsés. A pontozók, értékelők egységessége, objektivitása kifejezetten fontos a módszer során.

### Esettanulmányok

Az esettanulmányok általában egyetlen alany életrajzi leírását, annak egy részletét vagy a foglalkozások során tapasztaltakat tartalmazzák. Beszélhetünk teljes esettanulmányról, illetve

esetrészletről vagy eset vignettáról. Az esettanulmányok általánosan egy specifikus vagy kifejezetten ritka problémakört feszegetnek, amelyek fontos kiegészítői a tudományos módszereknek, kórképnek, vagy a populáció szélsőséges eseteit képesek láttatni (Atkinson, 2005).

Statisztikai mutatók

### 1. Reliabilitás – megbízhatóság

A megbízhatóságot magát a következetességet és megismételhetőséget jelöli.

- Belső konzisztencia: A tételek homogenitásának mérőszáma. Általában a Cronbach-alfa (koefficiens) értékkel írjuk le, amely 0-1 közé eső szám, ahol 0.7-0.85 között elfogadhatónak tartjuk az értéket.
- Inter-rater reliabilitás: a pontozók vagy értékelők által adott pontszámok mennyiben korrelálnak egymással.
- Test-retest reliabilitás: többszöri felvétel során mennyiben vagyunk képesek ugyanazt az eredményt kapni (Rózsa, Nagybányai Nagy, Oláh, 2006).

### 2. Validitás

Validitásnak a mérés érvényességét nevezzük.

- Konstruktumvaliditás: meghatározza, hogy a mutató mennyiben tükrözi az elméleti konstruktumot.
- Kritériumvaliditás, vagy prediktív validitás: a mutató milyen mértékben jelez előre egy eseményt, külső kritériumot, az összehasonlítás standard értékeit használja fel. Azt nézzük, hogy a mérőeszköz mennyiben áll összefüggésben ezen standard értékekkel.
- Konvergencia validitás: azt vizsgáljuk, hogy az elméleti konstruktum felé tartanak-e eredményeink, konvergálnak-e vele.
- Diszkriminációs validitás: olyan tényezőket nem szeretnénk mérni, amelyeket nem célunk mérni. Könnyebb kiszűrni a harmadik változó problémáját általa.
- Látszatérvényesség: más néven felszíni érvényesség, a mérőeszköz első pillanatra a célnak megfelelő konstruktumot méri, amelynek nagy előnye, hogy az emberek a jó látszatérvényességű mérőeszközök tételeire általában szívesebben válaszolnak (Carver, Scheier, 2006).

### 3. Szenzitivitás

„Annak a valószínűsége, hogy a diagnosztikus teszt értéke pozitív lesz egy olyan páciensen, akiben fennáll a betegség.

A szenzitivitás azt jellemzi, hogy a teszt milyen megbízhatóan detektálja a betegség fennállását.” (Fidy, Makara, 2005, o.n.)

#### Specificitás

„Annak a valószínűsége, hogy a diagnosztikus teszt értéke negatív lesz egy olyan páciensen, akiben nem áll fenn a vizsgált betegség.

A specificitás tehát azt jellemzi, hogy a teszt milyen megbízhatóan azonosítja azokat, akikben nem kóros a vizsgált paraméter.” (Fidy, Makara, 2005, o.n.)

#### Felhasznált irodalom

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Carver, SC., Scheier, FM. (2006): Személyiségpszichológia. Osiris. Budapest

Fidy, J., Makara, G. (2005): Biostatisztika. InforMed 2002 Kft. Budapest

Rózsa, S., Nagybányai Nagy, O., Oláh, A. (2006): A pszichológiai mérés alapjai. Bölcsész konzorcium. <http://mek.oszk.hu/05500/05536/05536.pdf>

#### Ajánlott irodalom

Rózsa, S., Nagybányai Nagy, O., Oláh, A. (szerk.) (2006): A pszichológiai mérés alapjai. Bölcsész konzorcium. <http://mek.oszk.hu/05500/05536/05536.pdf>

Fábián, G. (2014): Alkalmazott kutatás módszertan. Debreceni Egyetem Egészségügyi kar. Debrecen

### III. A pszichológia biológiai alapjai

Az idegrendszer legfőbb feladatai közé tartozik az ingerfelvétel, amely receptorok segítségével történik. Mind a külvilágból érkező, mind a belső szervi ingerek felvétele lényeges a működés során. Ezt követően az ingerek megfelelő agykérgi központba juttatása, továbbítása kerül előtérbe, amely a felfelé futó, úgynevezett afferens, szenzoros idegpályákon keresztül valósul meg. Ezt követően az ingerek integrálása, majd a válaszreakció létrehozása és kivitelezése történik meg a lefelé futó, efferens, motoros pályák segítségével (Donáth, 2013).

Az idegrendszer mikroszintű felépítését tekintve, építőköve az idegsejt, vagy más néven neuron. Funkciója szerint a neuron lehet szenzoros (érző), motoros (mozgató) és interneuron

(asszociációs, vagyis összekötő funkciót lát el). A neuron sejttestből és sejtmagból, a sejttestből eredő dendritből, valamint a sejttesten található axondombból és axonból áll (Fonyó, 2011). Szintén ide sorolhatóak az úgynevezett gliasejtek, amelyek támogatják és táplálják az idegsejteket. Ingernek nevezzük a válaszreakciót kiváltó hatást, ingerületnek pedig az inger hatására létrejövő anyagcsereváltozást. A sejtmembrán külső és belső felülete között eltérő ioneloszlás tapasztalható, amely a külső és belső környezete közötti potenciálkülönbségért felelős. Nyugalmi állapotban a sejtmembrán belső felszínén Kálium ionok, a sejt külső felszínén Nátrium ionok halmozódnak fel (Cseri, 2011). A nátrium-kálium pumpa hatására az ionok mozgásával alakul ki a potenciálkülönbség. A sejt belseje és külső környezete közötti feszültségkülönbséget nevezzük nyugalmi potenciálnak. Amennyiben inger éri a sejtet a töltéskülönbség felborul, majd ha elérte és meghaladta az ingerküszöböt ingerületté válik, vagyis elektromos impulzus alakul ki. A sejt nyugalmi potenciálja nő, amely létrehozza az akciós potenciált. Ekkor megnövekszik a Nátrium áteresztő képesség és beáramolnak a Nátrium ionok, miközben a Kálium ionok kifelé vándorolnak. A későbbiekben a repolarizációs folyamat során áll vissza a membrán az eredeti potenciálkülönbségre, a nyugalmi potenciál állapotába. Az ingerületátadás, szinaptikus átvitel az ingerületátadó neuron axonvégződése, az ingerületátvevő sejt sejthártyája vagy dendritje között a szinaptikus résen keresztül valósul meg. A neurotranszmitterek a szinaptikus résen keresztüljutva kapcsolódnak az ingerületátvivő sejt membránján található receptorokhoz. Ingerületátvivő anyag az endorfin, acetilkolin, noradrenalin, szerotonin, dopamin, GABA (Donáth, 2013).

Az idegrendszer makroszintű felépítését tekintve központi és perifériás részekre osztjuk. A központi idegrendszert az agyvelő és a gerincvelő, a perifériás idegrendszert a gerincvelői idegek, agyidegek és dúcok alkotják. A gerincvelő a gerinccsatornában helyezkedik el, az agytörzstől a 2. ágyékcsigolyáig tart, funkciója, hogy összeköttetést hozzon létre az agy és a test többi része között. A gerincvelő szürkeállományában mozgató és asszociációs neuronos sejttestjei, fehérállományában az axonok találhatóak. Az agy felépítését tekintve agytörzsre (nyúló, híd, középagy), kisagyra, köztiagyra (talamusz és hipotalamusz) és nagyagyra osztható. A nagyagyféltek lebenyei a homloklebeny, fali lebeny, halánték lebeny, nyakszirti lebeny. A homloklebenyben található a motoros központ, a problémamegoldásért felelős területek és a munkamemória központja is. A fali lebeny szenzoros központnak tekinthető, a halántéklebeny, amely többek között a hallás, beszédészlelés az idő érzékeléséért felelős. A nyakszirti lebenynél a látóközpont található. A perifériás idegrendszer felosztható szomatikus és vegetatív rendszerekre. A szomatikus rendszer a vázizmok vezérléséért, mozgásáért

felelős, míg a vegetatív idegrendszer a mirigyek és simaizmok, „tudattalan” működtetéséért felelős (pl.: szív, vérerek). A vegetatív idegrendszer szimpatikus hatásának lényege, hogy felkészítse a szervezetet a védekezésre vagy támadásra és paraszimpatikus hatásnak nevezzük, amikor a szervezet visszaáll nyugalmi állapotába (Szentágothai, Réthelyi, 2006).

#### Felhasznált irodalom

Cseri, J. (2011): Élettani alapismeretek. Debreceni Egyetem. Debrecen

Donáth, T. (2013): Anatómia – Élettan. Medicina. Budapest

Fonyó, A. (2011): Az orvosi élettan tankönyve. Medicina. Budapest

Szentágothai, J., Réthelyi, M. (2006): Funkcionális anatómia I. Medicina. Budapest

#### Ajánlott irodalom

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Donáth, T. (2013): Anatómia – Élettan. Medicina. Budapest

#### IV. Tanuláselméletek

A fejlődéshez nélkülözhetetlen, hogy tanulás útján új készségekre tegyünk szert. Olyan alapvető készségekre is igaz ez, mint a félelem, szeretet, kötődés. A tanulás azonban nem tekinthető minden esetben tudatos folyamatnak, végbemehet tudattalanul, vagy részben tudatos módon is. Ilyen formában a nem asszociációs tanulások között a habituációt és szenzitizációt kell megemlítenünk. „A habituáció olyan nem asszociációs tanulás, amely az ártalmatlan ingerekre adott viselkedéses válaszok ritkulását eredményezi” (Atkinson, 2005, 258.o.). A szenzitizáció ellenben „olyan nem asszociációs tanulási forma, amelyben egy adott ingerre egyre erőteljesebb a viselkedéses változás” (Atkinson, 2005, 258.o.). Az asszociációs tanulás esetében beszélhetünk klasszikus és instrumentális (operáns) kondicionálásról, vagy komplex tanulásról is. Ezek mindegyike bonyolultabb és több időt, energiát igénylő művelet során következnek be, mint a habituáció vagy szenzitizáció.

#### Klasszikus kondicionálás

Klasszikus kondicionálás során „egy addig semleges inger, egy másik ingerrel való ismételt együttjárás következtében asszociálódni fog egy másik ingerhez” (Atkinson, 2005, 260.o.). Ivan Pavlov emésztőrendszeri kísérletei bizonyítják, hogy a klasszikus kondicionálás állatok esetében is jelen van. Híres kísérletében fény felvillantását követően húslisztet adagoltak egy éhes kutyának. A kutya feltétlen válasszal (UCR – veleszületett reakcióval) reagált, a feltétlen ingerre (UCS – húsliszt). A fényjelzést követő húsliszt adagolás következtében azonban a kutya már a fényjelzésre is nyáladzással reagált. A fényjelzésre történő nyáladzás így feltételes válasz

(CR – tanult reakció), míg a fényjelzés a feltételes inger (CS – tanult inger). Nem kizárólag asszociációs tanulást feltételeznek azonban a háttérben, hanem egyfajta bejósoló erőt, hiszen a kutyák más jelzéseket is adtak, nem kizárólag nyáladzással reagáltak a fényjelzésre.

- Próba: feltételes és feltétlen inger párosításai
- Kioltás: a korábban megtanult feltételes inger már nem tekinthető megfelelő bejósólónak a feltétlen ingerre vonatkozóan

Klasszikus kondicionálás primitív élőlényektől az emberig bárhol megtalálható, ugyanakkor érzelmi válaszok kialakulásáért is felelős lehet (pl.: félelem).

- Generalizáció: hasonló ingerek is kiválthatják ugyanazt a válaszreakciót, az eredeti asszociáció kialakulását követően
- Diszkrimináció: a tanult válasz gátlásának a jelzése, a különbözőségekre adott válasz (Csépe, Győri, Ragó, 2008)

Instrumentális (operáns) kondicionálás

„Azért sajátítunk el bizonyos válaszokat, mert azok befolyásolják a környezetünket, azaz hatnak rá (operálnak rajta)” (Atkinson, 2005, 267.o.). Ebben a tanulási folyamatban a cselekvés következményei döntően meghatározzák a tanulást. Az effektus törvényének leírása E.L. Thorndike nevéhez fűződik.

Az effektus törvénye

Az állatok számtalan irreleváns viselkedést folytatnak, mielőtt a tanulás végbemehet. Irreleváns viselkedéseik során a véletlenszerű jó válasz megtalálása és az azt követő pozitív megerősítés az irreleváns viselkedések elhagyását eredményezi. Ha az éhes macskát ketrecbe zárják és kívülre egy haldarabot tesznek, először rendkívül sokféle megoldást kipróbál az állat, mire kinyílik a ketrec és megszerzi a haldarabot. Ezt követően azonban az ismétlések során egyre kevesebb irreleváns viselkedést fog tanúsítani.

B.F. Skinner a véletlenszerű pedálynnyomási gyakoriságát, a pedálynnyomás alapszintjének hívja. Ezt követően ételgalacsinnal megerősítik a pedálynnyomást (amint rálép ételt kap a patkány). Amennyiben hirtelen nem követi étel a pedálynnyomást a pedálynnyomás gyakorisága megnő, majd ha továbbra sem kap enni az állat a pedálynnyomás gyakorisága visszacsökken az alapszintre. Tehát azon válaszok lesznek gyakoribbak, amelyeket megerősítés követ.

Megerősítés: appetitív inger megjelenése, vagy averzív inger megszűnése

Pozitív megerősítés: appetitív inger megjelenése

Negatív megerősítés: averzív inger megszűnése

Büntetés: averzív inger megjelenése, vagy appetitív inger megszűnése (negatív büntetés fogalmával is illetik)

### Formálás, shaping

Az elvárt viselkedéshez egyre közelebbi, egyre hasonlóbb tevékenységeket, mozgásokat jutalmazunk. Kezdetben az állat saját mozgásai képezik alapját, amelyekből kiválogatjuk a lehető leghasonlóbbakat az elvárt viselkedéshez mindaddig, amíg végre nem hajtja az adott feladatot.

### Komplex tanulás

Legfontosabb eleme a mentális reprezentáció kialakításának képessége. A későbbiekben képes az élőlény ezen mentális reprezentációkon elvégezni a műveleteket, tényleges próba-szerencse tanulás nélkül. A próba-szerencse jelleg legfeljebb a mentális reprezentációkon megy végbe. Ide tartoznak az absztrakt fogalmak, a környezeti térképek (Atkinson, 2005).

### Belátásos tanulás

Olyan tanulási formák, amelyek valamilyen belátást feltételeznek. Magasabb rendű élőlények esetében tapasztalható, mint például csimpánzoknál. A megoldás ebben az esetben hirtelen jelenik meg, nem fokozatos próba-szerencse folyamat eredményeként. Ha egyszer már megoldották a feladatot, a későbbiekben minimális számú irreleváns mozgást mutatnak, amely azt feltételezi, hogy a megoldás később is hozzáférhető. Azért tűnik hirtelennek a megoldás, mert korábban mentális reprezentációikon végzik a műveleteket.

### Modellkövetéses tanulás

A viselkedés megváltoztatásának és tanulásnak egy igen összetett formája a modellkövetés, amelyet mások viselkedésének megfigyelése, utánzása tesz lehetővé. A modellkövetés viselkedésgyakorlással, például szerepjátszás formájában, illetve videofilmek vetítésével egyaránt hatékony eszköz lehet az oktatásban. Alkalmas a szorongás, félelmek csökkentésére és új készségek elsajátítására egyaránt. A szociális tanuláselmélet alapján a belső kognitív folyamatok egyaránt hozzájárulnak a viselkedés kialakításához, karöltve mások viselkedésének és a környezet megfigyelésével. Albert Bandura szociális-kognitív elméletében a viselkedés és a környezet kölcsönösen befolyásoló hatással bírnak egymásra. Emellett nem szükséges a megfigyelt viselkedéseket feltétlenül megvalósítanunk, szimbólumokon keresztül



alternatívákat képzelünk el a helyes kimenetelre vonatkozóan (jutalmazás vagy büntetés várható), illetve olvasmányaink és mások viselkedésének megfigyeléséből emlékszünk rá melyek a jutalmazott és büntetett viselkedésformák (Atkinson, Hilgard, 2005).

#### Felhasznált irodalom

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Csépe, V., Győri, M., Ragó, A. (2008): Általános Pszichológia 3. Osiris. Budapest

#### Ajánlott irodalom

Csépe, V., Győri, M., Ragó, A. (2008): Általános Pszichológia 3. Osiris. Budapest

### V. Intelligencia

Sir Francis Galton nevéhez fűződik az első mentális képességeket mérő tesztek kidolgozása. Habár ebben az időben az intelligencia fogalmi kerete is képlékeny volt, számos újszerű, korukat megelőző módszertani elemet és a konstruktum bővítését vonta maga után. Galton szerint bizonyos családok „felsőbbrendűek”, hiszen az intelligencia maga az öröklődő észlelési és érzékelési folyamatok függvénye. Galton a reakcióidőre, a fejkörfogatra és koponyaméretre, látás – és hallásészlelésre, valamint a vizuális formaészlelésre helyezte a hangsúlyt. Meg kell ugyanakkor említenünk, hogy Galton megközelítésének bizonyos tételei etikai normákat sértenek. A tudomány számára elengedhetetlen tételei mellett felhívjuk a hallgatók figyelmét az etikai irányelvek és normák betartására. Binet és Simon már elkülönítették a biológiai életkort és a mentális életkort egymástól az intelligencia meghatározásakor. Feltételezéseik az iskolaérettség meghatározásával kapcsolatos vizsgálatokból származtak. Feltevésük szerint a lassabb felfogású gyerekek a fiatalabb, de jó képességű gyerekek teszteredményeihez hasonlóak. Egyre nehezedő feladatsort állítottak össze, végül az IQ pontszámot a mentális életkor (MK) és tényleges életkor (ÉK) hányadosának 100-as szorzatával határozták meg. Ebben az esetben az  $IQ = (MK/ÉK) * 100$ . Az intelligencia pontszámok standardizációt követően, átlagosan a 100-as értéket veszik fel. Az IQ pontszámok a normál eloszlást követik, amely azt eredményezi, hogy az IQ övezetek az alábbiak:

Értelmi fogyatékoság (súlyos retardáció): 55 pont vagy az alatt, a populáció körülbelül 0,1 %-át érinti.

Igen alacsony intelligencia: 56-70 pont között, a populáció körülbelül 2,2 %-át érinti.

Alacsony intelligencia: 71-85 pont között, a populáció körülbelül 13,6 %-át érinti.

Átlagos intelligencia: 86-115 pont között, az alsó fele (86-100 pont között) a populáció 34,1 %-át érinti, ahogyan az övezet felső fele is (101-115 pont között), összességében tehát a populáció legnagyobb hányada itt helyezkedik el, mintegy 68,2 %-a a népességnek.

Magas intelligencia: 116-135 pont között, körülbelül a populáció 13,6 %-a tartozik ebbe a kategóriába.

Igen magas intelligencia: 136 pont vagy e fölött, a populáció körülbelül 2,3 %-át érinti.

Fontos megemlítenünk ugyanakkor, hogy az IQ pontszámok némileg eltolódtak az évek során. Ez annak köszönhető, hogy társadalmunk normál életvitelében helyet kapott a tesztelés, tesztjártasság alakult ki. Ennek folytán kétséges, hogy vajon a populációban ténylegesen emelkedik-e az IQ. Bizonyos elméletek azonban hangsúlyozzák, hogy az IQ emelkedése lehetséges populációs szinten, például a jobb életkörülményeknek, a hatékonyabb oktatási rendszereknek, a tápanyagokban gazdagabb táplálkozásnak köszönhetően.

Ahogy korábban szó esett róla, Binet és Simon gyermekekre dolgozta ki intelligencia tesztjét. Szükséges a gyermek és felnőtt intelligenciavizsgálatok elkülönítése, hiszen módszertani kérdéseket vetnek fel. Így például kisgyermekkorban több intelligenciatesztben helyet kapnak a vizuális és motoros készségek, rajzolás, míg a felnőtt intelligenciatesztben műveltségi kérdések is lehetségesek.

David Wechsler 1939-ben dolgozta ki intelligenciát mérő tesztjét, melynek folyamatosan frissülő változatait, a Simon-Binet teszthez hasonlóan ma is alkalmazunk. Wechsler szerint az intelligencia egy globális képesség, amely lehetővé teszi, hogy az ember „tervszerűen gondolkodjék, racionálisan viselkedjék és eredményesen bánjon a környezetével” (Atkinson, Hilgard, 2005, 460.o.). Verbális és performációs (cselekvéses) részpróbákból áll. Legismertebb magyar verziója a MAWI rövidített nevet viseli, azonban a WAIS-IV is megjelent a hazai piacon. A MAWI az alábbi részpróbákat tartalmazza:

Verbális részpróbák

1. Ismeretek
2. Helyzetek
3. Számolás
4. Számisméltés
5. Összehasonlítás

Performációs részpróbák:

6. Rejtjelezés
7. Képrendezés
8. Képkiegészítés
9. Mozaikpróba
10. Szintézispróba (Atkinson, Hilgard, 2005)

Annak ellenére, hogy az intelligenciát univerzálisan megragadható fogalomnak gondoljuk, a tesztalkotás kulturális sajátosságai miatt akár nemzeteken belüli különbségek is lehetségesek. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy az IQ övezetek jelentése a nyugati típusú társadalmi berendezkedésben élő, felnőtt, középosztálybeli személyekre vonatkoztatva igaz, hiszen a tesztek általában rájuk lettek kialakítva. Fontos ismernünk az adott kulturális – etnikai és szocioökonómiai háttérét a vizsgálati személynek, mielőtt elhamarkodott következtetéseket vonnánk le.

Továbbra sem egyöntetűleg elfogadott az intelligencia egyetlen meghatározása, definíciója. Ennek oka, hogy más elméletalkotók más tényezőket tartanak fontosnak az intelligencia meghatározásakor, vagy más dimenziókat is belevesznek a fogalmi keretbe. Így például Howard Gardner neve jól példázza, hogy többrétű intelligencia-elmélete mennyire eltérő a korábban ismertettektől. Hétféle, különböző modulként helyet kapó intelligenciát képzelt el.

1. Nyelvi
2. Zenei
3. Logikai-matematikai
4. Téri
5. Testi-kinesztéziás
6. Intrapersonális
7. Interperszonális (Gardner, Kornhaber, Wake, 1996)

Egyre inkább elfogadottá és tisztázottá válik, hogy az érzelmi intelligenciát eltérő kategóriaként kell kezelnünk. Az érzelmi intelligencia, másnéven EQ fogalmát Daniel Goleman használta először. Konceptiója alapján az érzelmek átélése, azonosítása, szabályozása teszi lehetővé, hogy sikereket érvünk el az életben. Mayer és Salovey az érzelmi intelligencia négy fő összetevőjét hangsúlyozza.

1. Az érzelmek észlelése és kifejezése
2. Az érzelmek hozzáférhetősége és mozgósításának képessége
3. Az érzelmek megértése

#### 4. Az érzelmek szabályozása (Atkinson, Hilgard, 2005)

##### Felhasznált irodalom

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Gardner, H., Kornhaber, LM., Wake, KW. (1996): Intelligence: Multiple Perspectives. Harcourt Brace College. Bloomberg

##### Ajánlott irodalom

Gardner, H., Kornhaber, LM., Wake, KW. (1996): Intelligence: Multiple Perspectives. Harcourt Brace College. Bloomberg

Hegyiné Ferch, G. (2001): Az érzelmi intelligencia szerepe a nevelői munkában. Új Pedagógiai Szemle (51):7-8:8-19.

#### VI. Emlékezet

Maga az emlékezet három szakaszra osztható fel, amely a kódolást, tárolást és előhívást foglalja magába. Kutatások azt mutatják, hogy a három szakasz működéséért különböző agyi képletek felelősek. „A kódolási szakaszban a tényeket elhelyezzük a memóriában. Ez történik akkor, amikor tanulunk. A második szakasz a tárolás, melynek során a tényeket a memóriában raktározzuk. A harmadik, az előhívási szakaszban a tényeket visszanyerjük az emlékezetből” (Atkinson, Hilgard, 2005, 295.o.). A külvilágból érkező ingerek első állomása a szenzoros emlékezet lesz. Ezt nevezzük az észlelés és emlékezet határterületének. Korábban „elillanó vizuális emlékezetként”, vagy „ikonikus emlékezetként” határozták meg. Ezt követően a rövid távú emlékezet és munkamemória kap teret. A rövid távú emlékezet (STM) kis mennyiségű információ átmeneti tárolását teszi lehetővé. Míg a munkamemória az információ átmeneti tárolását és kezelését végzi. A munkamemória segítségünkre van összetett feladatok elvégzésében. Végül a hosszútávú emlékezet következik, amelyet azonban explicit (deklaratív) és implicit (nem deklaratív) emlékezetre oszthatunk fel. Az explicit emlékezetben tárolódnak az eseményekkel, világgal kapcsolatos tényekkel, ismeretekkel kapcsolatos információk. Az implicit emlékezetben pedig olyan helyzetekkel kapcsolatos információk tárolódnak, ahol valamilyen tanulás történt. Általában magára a tanulási folyamatra viszont nem emlékszünk. Az explicit emlékezetet tovább bonthatjuk epizodikus és szemantikus emlékezetre. Ahol az epizodikus emlékezet az egyedi eseményekre való emlékezést, míg a szemantikus emlékezet a világról való tudásunk és ismereteink emlékezeti tárhelye (Baddley, Eysenck, Anderson, 2010).

Atkinson és Shiffrin (1968) modális modellje a tárolt információ idejét vették alapul (meddig szeretnénk tárolni az információt), így alkották meg modelljüket. Eszerint a környezet felől a

szenzoros emlékezeti tárba, majd a rövid távú emlékezeti tárba, végül a hosszútávú emlékezeti tárba jut az információ. Ma már inkább a tár helyett a folyamat szót érdemes használni, kifejezve ezzel az emlékezés dinamikus jellegét.

### 1. Szenzoros emlékezet

Az érzékszervekbe érkező információkat tárolja, legfeljebb néhány másodpercig tárolja az információt, illetve az arra érdemes, figyelemfelkeltő ingerek a rövid távú emlékezetbe kerülnek. Az összes érzékszervi modalitáshoz kapcsolódik szenzoros emlékezet, legtöbbször a vizuális és auditív ingerekkel tudjuk jól illusztrálni.

### 2. Rövid távú emlékezet

A rövid távú emlékezetbe érkező információ tudatos, állandóan hozzáférhető, körülbelül 20 másodpercig tárolja az információt, ismétléssel visszanyerhető és megőrizhető az információ, illetve az anyag elaboráció során feldolgozásra kerül mire a következő tárba jut. A rövid távú emlékezet (STM) kis mennyiségű információ átmeneti tárolását teszi lehetővé. Vizuális, téri és verbális információkat egyaránt képesek vagyunk itt tárolni. A szenzoros emlékezetből már csak azok az ingerek jutnak ide, amelyeket érdekesnek vagy fontosnak tartottunk. Három szakasza a kódolás, tárolás és előhívás, melyekben részt vesz. Két legfontosabb feladata tehát az átmeneti tárolás, illetve hogy itt tudunk műveleteket végezni az információkon. A leggyakrabban használt mód az információ továbbítására a munkamemória felé, a tudatos ismételtetés. A rövid távú emlékezet kifejezést használjuk amikor kismennyiségű információt rövid idő után kell felidézni. Ugyanakkor a rövid távú emlékezetért felelős rendszerek a munkamemória részét képezik. A munkamemória komplex tevékenységek elvégzését teszi lehetővé (pl.: tanulás, megértés).

### 3. Hosszú távú emlékezet

A számunkra hozzáférhető információkat itt tároljuk. Kapacitása végtelen és fontos megjegyezni, hogy a rövid távú emlékezeti tárba visszajuttatjuk az információkat a felidézéssel, hiszen csak a rövid távú emlékezetben hajthatunk végre műveleteket az információval. Az információ tárolását néhány perctől akár egész életen át képes megtartani. Működését szintén kódolás – tárolás – előhívásra bonthatjuk. Squire meghatározása alapján a hosszú távú emlékezet explicit (deklaratív emlékezetből és implicit (nem deklaratív) emlékezetből áll. Az explicit emlékezet tovább bontható szemantikus és epizodikus emlékezetre. Az explicit

emlékekhez korábbi életesemények valamint a világgal kapcsolatos ismereteink tartoznak. Az implicit emlékezet pedig olyan helyzetre vonatkozik, amikor tanulás történt (biciklizés).

Az emlékezeti terjedelem

A számterjedelem általában 6-7 elem hosszúságú, ez a populációra vetített átlagos érték. A változatosság viszonylag nagy, általában a 4-5 és a 11-12 számjegy között ingadozik. A számterjedelem teljesítmény két dolog kölcsönhatásából áll. Emlékeznünk kell rá, hogy mik voltak a számok, másrészt mi volt a helyes sorrend.

Szóhosszúsági hatás

Minél hosszabb egy szó, annál tovább tart kimondani. Minél hosszabb szavakat akarunk megjegyezni a felidézett szavak mennyisége annál kisebb lesz. Ahogyan nő a szavak hossza csökken a teljesítmény.

A tesztelés jelentősége a tanulásban

A tanulás általánosságban elmondható, hogy sokkal hatékonyabb, amennyiben a tesztelés és visszajelzés is megtörténik. Ez azt jelenti, hogy maga a visszajelzéssel tarkított tesztelés is tanulás. Többszörösen jobb a késleltetett felidézés, amennyiben megtörténik a kikérdezés is, és nem kizárólag gyakorló fázisokból áll a tanulási folyamat (Baddley, Eysenck, Anderson, 2010).

Felhasznált irodalom

Baddley, BA., Eysenck, WM., Anderson, MC. (2010): Emlékezet. Akadémia Kiadó. Budapest

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Ajánlott irodalom

Baddley, BA., Eysenck, WM., Anderson, MC. (2010): Emlékezet. Akadémia Kiadó. Budapest

## VII. Személyiségpszichológia I.

A személyiség szó a mindennapokban az ember tulajdonságainak kifejezésére szolgál. Annak ellenére, hogy érezzük a személyek közötti tulajdonság, viselkedés, gondolkodásbeli különbségeket mégis a legegyszerűbb megértés felé tereljük gondolatainkat, megpróbálunk hasonlóságokat felfedezni és kategorizálni. Gondolkodásunkat általában megkönnyíti, ha kategóriákat, csoportokat alkotunk, ezt próbáljuk megtenni az ismerőseink tulajdonságait illetően is. Korábban számos definíció született a személyiség meghatározását illetően, azonban nem egyöntetűen elfogadott egyik sem. A személyiség fogalmával egyfajta állandóságot szeretnénk meghatározni a másik viselkedésében. Az állandóság lehet időbeli, vagy helyzethez

kötött egyaránt. Gordon Allport 1961-es személyiség definíciója alapján a személyiség egyfajta szerveződés, rendszer szinten lehet értelmezni. Aktív folyamatnak tekinthető és összekapcsolható a fizikai testtel. A személy látásmódját, a világban való eligazodását meghatározza. Emellett pedig az egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy sokféleképpen megjelenhet (Carver, Scheier, 2006). „A személyiség a személyen belüli pszichofizikai rendszerek olyan dinamikus szerveződése, amely a személyre jellegzetes viselkedés – gondolat – és érzésmintázatokat létrehozta” (Carver, Scheier, 2006, 31-31.o.). A személyiség elméleti kereteit ugyancsak nehéz lefektetni, hiszen a különböző nézőpontok kiegészíthetik egymást, de akár versenghetnek is egymással. A következőkben hétféle nézőpontot foglalunk össze röviden, amelyek megértése szükséges lesz a különböző személyiség elméletek megértéséhez.

### 1. Diszpozicionális nézőpont

Az emberek stabil hajlamokkal, vagyis diszpozíciókkal rendelkeznek, a személyiség maga vonásokkal leírható. A vonások közötti interakció, dinamika folytán minden személynél egyedi összességet eredményez.

A diszpozicionális nézőponthoz tartozó néhány példa:

#### Hippokratész – Galénosz elmélete

Az elmélet alapján a különböző személyiségtípusba sorolható személyek külső jegyeikben is hasonlóságokat mutatnak. A testnedveket és a személyiséget kapcsolták össze elméletükben.

- **Szangvinikus vérmérséklet.** Testnedve a vér, eleme a levegő. Érzelmi reakciói gyorsan, könnyen keletkeznek, erősek, de hamar lecsillapodnak. (szalmaláng-típus) Kedélyes, barátságos, közlékeny emberek, árad belőlük az életkedv. Egészséges arcszín, gyors mozgás és felfogás jellemzi őket.
- **Kolerikus vérmérséklet:** testnedve a sárga epe, eleme a tűz. Érzelmi reakciói könnyen felkeltődnek, erősek, sokáig tartanak, így erős indulatai gyakran elragadják. Határozott testtartás, nyílt tekintet, sárgás arcbőr jellemzi őket. Egész megjelenésük tetterőt fejez ki.
- **Melankolikus vérmérséklet:** Testnedve a fekete epe, eleme a föld. Érzelmi reakciói lassan és nehezen keltődnek fel, tartósak és nagy erősségig fokozódnak. Főleg a bánat, a szomorúság, a levertség érzése tartós nála. Nehezen dönt arckifejezése gondterhelt, külseje törékeny.

- **Flegmatikus vérmérséklet:** Testnedve a nyálka, eleme a víz. Érzelmi reakciói nehezen, lassan jönnek létre, gyengék, és nem tartósak. Kiegyensúlyozott, nyugodt, egykedvű emberek, "fát lehet vágni a hátukon" Tekintetük, megjelenésük jellegtelen, kifejezéstelen.

### Kretschmer alkati tipológiája

Ebben az elméletben már a különböző testalkatok és temperamentum összekapcsolása történik meg. Három testalkati típust határoz meg, amelyek megfeleltethetőek bizonyos vérmérsékleti típusnak és hajlamosítanak bizonyos pszichiátriai kórképek létrejöttére.

- **Piknikus:** zömök testalkat, gyenge érzelmi kontroll, labilitás, mániás depresszióra hajlamosító
- **Atletikus:** alkata karcsú, magas, izmos, emellett rendszerető, jól tűri a monotonitást. nehezen tűri a változatosságot, indulat – és önkontroll problémák
- **Leptoszom:** Magas, sovány, hosszú végtagok, nehéz kiismerni, önfegyelem és állandó kontroll jellemzi, mély belső élete van, amely szkizofréniára hajlamosít (Atkinson, Hilgard, 2005)

### 2. Biológiai perspektíva

A genetika tudományát, evolúciós elméleteket magukba ötvöző személyiségelméletek tartoznak ide. Széles körben alkalmazott módszere az ikerkutatás, a hangsúly az idegrendszeri folyamatokon van. Alapfeltevése, hogy el kell választani és meg kell tudni különböztetni a belső, genetikailag kialakult hajlamokat a külső környezeti, tanult magatartásformáktól. Sheldon példájával illusztráljuk a megközelítést.

### Sheldon

Három számmal jelezhető szomatotípus meghatározása mellett érvel. Minden dimenzió 1-7 között osztályoz. A három dimenzió az embrionális csíralemezeket jelöli, illetve azt a csíralemezt, amely a fejlődés során fontossá vált. Érvelése szerint a személyiségjegyek ugyanúgy öröklődnek, mint a testalkat.

Sheldon 3 szomatotípusa

Endormorfia: kövérségre való hajlam, gömbölyded test, az emésztőrendszer hangsúlyos

Ektomorfia: soványságra való hajlam, bőr és idegrendszeri hangsúly

Mezomorfia: izmosodásra való hajlam, a csontozat és izomszövet túlsúlya jellemző



Sheldon 3 temperamentum típusa

Viszcerotónia: nyugalom, kényelem, stabilitás, kiegyensúlyozottság

Szomatotónia: bátorság, energikus rámenősség, kalandkeresés

Cerebrotónia: visszafogottság, aggodalmaskodás, társas interakciók kerülése

### 3. Pszichoanalitikus megközelítés

Tudatos és tudattalan belső erők és konfliktusok vezetnek bennünket, amely viselkedésünkben, gondolatainkban, érzéseinkben egyaránt megnyilvánul. A pszichoanalízis, mint fogalom egyszerre jelöli a terápiás módszert és a személyiség elméletet. A terápiás eljárás és a személyiségmérő eljárás egyetlen más megközelítésben sem áll ennyire közel egymáshoz.

### 4. Neoanalitikus nézőpont

Énpszichológia

Anna Freud elhárító mechanizmusokról alkotott elképzelése átmenetet képez a klasszikus pszichoanalízis és az énpszichológia között. Az énpszichológia elméleti alapjai arra épülnek, hogy az én részt vesz az alkalmazkodási folyamatban, amely által beilleszkedünk a világba. Az adaptációt fontosabbnak tartják, mint a tudattalan folyamatokat.

### 5. Tanuláseméleti perspektíva

A kondicionált válaszok és maga a tanulási folyamat, a tapasztalatok rendszere és ezek megerősítési formája befolyásolják személyiségünket, viselkedésünket. A személyiség tekintetében leginkább az érzelmek kérdéskörére, illetve az attitűdök kialakulására fókuszálnak a kutatások. Leginkább elfogadott mérési eljárása a fiziológiai mérés, amely kihasználja a lehetőséget, hogy az érzelmi válaszok több összetevőből állnak. A reakciókat az érzelmi élmény megnyilvánulásának tekintik. A viselkedészavarok kezelése, más néven viselkedésterápia éppen ezeken a tanuláseméleti alapokon nyugszik. Viselkedésmódosítás megy végbe, kondicionálás és megerősítés által. Példának tekintsük a fóbiákat, ahol a fóbia egy klasszikusan kondicionált reakció. Ugyanakkor, ugyanahhoz az élményhez más érzelmet is képesek vagyunk kondicionálni, amelyet ellenkondicionálásnak hívunk, ezáltal átírva az eredeti kondicionálási programot.

### 6. Fenomenológiai megközelítés

Az emberben rejlő lehetőségek kibontakoztatására fókuszál, az önmegvalósítást, önfogadást helyezi középpontba. Rogers munkássága alapján a személyközpontú terápia alappillérei rejlenek a humanisztikus pszichológiában. Az összhang, vagyis kongruencia és a teljességgel működő személy kifejezés a szubjektív világlátást, az embert helyezi a középpontba. Szintén helyet kapnak a szükségletek és a szükségletkielégítés formái, elkülönítve a biológiai és pszichológiai szükségleteket egymástól.

#### 7. Kognitív önszabályozási megközelítés

A reprezentációk (a világot leképező modellek, szimbólumok dinamikus kapcsolódásainak összessége) kialakulásának folyamatát a percepcióval kapcsolja össze, az embert naiv tudósnak tekintik, aki előre szeretné jelezni a világ eseményeit. Azonban a mai világban túl sok az információ, nem lehet mindegyiket ellenőrizni, ezért egyfajta szervezettséget feltételezünk mögöttük. Ez a rend alkotja a sémát, a tudás struktúráját (Carver, Scheier, 2006).

#### Felhasznált irodalom

Atkinson, CR., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris. Budapest

Carver, SC., Scheier, FM. (2006): Személyiségpszichológia. Osiris. Budapest

Hebb, OD. (1983): A pszichológia alapkérdései. Gondolat. Budapest

#### Ajánlott irodalom

Bókay, A. (2006): Bevezetés az irodalomtudományba. Osiris. Budapest

Hebb, OD. (1983): A pszichológia alapkérdései. Gondolat. Budapest

#### VIII. Személyiségpszichológia II.

Az alábbiakban a tárgyhoz kapcsolódó, legalapvetőbb modellek részletesebb bemutatása történik.

#### **Hans Eysenck**

Eysenck a típus fogalmát a korábbiaktól eltérően kezdte alkalmazni. Nem a folytonosság hiányának kifejezésére, hanem az általa létrehozott „szupervonások” leírására használta. Szupervonásoknak nevezte azon tulajdonságokat, amelyek időben stabilak és amelyekkel a személyiség leginkább körülírható. Szerinte a vonások a személyiség olyan tulajdonságai, amelyek minden emberre jellemzőek. Eysenck Hippokratész és Galénosz, valamint Jung és Wilhelm Wundt megfigyeléseiből indult ki. Elsősorban 2 szupervonást különböztetett meg. Ezek közül az első az introverzió – extraverzió, amely a társaságkedvelést, izgalomkeresést,

élénkséget, cselekvőkészséget és részben a dominanciát foglalja magába. Eysenck szerint a második szupervonás az emocionális stabilitás – labilitás, vagy más néven neuroticizmus, amely az aggodalmaskodásra való hajlamot jelöli. Az érzelmileg labilis emberek könnyebben csüggednek el vagy borulnak ki, gyakorabban élnek át rosszkedvet, szorongást vagy levertséget. Eysenck elméletében a szupervonások bizonyos alacsonyabb rendű vonásokból épülnek fel. A későbbiekben Eysenck egy harmadik szupervonást is említ, amelyet pszichoticizmusnak nevezett el. A pszichoticizmus kapcsolati zavarokra hajlamosító tényező, a dimenzió magasabb értékével jellemezhető személyek általában ellenségesebbek, manipulatívabbak, impulzívabbak és sokszor vágynak szokatlan élményekre. Eysenck nevéhez fűződik az Eysenck Personality Questionnaire (EPQ), amely egy önkitöltős, egyszerű igen-nem válaszokat tartalmazó személyiségteszt (Carver, Scheier, 2006; Revelle, 2016).

### **Raymond Cattell**

Cattell szerint a kutatóknak tapasztalatokból kell kiindulni, mivel az előzetes elképzelések félrevezetőek lehetnek a személyiség dimenzióit illetően. Cattell a vonáspszichológia egyik úttörője, szerinte az évezredek során kifejlődött nyelvekben több ezer szó található az emberi jellemzők leírására és minden lényeges vonás visszatükröződik a szókincsben.

Lexikális (szótári) kritérium: Minél több szó vonatkozik egy személyiségjellemzőre, annál valószínűbb, hogy fontos tulajdonságról van szó

Cattell 4500 vonásnévből indult ki, a szinonimákat és a nem egyértelmű kifejezéseket eltávolította, így 171 vonásnevet kapott, majd személyiségjellemzéseket gyűjtött hozzájuk. Alkalmazta a faktoranalízis módszerét, végül ennek segítségével 16 kiemelkedő dimenziót határozott meg.

Megalkotta a 16 PF kérdőívet, amely egymással ellentétes, versengő tulajdonságokat tartalmaz:

1. tartózkodó vs. szívélyes
2. konkrét vs. absztrakt gondolkodás
3. érzelmi stabilitás vs. érzelmi labilitás
4. domináns vs. alárendelt
5. komoly vs. eleven
6. szabályszegő vs. szabálykövető

7. félénk vs. bátor
8. számító/haszonelvű vs. érzelmi beáll.
9. bizalomteli vs. gyanakvó
10. praktikus vs. fantáziadús
11. egyenes vs. titkolózó
12. magabiztos vs. aggódó
13. hagyományszerető vs. kísérletező
14. csoportember vs. önálló
15. hibatűrő vs. perfekcionista
16. nyugodt vs. feszült (Carver, Scheier, 2006)

### **Big Five – Az ötfaktoros modell**

A korábbi kutatások alapján egyre valószínűbbnek tűnik, hogy a személyiség öt magasabb rendű faktorból áll. Ezt az öt faktor Big Five, Nagy Ötök és Ötfaktoros modell nevekkel illetjük. Továbbra is vita folyik arról, hogy pontosan mi az öt faktor tartalma. Különbségek vannak az egyes szerzők és elméletalkotók között a faktorok elnevezését illetően. Ez a különbség részben annak tudható be, hogy a magasabb rendű faktorelemzések során nem egységesen erősen rajzolódik ki mind az 5 magasabb rendű faktor. Az egyik, általánosan elfogadott értelmezés szerint a Big Five öt dimenziója a következő: Neuroticizmus, Extraverzió, Barátságosság, Nyitottság, Lelkiismeretesség. Big Five-on alapuló mérőmódszert a BFQ (Big Five Questionnaire) és a NEO-PI-R, valamint ennek még újabb változatai (Carver, Scheier, 2005).

### **Henry Murray**

Murray szerint az emberi viselkedés a mögöttes szükségleteket tükrözi. Szükségletnek egyfajta belső állapotot jelöl, amely nem kielégítő, amelyben valami hiányzik, ami a jó érzéshez vagy jólléthez szükséges lenne. Szerinte a szükséglet olyan belső irányító erő, amely azt határozza meg, hogyan keressük vagy közelítjük meg környezetünk tárgyait vagy helyzeteit, és miképp válaszolunk rájuk. Személyiségről alkotott elméletében inkább biológiai motívumok húzódnak meg.

Elsődleges szükségletek: biológiai alapúak, például a táplálék, víz, levegő

Másodlagos szükségletek: pszichogén szükségletek

Henry Murray nevéhez fűződik a TAT (Thematic apperception test), amely egy projektív mérőmódszer és a szükségletek fontosságát hangsúlyozza (Carver, Scheier, 2005; Murray, 1943)

### **Sigmund Freud**

Freud szerint a személyiség a lélek topografikus és strukturális modelljeivel jól leírható. A topografikus modell értelmében

- Tudatos az a lelki terület, amelyről pillanatnyilag tudomásunk van. Ide tartozik a verbalizáció, a logikus gondolkodás az ítélet - és döntéshozatal, a szándékok megformálása.
- Tudatelőttés tartomány a normál emlékezetet tartalmazza, amelyek aktuálisan kívül esnek a tudatosságon, de könnyen tudatba hozhatók, előhívhatók.
- A tudattalan tartomány közvetlenül nem hozzáférhető a tudatosság számára, a szorongásokkal, konfliktusokkal, fájdalommal asszociálódott vágyak, érzések, gondolatok gyűjtőtere.

Freud szerint a tudattalan tartalmak nehezen, vagy egyáltalán nem tudatosíthatóak, hiszen bizonyos pszichés erők ezt megakadályozzák. A topografikus modellt jéghegy hasonlattal szemléltette, amelyből kitűnik, hogy a legnagyobb rész a tudattalan, amely láthatatlan és a víz alatt helyezkedik el.

A lélek strukturális modellje:

A személyiség 3 összetevőből áll, amelyek kölcsönhatása eredményezi a komplex emberi viselkedést.

1. Ösztönén (id): A személyiség ősi része, születéstől fogva adott. Ösztönös, öröklött, primitív részek jellemzik, teljes egészében tudattalan, szorosan kapcsolódik biológiai folyamatokhoz, amelyekből energiáját nyeri. A személyiség motorja.

Örömelv szerint működik, amely azt jelenti, hogy a kielégületlen szükségletek kellemetlen állapotot hoznak létre, ez készteti az embert a szükségletek azonnali kielégítésére. Azonban, az örömelv nem határozza meg a kielégülés módját.

2. Én (ego): Ösztönéből származik, az ösztön energiájának egy részét saját céljára használja.

Egofolyamatok: Az ösztön impulzusai hatékonyan, a külvilág követelményeit figyelembe véve fejeződnek ki. A legtöbb egofunkció a tudatban és a tudatelőttben helyezkedik el, de tudattalanul is működik.

Valóságelv: A belső szükségletek és vágyak mellett a külvilágot is figyelembe veszi. A viselkedés racionális oldalát képezi. Arra készíti, hogy a cselekvés előtt számításba vegyék a különböző megoldásokhoz kapcsolódó kockázatokat.

Az én célja, hogy elhalassza az ösztön energiáinak levezetését addig, amíg a feszültségnek megfelelő tárgyat vagy cselekvésmódot nem talál.

3. Felettes én (szuperego): A szülői és társadalmi értékeket foglalja magába, azt dönti el, mi helyes és mi nem. Tökéletességre törekszik, a szülők értékrendjétől függ. A gyermek elkerüli mindazt, amit a szülők rossznak gondolnak, hogy ne érje fájdalom, büntetés és visszautasítás.

Introjekció: Szülők és más tekintélyfigurák értékeinek átvétele, elsajátítása.

Szuperego 2 alrendszere

1. Énideál: A megfelelő viselkedés szabályait tartalmazza, a kiválóság standardját, ha ehhez alkalmazkodik = büszkeség érzése
2. Lelkiismeret: A helytelen viselkedést meghatározó szabályokat tartalmazza. A szülők által helytelenített és büntetett cselekvésre vonatkozó tiltások. <= Büntudat érzése.

Szuperego 3 feladata:

1. Legátolja az ösztön azon impulzusait, amelyeket a szülők rosszallának.
2. Megpróbálja rávenni az ént, hogy morális, ne pedig racionális megfontolások alapján cselekedjen.
3. Igyekszik a személyt az abszolút tökéletesség felé terelni, azonban perfekcionizmusa elrugaszkodott a racionalitástól.

Pszichoszexuális fejlődés

- 1. Orális szakasz: 0-18. hó között végbemenő szakasz, ekkor a csecsemő külvilággal való interakciója a szájon és az ajkakon keresztül valósul meg, a libidinális kielégülés erre a területre összpontosul. A száj a feszültségcsökkentés és a kellemes élmények forrása (pl.: ízlelés, szopás).
- 2. Anális szakasz: 18-36. hó, amikor a végbélnyílás a központi erogén zóna és a szexuális élvezet abból az ingerlésből származik, amelyet a gyermek székletürítéskor érez. A korszak fő eseménye a szobatisztaságra nevelés.
- 3. Fallikus szakasz: 3 év-5 év; a libidinális izgalom a nemi szervekre tolódik, maszturbáció, a genitáliák ingerlése által. A libidó fokozatosan tolni kezd az ellenkező nemű szülő felé, ellenségessé válnak az azonos nemű szülővel szemben, versenyeznek a másik szülő szeretetéért.
- 4. Latenciaszakasz: 6. év – kamaszkor; szexuális és agresszív késztetések kevésbé aktívak, testi változások, én és felettes én fejlődése jellemző. A gyermekek figyelmüket a célok felé fordítják, amelyek intellektuális és szociális természetűek.
- 5. Genitális szakasz: késői kamaszkor – felnőttkor; libidója a nemi szervek, genitáliák köré szerveződik. Vágy, hogy a szexuális gyönyört megossza valaki mással, altruisztikus szeretet.

### **Erik Erikson**

A fejlődés tovább folytatódik, mint Freudnál, élethosszig tartó fejlődés jellemző. Pszichoszociális elméletében minden egyes szakasznál egy fő feladatot kell teljesíteni a következő stádiumba lépéshez.

#### 1. Bizalom vs. Bizalmatlanság

A csecsemők megtanulnak bízni abban, hogy mások gondoskodnak alapvető szükségleteikről.

#### 2. Autonómia vs. Szégyen, kétely

A gyerekek megtanulják akaraterijüket és önkontrolljukat gyakorolni, vagy bizonytalanokká válnak, kételkedni fognak abban, hogy maguk is képesek a dolgokat megcsinálni.

#### 3. Kezdeményezés vs. Büntudat

A gyerekek megtanulnak kezdeményezni, teljesítményüknek örülni, hasznossá válni. Ha ezt számukra nem engedik függetlenségi kísérleteik miatt büntudatot éreznek.

#### 4. Teljesítmény vs. Kisebbrendűség

A gyerekek megtanulják kompetensen és hatékonyan gyakorolni a felnőttek és kortársaik által becsült készségeket, vagy kisebbrendűnek érzik magukat.

#### 5. Identitás vs. Szerepkonfúzió

A serdülők személyes identitást alakítanak ki a társas csoport részeként, vagy összezavarodnak abban a tekintetben, hogy kik ők és mit akarnak az életben.

#### 6. Intimitás vs. Izoláció

A fiatal felnőttek intim élettársat találnak vagy a magányt, elszigeteltséget kockáztatják

#### 7. Alkotóképesség vs. Stagnálás

A felnőtteknek termékenynek kell lenni a munkában és fel kell nevelniük a következő generációt.

#### 8. Integritás vs. Kétségbeesés

Az emberek megpróbálják korábbi tapasztalataikat értelmezni és meggyőzni magukat, hogy az életük értelmes volt (Muuss, 1988).

#### Felhasznált irodalom

Carver, SC., Scheier, FM. (2006): Személyiségpszichológia. Osiris. Budapest

Murray, HA. (1943): Thematic apperception test. Harvard University Press. Cambridge:MA

Muuss, ER. (1988): Theories of adolescence, 5th edition. Crown/Random House. New York

Revelle, W. (2016): Hans Eysenck: Personality theorist. Personality and Individual Differences. 2016(103):32-39.

#### Ajánlott irodalom

Revelle, W. (2016): Hans Eysenck: Personality theorist. Personality and Individual Differences. 2016(103):32-39.

### IX. Szocializáció a nevelépszichológia tükrében

A szocializáció fogalmát a XIX. századtól használjuk, a megfogalmazás a társadalomtudományok területéről származik. Magát az ember társadalmi lényé válását, a személy beilleszkedését jelöli a társadalomba. Olyan folyamatról beszélünk, amellyel az egyén elsajátítja azon tudást, készségeket és viselkedést, amelyek őt a társadalom megfelelő tagjává



teszik. A szocializációs folyamat során a gyermekből egy identitással rendelkező személy válik interakciók és szereptanulás révén. A szocializáció megvalósulásához tehát azonosulás, identifikáció szükséges (Séra, 2000). „Az azonosulás pszichológiai folyamatán a gyermekeknek a jelentős felnőttek viselkedéséhez, érzéseikhez hasonló viselkedésre, érzések elérésére való törekvését értjük, azt a vágyat, hogy olyanok legyenek, mint ők.” (Séra, 2000, 45-46.o.). A társadalom szempontjából a szocializáció a társas és kulturális folyamatosság elérésének eszköze. Pszichológiai nézőpontból a szocializáció az a folyamat, melyben az egyén elsajátítja mindazokat az ismereteket, készségeket és beállítódásokat, melyek lehetővé teszik, hogy többé-kevésbé hatékony tagja legyen a csoportoknak és a társadalomnak (Vajda, Kósa, 2005). A szocializáció fogalmi kereteihez tartozik az enkulturáció, a szereptanulás, az oktatás, a családi – és intézményi gyermeknevelés, a változó társadalmi státuszhoz való alkalmazkodás, az együttműködési folyamatok megtanulása. A szocializáció bármely társadalom, illetve kultúra fennmaradásában fontos szerepet játszik, hiszen a társadalom működéséhez elengedhetetlen. Az egyént akkor tekintjük szocializáltnak, ha úgy gondolkodik, érez, vélekedik és cselekszik, ahogyan azt az adott közösség egy vele azonos életkorú, nemű és társadalmi státuszú egyéntől elvárja. A szocializáció kérdéskörébe tartoznak az alábbiak is, amelyek által jobban megérthetjük, milyen tág maga a fogalmi keret.

- Ahogyan az egyének elsajátítják a hatékony társas részvételhez szükséges készségeket, ismereteket, beállítódásokat, elvárásokat
- Gyermekgondozás – és nevelés aspektusai
- Nyelv és énrre vonatkozó ismeretek
- Társas szerepviseledés és erkölcsi normák elsajátítása
- Ahogyan a szűkebb-tágabb környezet kontrollt gyakorol az egyén viselkedésére

A szocializációs folyamat minden esetben a környezetbe ágyazottan zajlik le. Éppen ezért maga a kultúra, a környezet kulturális értékrendje és berendezkedése meghatározó a folyamat szempontjából. Kultúrának nevezzük a közös szimbólumok és jelentések használatát, a tanult viselkedések generációkon keresztül hagyományozott készletét, vagy egyfajta mentális szoftvert, illetve az ember által megteremtett környezetet. A kultúra keretet, mintát és korlátokat állít a viselkedéshez és magyarázatokat, jelentéseket ad nekik (Vajda, Kósa, 2005).

Elsődleges szocializációs színtérnek a családot, másodlagos szocializációs színtérnek az óvodát, iskolát, közösségeket tekintjük. A család fogalmi kerete az idők során változott,

átalakult. Egy általánosan elfogadott definíció szerint „a családot más csoportoktól az különbözteti meg, hogy különmemű személyekből áll, akik különböző generációhoz tartoznak. A család reprodukálja önmagát; vagyis nem új tagok felvétele révén egészül ki, hanem „önerőből”.” A meghatározásba az örökbefogadás is beletartozik, mert, bár ilyenkor a vérségi, genetikai kapcsolat nem áll fenn, a pszichológiai jellemzők és a család funkciói megmaradnak” (Bodonyi, Hegedűs, 2006, 9.o.). A család funkciói lehetnek biológiaiak, gazdaságiak, érzelmi életet meghatározóak. Mindemellett a család megalapozza a társadalmi státuszt, irányítja a szabadidős tevékenységeket, szocializációs, nevelési funkciók betöltése jellemző rá, valamint az idősebb generációról való gondoskodás. Ebben a közegben kezd a gyermek kommunikálni és ez az első bensőséges kapcsolatok kialakulásának színtere is. Meghatározza a gyermek társadalmi hovatartozását, etnikumát, vallását. A gyermek a családból örökli a személyiségvonásokat vagy éppen a betegségekre való hajlamot. Alapvető szokásokat, normarendszereket és hagyományokat sajátít el (Bodonyi, Busy, Vizely, 2006) a gyermek a családban. A szülő kogníciójának egyértelmű hatása mutatható ki a gyermek szocializációs folyamatára. A szülő kognitív struktúrája nagymértékben meghatározza azt, ahogyan a gyerek a környezettel, mint a tapasztalatok forrásával kapcsolatba kerül, ezért a szocializációs folyamat erősen függ a nevelők kognitív rendszerének komplexitásától. LeVine szerint a környezeti és kulturális különbségek hatása a szocializációban a szülők szocializációra vonatkozó elgondolásainak különbözőségeire vezethető vissza. Maga az alkalmazkodás egyéni, hiszen a szülők eltérőek a szociokulturális rendszerhez való alkalmazkodás mértékében és annak tudatos tervezésében. Nem minden esetben tudatosul, hogy pontosan mihez alkalmazkodnak, illetve fontos kérdés, hogy az absztrakció milyen fokán helyezkednek el. A szülői-nevelői eszközökben is óriási a különbség, vannak, akik tudatosan, mások érzésszerűen választanak az alternatívák közül, amely szintén befolyásoló tényező lehet. Emellett a szülők változásra való érzékenysége is meghatározó (Vajda, Kósa, 2005).

Másodlagos szocializációs színtérnek az óvodát vagy iskolát tekintjük. Mérei szerint ugyanis, „nem csak születésünkkel lépünk be „társadalmi alakzatokba”, hanem életünk „későbbi fordulataiban is”, például, amikor elérjük az iskolás kort” (Mérei, 2006., 9.o.). A tervszerű oktatást a szocializáció sajátos formájának tekintjük. Az oktatás során a felnőttek tervszerűen, speciális készségek elsajátítására tanítják a fiatalokat, ugyanakkor Séra kiemeli, hogy ezen speciális készségek közé nem kizárólag az írás vagy olvasás tartozik, hanem például a csoportos együttlét és iskolai magatartás elsajátításának szabályai is (Séra, 2000).

Az iskolarendszer társadalmi funkciói:

1. Művelődés, műveltség, modern társadalomfejlődés
2. Kontrolláló, korrekciós funkció a szülői bánásmód felett
3. Kortársak köre, ifjúsági szubkultúrák kialakulása
4. Szocializáció
5. Társadalmi konformizmus, alkalmazkodás
6. Értelmiség: pedagógusok és az ő képzésük
7. Komplex hatás az egyén gondolkodására, intelligenciájára, új társadalmi csatornák biztosítása a társadalmi felemelkedéshez (Vajda, Kósa, 2005)

#### Felhasznált irodalom

Bodonyi, E., Busi, E., Vizely, Á. (2006). A család funkciói. Bölcsész Konzorcium. Budapest

Bodonyi, E., Hegedűs, J. (2006): A család fogalmának értelmezése. In Bodonyi, E., Busi, J., Hegedűs, E., Magyar, E., Vizely, Á.: Család, gyerek, társadalom <http://mek.oszk.hu/05400/05461/05461.pdf>. Bölcsész Konzorcium. Budapest

Mérei, F. (2006): Közösségek rejtett hálózata. Osiris. Budapest

Séra, L. (2000). Erkölcsi ítéletalkotás, érzelmek és viselkedés. Comenius. Pécs

Vajda, Z., Kósa, É. (2005): Neveléslélektan. Osiris. Budapest

#### Ajánlott irodalom

Mérei, F. (2006): Közösségek rejtett hálózata. Osiris. Budapest

Vajda, Z., Kósa, É. (2005): Neveléslélektan. Osiris. Budapest

#### X. Szocializáció és média

A tömegkommunikáció maga egy olyan folyamat, amelyben professzionális, szakképzett kommunikátorok üzeneteket gyártanak, készítenek, amelyeket médiumok segítségével a lehető legszélesebb körben terjesztenek térben és időben nagy számú befogadó számára. Általában egyirányú kommunikációt tesz lehetővé. A technológia fejlődése alapvetően meghatározza működését. A mára már hagyományosnak tekinthető médiumok, mint a film, újság, televízió, videó, mellett a gyorsan elterjedő új technológiák is egyre jelentősebb szerepet játszanak a gyerekek és a fiatalok mindennapjaiban (Pál-Botházy, 2007). A média a latin medium szóból ered, a médiumok összefoglaló megnevezése pedig általában a sajtó, televízió, internet, rádió,

mozi csatornákat foglalja magába. A médiumok mára mindennapjaink nélkülözhetetlen elemévé váltak, hiszen meghatározzák a szórakozást, pihenést, a munka világát, a szabadidő eltöltésének módját, az információ beszerzésének forrásai, az egymással való kapcsolattartás eszközei, önazonosítást és saját magunk másoktól való elkülönítését is szolgálja (Pál-Botházy, 2007). Korábban a televízió, mára az internet rohamos terjedése azonban előnyöket és hátrányokat is magában rejt. Míg 1978-ban a 3 éves gyermekek napi 1 órát, úgy 2004-re a 4-12 éves korosztály napi 4 órát töltött a tévéképernyő előtt. 2013-ban a médiahasználat 8 és 18 év között elérte a 7 óra 38 percet (Pál-Botházy, 2007).

#### A médiahatás elméletei I.

- Nagyon erős hatások: akár egy "lövedék", különösebb probléma nélkül kifejti hatását, meghatározott ingerre meghatározott válasz születik.
- Korlátozott hatások: A befogadó nem passzív tárgy, ugyanarra az ingerre eltérő válaszok születnek, nem általános érvényű, hangadók és kétszakaszos kommunikáció.
- Moderált hatások: erőszak és média közötti kapcsolat, agresszió, mint viselkedési minta, amit az egyén szocializációjától függően használ fel + a tömegkommunikáció is szocializál.

#### Médiahatás elméletei II.

1. Direkt hatás modell: Azonnali hatás, mindenható.
2. Korlátozott hatás: Meglévő véleményt megerősít
3. Meghatározott feltételek mellett érvényesülő hatás: erőteljes befolyásoló erő meghatározott feltételek mellett.

A televízió használata esetében legtöbbször válogatás nélkül, bármilyen műsor megnézését láthatjuk a gyerekek esetében, annak ellenére, hogy az edukációs programok következtében a szülők egyre több figyelmet szentelnek a gyermek életkorához illeszkedő műsorok kiválogatására. Másrészt sok családban még mindig felvigyázóként, a gyermek figyelmének lekötésére szolgáló eszközként jelenik meg, ami a felügyeletet nélkülözi és leköti a gyermeket amíg a szülő más tevékenységeket végez. A felnőttek számára egyértelmű, hogy a televízióban látott tartalmak a fantázia szüleményei, azonban a gyermekek számára 7-8 éves korig a valóság és fantáziavilág összekeverhető, valamint szintén 8 éves korig a szimbolikus kódrendszert tévesen értelmezhetik, amelyet a műsorok szolgáltatnak számukra. Bizonyos kutatások alapján elmondható, hogy az óvodás korú gyermekek képesek jól értelmezni a látottakat, amennyiben az nem különböző nézőpontokat mutat be. Sok ilyen korú gyermek azonban a televíziót egyfajta

„mágikus ablaknak” tekinti, amely jelzi, hogy a valóság és fantáziavilág összemosódik. Még a serdülőkorra is jellemző, hogy a gyerekek úgy tartják, a tévészereplők úgy viselkednek, mint az emberek nagy része a valóságban. A jellemek, karakterek kidolgozottsága, korhoz való illeszkedése, a műsorok formai sajátosságai mind hatással vannak az attitűdökre, viselkedésre, érzelmek és értékek meghatározására, kifejezésére. Káros hatások is megjelenhetnek, melyek közül a leggyakoribban a táplálkozási zavarok, agresszió, viselkedés zavarok, személyiség, alkohol-drog fogyasztás, dohányzás (Agarwal, Dhanasekaran, 2012).

A televíziós műsorok szintén hatással vannak a nemi identitás kialakulására, sztereotíp illetve szélsőséges elképzelések megjelenésére és a különböző szerepmoделlek értelmezésére. A fiúk esetében a példaképeket elemezve általában látható, hogy azonos nemű példaképeket választanak, valamint szintén elmondható, hogy több televíziós műsort néznek, mint a lányok. A lányok azonban nem kizárólag női példaképeket részesítenek előnyben. A fiúszerep általában rögzítettebb, határai és keretei erőteljesebben megszabottak. A lányoknál viszont a tradicionális női szerepek nem erősödnek, amelyből bizonytalanság és a pozitív megerősítés igénye jelenik meg a televízió műsorok hatására. Általánosan elmondható, hogy amennyiben a képernyőn egyszerre jelenik meg az erőszak és a szexualitás, az fokozottabb agressziót eredményez. Serdülőkor előtt a pornográf ábrázolásmód „félelmet, undort, agresszivitást, személyiségben megjelenő devianciákat von maga után” (Vetró-Csapó, 1991, 66.o.).

A média hatása az önértékelésben és a testképben is megmutatkozik. Általános sugalmazást láthatunk, miszerint az ideális nő vékony, csábító, intelligens, határozott és legfőképpen tökéletes. A lányok és fiatal nők 50 százaléka a elégedetlen a testével, amely depresszióhoz, evészavarhoz, bulimiához vezethet (Stice, Shaw, 1994 In.: Smeesters, Mussweiler, Mandel, 2009). Festinger (1954) társas összehasonlítás elmélete szerint, a személyek önértékelése akkor lesz jobb, ha normál testalkatú, de inkább vékony modelleket mutatnak nekik. Akkor lesz a legrosszabb, ha extrém sovány nők képeit látják (Smeesters, Mussweiler, Mandel, 2009). Összességében a meg nem értett tartalom az agresszió növekedését, szorongásos vagy vegetatív tünetek, viselkedészavarok kialakulását, a felnőtt világról alkotott képre vonatkozó befolyást, a pozitív modellálás lehetőségének csökkentését vonja maga után (Pál-Botházy 2007; Hal, Hal, Hal, Nyúl, 2014).

Felhasznált irodalom

Agarwal, V., Dhanasekaran, S. (2012): Harmful Effects of Media on Children and Adolescents. *Journal of Indian Association Child-Adolenscent Mental Health* 2012; 8(2):38-45.

Hal, M., Halné, T. M., Hal, V., Nyúl, B. (2014): A szülői, nevelői bánásmód és az iskolai agresszió korrelátumainak vizsgálata serdülők körében. *Psychiatria Hungarica* 2014:2:12-21., Magyar Pszichiátriai Társaság

Pál-Botházy, EK. (2007): Hogyan befolyásolja a média jelenléte a fiatal generáció társadalomba való beilleszkedését, értékrendjének kialakulását. BGF-KKFK. Budapest

Smeesters, D., Mussweiler, T., Mandel, N. (2010): The Effect of Thin and Heavy Media Images on Overweight and Underweight Consumers: Social Comparison Processes and Behavioral Implications. *Journal of consumer research*. Vol.36.4. 2010.

Tóth, PI. (2008): A médiaerőszak-félelem eredete [http://www.mediakutato.hu/cikk/2008\\_04\\_tel/09\\_mediaeroszak\\_felelmek/](http://www.mediakutato.hu/cikk/2008_04_tel/09_mediaeroszak_felelmek/) (letöltve:2014.03.06.)

#### Ajánlott irodalom

Smeesters, D., Mussweiler, T., Mandel, N. (2010): The Effect of Thin and Heavy Media Images on Overweight and Underweight Consumers: Social Comparison Processes and Behavioral Implications. *Journal of consumer research*. Vol.36(4):2010.

#### XI. Az iskolai agresszió jelensége

A pszichológia szakirodalmában számtalan meghatározás található az agresszió elméletére, fogalmi kereteire. Mivel rengetek biológiai, kulturális, viselkedéses és szociális folyamat van jelen, mint befolyásoló tényező, ezért a fogalom bemutatása meglehetősen nehéz (Eron, 1987; Lindsay, 2000), ezen okból kifolyólag egyetemes definíció nem látott napvilágot (Nolting, 1997).

- Boross és Pléh (2008) szerint az agresszív viselkedés „egy másik személy (fizikai vagy lelki) sérülését, tulajdonának elpusztítását célzó szándékos fizikai vagy verbális viselkedés” (Pléh, Boross, 2008, Id.: Hal, Hal, Hal, Nyúl, 2014, 343.o.).
- Konrad Lorenz szerint az agresszió egy eszköze a túlélésnek, amely az evolúció során és napjainkban is az életben maradáshoz szükségesnek bizonyult (Csányi, 1999).
- Az agressziót, Freud a halálösztön külvilág felé történő megnyilvánulásával magyarázza (Hárdi,2000).
- Bálint és Klein, az anya-gyermek kapcsolat diszfunkciójából eredeztetni az agresszió jelenségét (Hárdi, 2000).

A tanuláselmélet szerint az agressziót operáns kondicionálással vagy modellkövetéssel

sajátítjuk el (Hárdi, 2000). Egy agresszor számára, talán nincs is nagyobb jutalom annál, hogy áldozata visszavonul vagy sír, viszont büntetésként éli meg azt, ha az áldozat visszatámad (Horváth-Szabó, 2001).

Az agressziót csökkentheti vagy növelheti egy adott csoport, vagy szubkultúra agresszióval szembeni attitűdje. Az ismétlődő agresszió hatására a személy egyre érzékeltlenebb lesz, mind az erőszakkal, mind az áldozattal szemben, ezen okból kifolyólag kialakul egy spirál: az agresszió agressziót szül (Horváth-Szabó, 2001).

A bullying fogalmának leírására a 70-es években került sor, Dan Olweus által (Buda, 2008), melyet Boross (2006) basáskodásként fordított magyarra (Boross, 2006). Farrington (1993) meghatározása szerint a basáskodás egy „olyan cselekvés, melynek a célja az ártalom, ahol jelen van az agresszor és az áldozat közötti erőbeli egyensúlytalanság és az ismétlődés” (Nyúl, 2013). A basáskodásnak direkt és indirect módja egyaránt létezik, a felszínen zajló, jól azonosítható cselekedeteket jelenti a direkt agresszió (Boross, 2006), míg az indirekt lappangva jelenik meg, az elkövető szándékát elfedve (pl. pletykák terjesztése) (Boross, 2006). Módozatai alapján lehet fizikai (pl. verés), szóbeli (pl. csúfolás) vagy társas (pl. kiközösítés) (Boross, 2006). Fontos említést tenni róla, hogy a basáskodás a basa és az áldozat hosszú távú viszonyán alapul. Nem tartoznak ide viszont, az oda-vissza irányban jelenlévő agresszív megnyilvánulások (Buda, 2008; Nyúl, 2013). A basáskodásban legtöbbször a basa (elkövető), áldozat (elszenvedő), basáskodó áldozat (aki elkövető és áldozat egyszerre), védelmező és kívülálló szerepeket különítenek el. A szerepek megjelenése nem véletlen. A *basák* attitűdje pozitívabb az agresszióval szemben, extravertáltabbak, impulzívabbak és tekintélyelvűek, és meglehetősen élvezik társuk szenvedését (Boross, 2006; Olweus, 1999). Az *áldozat* szerepbe nagyon gyakran az átlagtól valamiben eltérő személyek kerülnek. Bőven elég egy feltűnő anyajegy, a többségtől eltérő szülői anyagi háttér, de a tudás hiánya vagy túlzott nagyságát is ahhoz, hogy az alany áldozattá váljon (Gilbert, 1992). Az áldozat reakciói a vesztes helyzetet mutatják az előzmények hatására, ezért a támadó megerősítést nyer, hogy a későbbiekben is következmények nélkül bántalmazhatja. Ezek általában együttjárnak szomatikus tünetekkel, depresszióval és növekvő szorongással, illetve alacsony, romló önértékeléssel, (Buda, 2008; Boross, 2006). A *basáskodó áldozatok* egy sajátos, köztes csoportot jelentenek. Ők zaklatók és áldozatok is egyszerre. Az ő viselkedésük mutatja az agresszió, szorongás és depresszió legmagasabb szintjét (Buda, 2008). A Big Five-on alapuló személyiségteszten magasabb Barátságosság pontszámot mutatnak a *védelmezők*. Ők a zaklatást nem élvezik, nem értenek vele egyet sőt, általában segíteni próbálnak az áldozaton (Szabó, 2009; Buda-Kőszeghy, 2008). A *kívülállók* szerepkörébe tartoznak azok a személyek, akik a védelmezőkhöz hasonlóan beavatkozhatnak,

megtagadhatnák a basától tetteinek szociális elismerését, így csökkentve a basáskodást, ám többségük inkább betartja a két lépés távolságot, mintsem konfliktusba keveredjen a zaklatóval és ő is áldozattá váljon (Buda-Kőszeghy, 2008). Minél több időt tölt együtt egy adott csoport és minél zártabb, annál nagyobb valószínűséggel jelenhet meg a basáskodás (Buda-Kőszeghy, 2008).

A szakirodalom szerint az iskola, másodlagos szocializációs színtér, mely az oktatást, a szocializáció sajátos formájának tekinti. Lehetőséget nyújt a gyermeknek a felnőtt készségek és tudás elsajátítására. Az oktatás során a felnőttek tervszerűen tanítják a fiatalokat a speciális készségek átadása érdekében (Cole, 2006). A gyermek az iskolában tölti a legtöbb időt otthonán kívül. A világ több részén (Európában, Észak-Amerikában, Ausztráliában és Japánban) kimutatták, hogy a basáskodásban, a gyerekek jelentős része részt vesz (Schafer, 2004). Az elsődleges szocializációs közeg szerepéről, vagyis a család szerepéről még nem esett szó, a basáskodás, vagy iskolai agresszió tárgykörében. A családi környezetben kezd el a gyermek kommunikálni, valamint itt alakít ki először bensőséges kapcsolatot a szüleivel és testvéreivel. A család meghatározó szerepben jelenik meg a gyermek társadalmi hovatartozását, etnikumát és legtöbb esetben vallását tekintve. A betegségekre való hajlamok, személyiségvonások, szülőtől való örökségek, de fontosabb ennél hogy ebben a közegben alapvető szokásokat sajátít el. A szülő-gyermek kapcsolat az élet további szakaszaira is kihatással van. A szocializáció az ember társadalmi lényé válásának kiindulópontja, amely révén a gyermekből identitással rendelkező személy fejlődik, társas interakció, valamint a szereptanulás által (Séra, 2000).

A szülői - nevelő magatartás a gyermek személyiségének fejlődésére és egyben szocializációjára is hatással van. A gyermek és a szülő kölcsönös befolyásoltsági viszonyban vannak egymással. Becker és Schaefer, kétdimenziós jellemzése a szülői, nevelői attitűdöket, az érzelmi melegség és a kontroll dimenziója mentén jeleníti meg (Kósa, 2001). Ők a szeretet meglétét vagy hiányát a szülők büntetési módjaival hozták összefüggésbe. Az érzelmi dimenzió negatív végpontján állók a büntetés során a hatalmukat hangsúlyozzák, kiabálással, megszegényítéssel, lekicsinyléssel, míg a pozitív végponton levők a szeretetet hasznosítják. Ez utóbbi nem érzelmi zsarolással büntet, nem a személyiséget, hanem a tettet minősíti, érveket hoz fel, és magyarázattal indokolja meg, hogy miért tart valamit helytelennek. A következményeket tekintve az tapasztalható, hogy a hatalomra apelláló büntetés olyan viselkedésekre készíteti a gyermeket, amelynek célja a büntetés elkerülése. Ez nagyfokú agressziót is eredményez; míg a meleg, szeretetteljes szülői attitűd az internalizált, belsővé vált reakciók fejlődéséhez vezetnek. Ilyen reakció lehet a büntudat, a felelősségvállalás, vagy akár az önkritika is. Továbbá a modell szerint a kontroll dimenzió engedékenység végpontja túlzott



gátlástalanságot, míg a korlátozás fékeket épít a viselkedésbe. Ranschburg elemezte a négy lehetséges szülői attitűd gyermekekre gyakorolt hatását (Ranschburg, 2011). Így megkülönböztetett meleg- engedékeny, meleg- korlátozó, hideg – engedékeny és hideg- korlátozó nevelői stílust. A meleg az elfogadó, szeretetteljes magatartást jelenti, a hideg pedig az elutasító, távolságtartó attitűdöt. Az engedékeny stílusban rugalmasak a szabályok, a korlátozóban merevek és kötelezően betartott szabályok, melyek megszegéséért erős büntetést von maga után (Ranschburg, 2011). A hideg- engedékeny attitűd mellett a gyermek belső konfliktusaiból származó antiszociális agresszió alakulhat ki. Ez gyakran antiszociális kortárs csoportba vezeti el a gyerekeket. Az ilyen stílusban nevelők nem nyújtanak modellt a gyermekek számára, mivel a szeretetlenség nem vonzó. A legtöbb fiatal korú bűnöző az ilyen nevelést kapott gyermek közül kerül ki (Ranschburg, 2011). A hideg- korlátozó szülő érzelmi elutasítása gyermeke felé a fizikai büntetésben, vagy sokszor a minimális számú szülő- gyermek interakcióban nyilvánul meg. A gyerekekben ezek hatására agresszió alakul ki, viszont, ennek levezetésére nincs lehetősége. A szülő általában azzal próbálja a gyermek iránti hidegségét leplezni, hogy odaadó gondoskodását, szeretetét, önfeláldozását hangoztatja. Ez az ambivalencia büntudatot kelt a gyermekben és megnövekedett agresszióját maga ellen fordíthatja. A meleg- engedékeny nevelői stílusban a szülők szeretetet és elfogadást mutatnak a gyermek felé. A gyermekeknek szabad tévedniük, és emellett a gyermekek pozitívan fordulnak a világ felé. Kreatívak, aktívak, barátságosak, sikerkeresők, nyitottak és nonkonformitásuk is fokozottabb. A meleg- korlátozó szülők túlgondozóak és hiperprotektívek. Az általuk nevelt gyermekek konformistábbak lesznek, az agresszió befelé fordul és szorongásban nyilvánul meg. Megfelelő szabályzórendszerrel (lelkiismereti funkciókkal, moralitással jellemezhetőek) rendelkeznek, de kevésbé kreatívak és kevésbé szociálisak. Az érzelmi elfogadás- elutasítás és az engedékeny- korlátozó stílus együttléte sajátos nevelői típusokat különböztet meg. A meleg és engedékeny szülő inkább elnéző, viszont a gyermek nem tudja, milyen szabályokhoz tartsa magát. A hideg- engedékeny nevelési stílus elhanyagolónak jelentkezik, nem számít, hogy mit csinál a gyermek, még az agresszió is elfogadott. A meleg korlátozó a túlvédő szülői magatartást jelenti, melynél a szülő mindent meghatároz, a gyermeknek nincs önállósága, tulajdonképpen behódoló lesz. A szakirodalom overprotective szülői-nevelési stílusnak nevezi. Az uralkodó, tekintélyelvű stílusnál- mely a hideg és korlátozó nevelést jelenti, a gyermek fél az újszerű helyzetektől, és egyre gyakrabban fog szorongani. Baumrind modelljében három különböző csoportot különböztetünk meg. A kompetensek csoportjába kerültek a magabiztos, kíváncsi gyerekek, a visszahúzódnók csoportjába a félénk, néha boldogtalannak, szomorúnak tűnő gyerekek foglalnak helyet, az

éretlenek közé pedig az impulzív, érzelmileg megtapadó gyerekek sorolandók. Ezt követően került sor a szülők és a gyerekek között zajló interakciók megfigyelésére, miközben a szülők szabályokat tanítottak gyermekeiknek. A megfigyelés legfőbbkérdései voltak: mennyire kontrollálóak a szülők, mennyire követelnek érett viselkedést, milyen a kommunikációjuk és mennyire gondoskodóak. A szülői bánásmód három alaptípusát különítette el egymástól: a tekintélyelvűt, az engedékenyt és a mérvadót (Kósa, 2001). A tekintélyelvű az engedelmisséget megkérdőjelezhetetlennek tartja, és alapvetőnek a szülői döntések helyességének elfogadását. Ezek a Gyermekek inkább visszahúzódóak voltak, és gyakran meghátráltak a szociális érintkezések előtt. Az engedékeny szülő ezzel szemben elfogadja gyermeke kívánságait és nem követel tőle. Gyerekeik főleg az éretlenek csoportjából kerültek ki, önállótlank, nehezükre esett indulataik kontrollálása. A mérvadó, irányító szülő elvárja a szabályok betartását, de alkuképes. Érveket mond, és emellett a jogokat, kötelességeket egyaránt fontosnak tartja. Gyermekük nagyobb önállóságot és önkontrollt mutatnak. Baumrind következtetése az volt, hogy sem a teljes kontroll, sem annak teljes hiánya nem jó, a kettő harmonikus kombinációja a legjobb. A modellkövetés és az internalizált viselkedések és a megfelelő szabályozófunkciók kialakításához érzellemmel teli kapcsolatokra van szükség. Maccoby és Martin (1983) a nevelési stílusokat két tényező mentén osztályozza. Az első dimenzióban a szülő korlátozásának mértékét írják le, amelynek értékei végletesek. A szülő vagy szigorúan korlátozza, vagy nagy autonómiát biztosít a gyermeknek. A második dimenzió a szülő érzelmi viszonyulását vizsgálja, és arra irányul, hogy a szülő-gyermek kapcsolat szeretetteljes, vagy hideg és közömbös. A két dimenzió alapján négy féle nevelési stílus különböztethető meg. Ezek a következők: irányító, tekintélyelvű, elnéző és gondatlan/elhanyagoló. A parancsoló, vagy kontrolláló, de emellett gyermekközpontú nevelési stílusra jellemző, hogy a kölcsönös kommunikációval, irányítja a szülő a gyereket. A kontrolláló, de emellett tekintélyelvű stílus vizsgálata esetén nem beszélhetünk kétirányú kommunikációról, a szülő részéről az indoklásoknál jellemző mondat a „csak, mert az apád/anyád vagyok”. Ez a típusú indoklás a gyermeknek nem felel meg. A nem követelő és elnéző stílusnál a gyermek azt csinál, amit szeretne, tehát nincsen korlátok közé szorítva. A gondatlan, elhanyagoló szülők, sem érzelmi, sem egyéb támogatást nem nyújtanak gyermeküknek (Bornstein, 2006).

#### Felhasznált irodalom

Bornstein, MC. (2006): Parenting Science and Practice. In.: Reninger, KA., Sigel, II. (szerk), Handbook of child psychology, h.n.

- Boross, O. (2006): Basák az iskolában. *Iskolakultúra* 2006, 11: 33-39.
- Buda, M.(2008): Iskolai erőszak, iskolai zaklatás. *Fordulópont* 2008, 3: 11-25.
- Buda, M., Kőszeghy A., Szirmai E. (2008): Iskolai zaklatás – Az ismeretlen ismerős. *Educatio*. 2008, 3: 375-386.
- Cole, S., Cole, M. (2006): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest
- Csányi, V. (1999): *Az emberi természet*. Vince Kiadó, Budapest
- Eron, LD. (1987): The development of aggressive behavior from the perspective of a developing behaviorism. *American Psychologist* 1987; 42: 435-442.
- Gilbert, P. (1992): *Depression: The Evolution of Powerlessness*. Hove, Erlbaum, 1992.
- Hal, M., Hal, V., Hal, V., Nyúl, B. (2014): A szülői, nevelői bánásmód és az iskolai agresszió korrelátumainak vizsgálata serdülők körében. *Psychiatria Hungarica* 2014, 29 (3):243-350.
- Hárdi, I. (2000): *Az agresszió világa*. Medicina Könyvkiadó, Budapest
- Horváth-Szabó, K., Vigassyné Dezsényi, K. (2001): *Az agresszió kezelése*. Szociális és családügyi Minisztérium. Budapest
- Kósa, É. (2001): A szociális fejlődés alapkérdései, In. :Oláh, A., Bugán, A. (szerk.) Bp. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Lindsay, JJ.; Anderson, CA. (2000): From antecedent conditions to violent actions: A general affective aggression model. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2000; 26: 533-547.
- Nolting, H-P. (1997): *Lernfall Aggression*. Rowohlt, Hamburg
- Nyúl, B. (2013): *A basáskodásról: Börtönön innen, iskolán túl*. XXXI. OTDK, Eger, 2013.
- Olweus, D. (1999): Iskolai zaklatás. *Educatio* 1999, 4: 717–739.
- Pléh, C., Boross, O. (2008): *Pszichológia - Akadémiai lexikonok a-z - A pszichológia legfontosabb fogalmai magyar és angol nyelven*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Ranschburg, J (2011).: *Érzelmek iskolája*. Saxum Kiadó, Budapest, 2011
- Schafer, M.; Korn, S.; Smith, PK.; Hunter, SC.; Mora-Merchán, JA.; Singer, MM.; van der Meulen, K (2004): Lonely in the crowd: Recollections of bullying. *British Journal of Developmental Psychology* 2004, 22: 379-394.

Séra, L. (2000): Erkölcsi ítéletalkotás, érzelmek és viselkedés. Comenius, Pécs

Szabó, G. (2009): A korai érés és a basáskodás kapcsolata. Személyiséglélektan műhelymunka. PPKE BTK, Piliscsaba

#### Ajánlott irodalom

Hárdi, I. (2000): Az agresszió világa. Medicina Könyvkiadó, Budapest

Séra, L. (2000): Erkölcsi ítéletalkotás, érzelmek és viselkedés. Comenius, Pécs

#### XII. A lélek betegségeinek átfogó megismerése

A pszichés rendellenesség vagy mentális zavar kifejezés az elmével kapcsolatos összes problémát magába foglalja. Mindezek ellenére a klinikai kórképeket és a mindennapokat érintő, életminőséget rontó pszichológiai problémákat, esetleg kríziseket érdemes elkülönítenünk egymástól. Annak érdekében, hogy megfelelően értsük a kettő közötti különbséget egy mindenki számára egyértelmű példával illusztráljuk az esetet.

„Ábel, huszonöt éves fiatalember. Két évig tartó kapcsolata az elmúlt hetekben ért véget. Úgy érzi egyedül nem képes megküzdeni fájdalmával, elkeseredett, félelmei vannak a jövővel kapcsolatban, önértékelése negatív. Kétségbeesett küzdelme során korábbi párja már nem reagál üzeneteire.” Jól látható, hogy Ábelt egy olyan veszteségélmény érte, amely bárkivel előfordulhat. Ábel megküzdési folyamatai, személyiség szerkezete, biológiailag meghatározott hajlamai és a társas támogatás mértéke fogja meghatározni, hogy klinikai kórkép kialakul-e esetében. Számos egyéb példát is említhetnénk a fenti illusztráció egy kiragadott példa.

Mindazonáltal, a fentebb említettek alapján a krízis fogalmával, a pszichopatológia fogalmi keretével, végül az egyes pszichés rendellenességek felismerés szintű meghatározásával folytatjuk a fejezetet.

#### Deviancia, abnormalitás, distressz

A rendellenes működés számos meghatározása látott napvilágot, azonban egyiket sem tekinthetjük teljes mértékben elfogadottnak. Ugyanakkor közös pontjuk, hogy az úgynevezett „4 D”, deviancia, distressz, diszfunkcionalitás, veszélyeztetés helyet kap bennük. Összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy akkor nevezzük a „pszichés működést rendellenesnek, ha adott helyzetben egyszerre deviáns – vagyis a megszokottól eltérő, szélsőséges, szokatlan, esetleg bizarr; distresszkeltő – azaz kellemetlen és nyugtalanító; diszfunkcionális – azaz bomlasztóan hat az egyén hétköznapi tevékenységeire; valamint esetenként veszélyes” (Comer, 2005; 2.o.). A deviancia leginkább használatos meghatározása, hogy a személy olyan

viselkedést valósít meg, amely a társadalom nagy többsége által elfogadott normákat megsérti és amely az egyénre vagy közösségre, akár az egész társadalomra káros magatartásformának tekinthető (Andorka, 1997; Elekes, é.n.). A meghatározás szerint azonban fontos kérdésnek tekinthetőek, hogy az adott magatartásformát ki, hol, milyen közösségben végez, mely normákat sérti vele, illetve milyen módon, milyen mértékben veszélyezteti saját magát és a környezetében élőket. Ilyen módon tehát deviáns viselkedésnek tekinthető például, a teljesség igénye nélkül a szerhasználat, a dohány – és alkoholfogyasztás, a kémiai és viselkedési addikciók, bűnözés vagy akár az öngyilkosság is (Andorka, 1996). A distressz „az adott stresszor által az egyénben okozott szubjektív distressz, szenvedés mértéke” (Füredi, Németh, Tariska, 2001, 784. o.). Azonban nem minden deviáns viselkedés vált ki belső distressz érzetet, éppen emiatt nehézkes a fogalom konkrét körülírása, hiszen az indokolatlan jóllét érzése is tekinthető zavarnak, abnormális viselkedésnek. A diszfunkcionalitás általában azt jelenti, amikor a mindennapi élet felborul, vagy akár a hétköznapi tevékenységek kivitelezhetetlenné válnak. Az érzelmi élet, a szociális kapcsolatok, vagy akár a munkavégzés, a koncentráció és a figyelem fenntartása szenved zavart. Végül a veszélyeztetés az ön- vagy közveszélyes viselkedést foglalja magába, amely legtöbbször gondatlansággal, gyenge ítélőképességgel párosul (Comer, 2005). Fontos megemlítenünk azonban, hogy a különység nem feltétlenül tudható be pszichés rendellenesség okozataként. David Weeks szerint a különység önként vállalt szerep, tevékenységeiket nem tekintik kényszernek, valamint vizsgálataiból kiindulva az alábbi tizenöt tulajdonság közül 10 fennállása során kimondható valakiről, hogy külön:

„nonkonformista, kreatív, nagyon kíváncsi, idealista, örömmel végzi hobbiját, kora gyermekkortól tisztában van vele, hogy különbözik másoktól, intelligens, kitart véleménye mellett és szókimondó, nem versengő, meglepő étkezési és egyéb szokásai vannak, nem érdekli mások véleménye vagy társasága, szarkasztikus a humora, egyedülálló, elsőszülött vagy egyke, rossz a helyesírása” (Comer, 2005, 7.o.; Weeks, James, 1995). A rendellenes viselkedést különböző megközelítést alapul vevő modellekkel magyarázunk. Megkülönböztetjük a pszichodinamikus (legjelentősebb képviselője Sigmund Freud, belső konfliktusokra helyezi a hangsúlyt), behaviorista (legjelentősebb képviselői Ivan Pavlov, John Watson, Edward Thorndike, B.F. Skinner, akik a környezeti ingerekre adott válaszokra helyezik a hangsúlyt), kognitív (Albert Ellis, Aaron Beck a kognitív modellben a maladaptív és automatikus feltételezésekre – és gondolatokra összpontosítanak) és a humanisztikus-egzisztencialista modelleket (Carl Rogers ebben a modellben a szükségletekre és a feltétel nélküli elfogadásra fókuszál). Adott tünetek együttes előfordulását, azok hasonló lefolyását és ezen tünetek,

jelenségek kategorizációját nevezzük diagnózisnak, amelyeket az egyes osztályozási rendszerek alapján határozhatunk meg (Comer, 2005), mint például a BNO-10, DSM-IV, DSM-V. Ezen osztályozási rendszerek használata azonban kizárólag szakember számára elérhető, így diagnózist is kizárólag ő adhat. A következőkben áttekintjük az egyes pszichológiai rendellenességek felismerés szintű tünettanát (Comer, 2005).

## 12.1. Generalizált szorongás és fóbiák

### 12.1.1. Generalizált szorongás

Általános, tárgyaltalan félelemérzet jellemzi. Ugyanakkor, magát a félelmet, szorongást adaptív funkciónak tekintjük, hiszen felkészíti a szervezetet az úgynevezett „üss vagy fuss” reakció által a veszélyhelyzettel való megküzdésre. A generalizált szorongás és fóbiák esetében azonban a félelem a mindennapi életvitelt befolyásolja, megnehezíti vagy a személy egyáltalán nem képes normál életvitelre. Elkülönítünk vonás szintű és állapotszorongás dimenziókat. Vonás szinten egyfajta személyiségben állandósultan mérhető, egyéni szintről beszélhetünk, amely nők esetében általában magasabb értéket vesz fel, mint férfiaknál. Állapot szinten van egy adott kiváltó helyzet (pl.: vizsgadrukk), amely szorongást vált ki, felfokozott nyugtalanságot eredményez.

A generalizált szorongás tünetei:

- A legtöbb esemény nagyfokú szorongást, aggodalmat vált ki
- Diszkomfortérzet
- Nyugtalanság
- Felfokozottság
- Ingerlékenység
- Aggodalom, félelem
- Fáradékonyság
- Izomfeszülés
- Koncentrációs nehézségek
- Maladaptív feltételezések, irracionális félelmek

Leggyakoribb komorbid panaszok: alvászavar, fájdalmak, fejfájás, depresszió, nehéz légzés, szociális kapcsolatok romlása, beszűkült életvitel

### 12.1.2. Fóbiák

Egy meghatározott dologtól, tevékenységtől, vagy helyzettől való, folyamatosan fennálló, indokolatlan félelem, amelyet már a tárgy/élőlény gondolata is kiválthat. Hullámzó intenzitású, változatos és egyéni megjelenéssel.

Agorafóbia: nyilvános helyzet, eseménytől való félelem, ahonnan lehetetlen lenne menekülni, vagy nehéz segítséget kérni

Pánikzavar agorafóbiával: pánikroham(ok) átélése nyilvános helyzetekben

Szociális fóbia: kínosság lehetőségét magában hordó helyzetektől való félelem

Specifikus fóbiák: adott tárgytól, élőlénytől való félelem

## 12.2. Pánikzavarok, kényszeres zavarok és stressz-zavarok

### 12.2.1. Pánikzavar

Tíz perc alatt tetőző, folyamatosan ismétlődő, ugyanakkor egymással nem összefüggő pánikrohamok átélése. Pánikzavar, ha a személy pánikrohamok következtében legalább egy hónapon át vagy hosszabb ideig diszfunkcionálissá válik.

- Szinte ok nélkül
- Heves szívdobogás
- Verejtékezés (hideg veríték)
- Bizsergés
- Légszomj
- Fulladás
- Sápadság, szédülés
- Mellkasi fájdalom
- Realitásvesztés
- Halálfélelem

### 12.2.2. Kényszeres zavarok

Kényszergondolatokat és kényszercselekvéseket különböztetünk meg. A kényszergondolatok áthatják a gondolkodást, tudatba betörő, zavaró gondolatok, elképzelések, vagy képzetek. A kényszercselekvések ismétlődő, valóságos vagy elképzelt tevékenységek, amelyeket azért végez a személy, hogy valós szorongását csökkentse. Kényszeres zavarról beszélünk, ha a kényszeres gondolatoktól lehetetlen megszabadulni, visszatérőek, distresszt okoznak,

időigényesek, akadályozzák a mindennapi tevékenységeket, életvitelt. A legtöbb kényszeres zavarral küzdő személy kényszer gondolatokat és kényszer cselekvéseket is átél. Kényszer gondolat lehet fantázia, impulzus, kívánság, gondolat, tépelődés, rágódás

Kényszer cselekvés: kényszeres rituálék, aprólékos, kidolgozott cselekvéssorok (ajtó bezárása – kinyitása, mosakodási kényszer, érintési – beszéd – számolási kényszer)

### 12.3. Hangulatzavarok

#### 12.3.1. Unipoláris depresszió

Elhúzódó természetű, amikor a levertség, szomorúság vagy kiüresedettség akadályozza a normál életvitelt. A betegség súlyossága szerint csökkenti a személy hatékonyságát. Örömtől való megfosztottság érzése, amely nőknél kétszer olyan gyakori, mint férfiaknál.

#### Érzelmi tünetek:

- Bánat
- Elutasítottság
- Magány
- Megalázottság
- Öröme való képesség csökkenése vagy elvesztése

#### Motivációs tünetek:

- Érdeklődés elvesztése
- Spontaneitás elvesztése
- Kezdeményező készség elvesztése

#### Viselkedési tünetek:

- Tevékenységszint lezuhan
- Magányos időtöltés
- Lelassult mozgás
- Görnyedt testtartás
- Energiahiány, fáradtság
- Halk, vontatott, monoton hangon való beszéd

#### Kognitív tünetek:

- Rossz vélemény önmagukról – alacsony önértékelés



- Néha gonosznak tartják magukat
- Csúnyának, visszataszítónak látják magukat
- Önmaguk hibáztatása
- Döntésképtelenség
- Romló intellektuális képességek
- Zavarodottság, felejtés

#### Szomatikus tünetek:

- Fejfájás
- Emésztési zavar
- Székrekedés
- Szédülés
- Kellemetlen mellkasi szorítás
- Fáradtság
- Étvágytalanság vagy túlevés
- Alvászavarok

#### 12.3.2. Bipoláris zavarok

Depressziót és mániát egyaránt átélnek, érzelmi hullámvasút, folyamatos hangulati ingadozás jellemzik. A mániás személy felfokozott, izgatott, euforiás öröm jellemezheti vagy hangulati emelkedettség, amely azonban nincs összhangban aktuális helyzetével. Mániás állapotban izgalmakra, kalandra, nagy tettek végrehajtására vágynak. Általában hiperaktivitás jellemző, feltűnősködés, kihívó öltözék, vagy túl sok pénz költése. Energikusak, keveset alszanak, éberek.

Bipoláris I zavar: mániás és major depressziós epizódok váltakoznak, néha keverten jelennek meg

Bipoláris II zavar: enyhén mániás és major depressziós epizódok váltakoznak és korábban még sosem éltek meg mániás szakaszt

#### 12.4. Személyiségzavarok

Az átlagtól, sok esetben jelentősen eltérő személyiségek gyűjtőfogalma. A személyiségzavarral küzdőket általánosan kiegyensúlyozatlanság jellemzi a viselkedésben és affektivitásban egyaránt. Az impulzusok kontrollálásának elégtelenségét, valamint az észlelésben és gondolkodásban fellépő feltűnő torzításokat és hibákat, illetve a szociális életben

megmutató nehézségeket foglalja magába a fogalom. Tartós zavarként jelennek meg, nem epizodikusan láthatóak (Tringer, 2000).

#### 12.4.1. Paranoid személyiségzavar

Bizalmatlanság, gyanakvás, negatív gondolatok jellemzőek másokkal szemben. Mindig éberek, sokszor óvatosak vagy túlzottan vigyázók. Veszélyt érzékelnek, amely legtöbb esetben irracionális. Könnyen megkérdőjelezzik barátaik, párjuk, ismerőseik hűségét, lojalitását, megbízhatóságát, emiatt távolságtartóak. Mások gyengeségeit kiemelik, kritikusak, ugyanakkor saját hibáikért másokat okolnak. Prevalenciáját tekintve több férfi, mint nő jellemezhető ezzel a zavarral.

#### 12.4.2. Skizoid személyiségzavar

A kapcsolatteremtés és érzelmi kifejezés nehézkes, szívesen vannak egyedül. Általában nem érdekli őket a szexualitás, ugyanakkor képesek stabil, ám nem közeli kapcsolatok kialakítására. Szegényes interakciók, az érzelemkifejezés beszűkültsége jellemző. Ritkán fejeznek ki érzelmeiket. Általában egyedül élnek, kerülik a társas érintkezést. Sokszor ridegek, közönyösek.

#### 12.4.3. Skizotíp személyiségzavar

Interperszonális deficit jellemző, amely ellehetetleníti a közeli kapcsolatok kialakítását. Kognitív és perceptuális torzítások és viselkedési különbségek jellemzőek. Dominál a magányosság érzése, a viselkedés excentrikussága. Néha megjelenő mágikus gondolkodás, vagy kreativitás szintén figyelemfelkeltő. Sokszor életük üres, nem hatékonyak, céltalanok. Elutasítják a követelményeket.

#### 12.4.4. Antiszociális személyiség

Semmibe veszik és megsértik mások jogait, vagy az őket körülvevő norma – értékrendszereket. Gyakori a szerhasználat és bűncselekmények elkövetése. Becsapják környezetüket, gyakori a munkahelyváltás, a felelőtlen pénzköltés, a következmények mérlegelésének hiánya. Mások bántalmazása, amennyiben agresszív késztetés is fennáll. Könnyen manipulálják környezetüket, miközben morális felelősségérzetük hiányzik. Magabiztosak, vakmerőek és egocentrikusak.

#### 12.4.5. Borderline személyiség

Gyors hangulatváltások, labilis érzelmi világ, impulzivitás jellemzi őket. Átélik depressziós, szorongásos, vagy ideges állapotokat, amelyek gyakran dühkitörések formájában jelentkeznek. Fizikai agressziót tanúsítanak, impulzív viselkedésük gyakran autoagresszió formájában

fejeződik ki. Gyakori a szerabúzus, a felelőtlen szexuális élet, életveszélyes vezetés, vagy akár öncsonkítás. Énképük torz, társas viselkedésük konfliktusokat eredményez.

#### 12.4.6. Hisztrionikus személyiség

Figyelemfelkeltési törekvés és fokozott érzelmek, érzelmi kitörések jellemzőek. Érzelmi hullámváltozás, teátrális gesztusok, amelyekkel figyelmet, elismerést, gondoskodást kívánnak elérni. Véleményüket gyakran változtatják, bizonytalanok. Igénylik mások jelenlétét, gyakori az indokolatlanul provokatív megjelenés vagy szexuálisan kihívó viselkedés. A férfiak és nők aránya nagyjából azonos.

#### 12.4.7. Nárcisztikus személyiség

Grandiozitás, elismerésre vágyakozás a két legismertebb jegy. Emellett súlyos empátiahiány áll fenn, sikerről, hatalomról ábrándoznak. Állandó figyelmet és csodálatot várnak, amely folytán a kritikát rosszul tűrik, erre fizikai agresszióval is reagálhatnak. Gyakori a felhőtlen öröm és levertség váltakozása. Körülbelül háromszor annyi férfi, mint nő található ebben a kategóriában.

#### 12.5. Gyermekkor zavarai – ADHD

A figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral küzdők általában nehezen koncentrálnak, impulzívok, túlmozgékonyak. Figyelmük könnyen elterelhető, több dologra egyszerre szeretnének koncentrálni. Túlmozgásuk miatt a tanítási órát nehezen bírják végigülni, a feladatmegoldás a figyelem elkalandozása miatt lassabb, sokszor feladják. Gyakori a hangulat – és szorongásos zavarral küzdő gyermekek körében.

#### 12.6. Autisztikus zavar

A válaszkészség hiánya, a többi ember iránti érdektelenség, a nyelvi és kommunikációs elégedetlenség jellemző. Gyakran ismétlik az elhangzottakat, a gyermek beszéde furcsaságokat is tartalmazhat. Beszűkülte fantáziajátékok és szegényes viselkedésmód, emellett szokatlan motoros aktivitás is jellemző lehet. Jellemző lehet a dühkitörés, a kényszeres rend fenntartása, tárgyak sorba rendezése, az állandóság szeretete. Érzelmek kimutatása nehézkes, vagy egyáltalán nem lehetséges. Szemkontaktust ritkán vesznek fel (Comer, 2005).

#### Felhasznált irodalom

Andorka, R. (1997): Bevezetés a szociológiába. Osiris. Budapest

Andorka, R., Buda, B., Cseh-Szombathy, L. (1974): A deviáns viselkedés szociológiája. Gondolat Könyvkiadó. Budapest

Comer, R.J. (2005): A lélek betegségei. Osiris. Budapest

Elekes, Z. (é.n.): Egészségkárosító magatartások és mérési módszerek. Budapesti Corvinus Egyetem. Budapest

Füredi, J., Németh, A., Tariska, P. (2001): A pszichiátia magyar kézikönyve. Medicina. Budapest

Tringer, L. (2000): Tabularium Psychiatricae. Melania Kiadói Kft. Budapest.

Weeks, D., James, J. (1995): Eccentrics: A study of sanity and strangeness. Villard. New York

Ajánlott irodalom

Comer, R.J. (2005): A lélek betegségei. Osiris. Budapest