

Pszichológiai elméleti alapok

A nevelés pszichológiai alapjai 1.

Dr. Péter-Szarka Szilvia
Pszichológiai Intézet
Pedagógiai Pszichológiai Tanszék

KÖNYVEK:

- **Tóth László: *Pszichológia a tanításban*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 2000. (első 100 oldal)**
- **N. Kollár Katalin, Szabó Éva (szerk.): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. Fejezetek: 1, 2, 4, 5, 9, 10**

A pszichológiáról - röviden

Mindenki tudja? – MÉRÉS

Pszichológia: a viselkedést irányító lelki jelenségek tudománya.

Görög eredet: psziché – lélek, logosz - tan

Filozófiai gyökerek

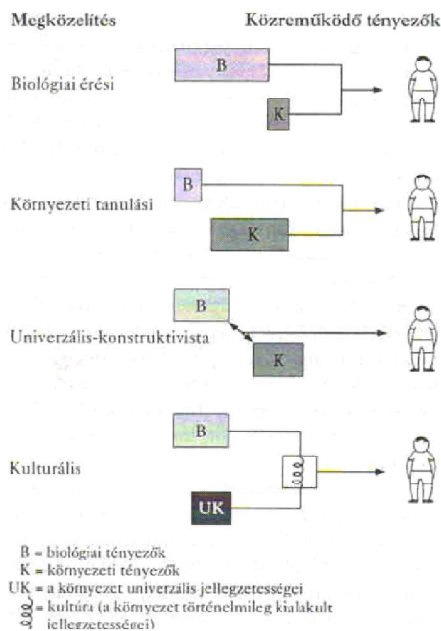
Filozófiai kérdések:

Determináltság – szabadság: bejósolhatóság vs. szabad akarat

Test – lélek: szoros kapcsolat, irányítás kérdése

Adottság – nevelés: öröklődés vagy környezet

Az öröklés és a környezet egyéni fejlődésre gyakorolt befolyásának négyféle megközelítése:



A pszichológia mint tudomány

Adatgyűjtés, mérés megjelenése

1879: Wilhelm WUNDT, Lipcse, 1. pszichológiai laboratórium (látás, hallás, tapintás, reakcióidő)

A pszichológia fő területei:

- Pszichofiziológia: biológiai-élettani tényezők (idegrendszer, agyműködés, hormonok, érzékszervek)
- Kísérleti és kognitív pszichológia: korábban A pszichológia, mentális folyamatok tanulmányozása (észlelés, emlékezés, tanulás, döntéshozatal, reakcióidő), viselkedést irányító törvények feltárása
- Személyiségpszichológia: az ember egyéni jellemzői, emberek közti különbségek, személyiség és viselkedés (gondolkodás, érzelmek) összefüggései
- Szociálpszichológia: emberek, csoportok hatása az egyéni viselkedésre, emberek közti viszonyok, csoportfolyamatok megismerése
- Fejlődéslélektan: a pszichikum kialakulása és fejlődése, életkori sajátosságok, a fejlődés törvényszerűségei, ≠ gyermeklélektan

Nézőpontok, irányzatok a pszichológiában

- Biológiai: genetikai tényezők, agyi aktivitás, hormonális folyamatok
- Pszichodinamikai:
Alapja: Sigmund FREUD 20. század eleje
A viselkedés mögött állandóan jelen levő, tudattalan folyamatok harca
Ösztönök, vágyak ↔ társadalmi korlátok
Terápiás törekvés: belső konfliktusok megoldása (pszichoanalízis)
- Behaviorista: viselkedésközpontú
John WATSON, objektív megfigyelés fontossága
Az emberek viselkedését az általuk tapasztalt külső ingerek, jutalmazások és büntetések határozzák meg
- Humanisztikus: az emberek önmagukat irányítják, belső potenciál kifejlesztése
- Kognitív: mentális folyamatok, megismerés, információfeldolgozás

MINDEGYIK megközelítés valami lényeges összetevőre hívja fel a figyelmet!

Dohányzás (példa)

- Biológiai: nikotinhoz való hozzászokás, genetikai hajlam
- Pszichodinamikai: belső konfliktus (orális fixáció)
- Behaviorista: külső inger, jutalom
- Humanisztikus: helyzet megélése, önálló elhatározás
- Kognitív: mit tud róla, ezt hogyan értelmezi

Iskolai teljesítményromlás

- Tanítási jellemzők, számonkérés módja (behaviorista)
- Családi történések (tudattalan, pszichoanalízis)
- Tanulási módszerek (kognitív)
- Osztálylétkör, önértékelés (humanisztikus)
- Betegség, vashiány (biológiai)

Mi a fejlődés?

Vitatott fogalom. Lényege: változás.

Olyan folyamat, amelyben a változások mind külső, mind belső hatások következményei, e változások kiszámíthatóak, iránnyal rendelkeznek és strukturális természetűek.

Olyan folyamat, mely során a mennyiségi gyarapodás mellett a változások minőségileg újat hoznak létre, valami egyszerűbbtől a bonyolultabbig haladó mozgás révén. Időnként megtorpanások, visszaesés (regresszió) figyelhető meg.

A fejlődés formái:

Érés: szervi alapon létrejövő képességgyarapodás

Tanulás: környezet ingereitől függő, tartós változást előidéző folyamat

A folyamatosság kérdése: a fejlődés szakaszai, kritikus periódusai

A fejlődés szakaszos vagy folyamatos?

Szakaszok: a fejlődés minőségileg új mintázatai, minden gyermek ugyanazokon a szakaszokon megy át (egyetemesség)

A fejlődési szakasz kritériumai:

- Minőségi különbség
- Az egyik szakaszból a másikba történő átmenet egyszerre jelentkezik a gyermek viselkedésének sok vagy akár minden vonatkozásában
- A váltás gyorsan megy végbe
- Az egy szakaszra jellemző viselkedési és testi változások összefüggő mintázatot alkotnak

Probléma: elméletileg különböző szakaszokhoz tartozó viselkedések egyidejű megjelenése (egocentrizmus-nézőpontváltás)

Kritikus periódusok: olyan időszak, amikor az ember életében bizonyos történéseknek kell bekövetkezniük, hogy a fejlődés folyamata ne károsodjon. A lelki fejlődésben inkább szenitív periódus

Példák:

Nem kialakulása (7-8. hét)

Imprinting, Konrad LORENZ

Első hónapok: látókéreg

7-9. hónap: kötődés

IMPRINTING (korai bevéődés), Konrad LORENZ

Életkori szakaszok

Intrauterin (méhen belüli):

- Csíraszakasz (0-2 hét): fogamzástól a méh falához tapadásig
- Embrionális szakasz (2-8 hét): méhfalhoz rögzüléstől addig, amíg a fontosabb szervek mindegyike primitív alakot ölt
- Magzati szakasz (9. hét -): primitív szervrendszerek fejlődése

Extrauterin (méhen kívül)

Csecsemőkor: 0-1 év	- Csecsemőkor. 0-2,5 év
Kisgyermekkor: 1-3 év	- korai 0-2,5 hó
Óvodáskor: 3-6 év	- középső 2,5-9 hó
Kisiskolás kor: 6-10 év	- késői 9-30 hó
Serdülőkor: 10-18 év	- Kisgyermekkor. 2,5 – 6 év
Ifjúkor: 18-24 év	- Iskoláskor. 6-12 év
Felnőttkor: 24-60 év	- Serdülőkor. 12-19 év
Öregkor: 60 év fölött	- Felnőttkor. 19 évtől

E. ERIKSON (1902-1994): pszichoszociális fejlődés

Pszichoanalitikus szemléletű.

A fejlődés mindig szociális viszonyokon keresztül zajlik.

Az epigenetikus elvre támaszkodik: egymással kölcsönhatásban álló szakaszokon keresztül fejlődik a személyiség. (genetika-környezet)

A fejlődés egész életen át tartó folyamat.

Sikere az egyes életkorokra jellemző krízisek megoldásán múlik.

Kívánatos és veszélyes oldalak dichotómiája: a pozitívumok legyenek túlsúlyban!

KRITIKA: személyes, szubjektív értelmezések, nincs ellenőrzött kutatás

Szakaszai:

- ősbizalom – bizalmatlanság (csecsemőkor, 0-1 év): szülői következetesség, szeretet, szükségletek kielégítése - REMÉNY
- autonómia, önállóság – szégyen, kétely (kisgyermekkor, 1-3 év): éntudat, önállóság, akarat, szobatisztaság, önkontroll - AKARAT
- kezdeményezés – büntudat (óvodáskor, 3-6 év): aktív, önindította cselekvés, kísérletezés, világ felfedezése, kapcsolatteremtés - SZÁNDÉK
- teljesítmény – csökkentértékűség (kisiskoláskor, 6-12 év): intellektuális kíváncsiság, iskolai eredményesség, sikerorientáltság, dicséret - HATÉKONYSÁG
- identitás – szerepdiffúzió (serdülőkor, 12-18 év): épnazonosság, új szerepek megszilárdulása, nemi identitás, pályaválasztás - HŰSÉG

- intimitás – izoláció, elszigetelődés (ifjúkor, fiatal felnőttkor): intim, tartós kapcsolat, odaadás (vs. félelem a felelősségtől, a bizalomtól) - SZERETET
- alkotóképesség – stagnálás (felnőttkor): új generáció alapítása, felnevelése, munka - GONDOSKODÁS
- integritás – kétségbeesés (öregkor): az "én" egyre gyarapodó biztonsága, életút elfogadása, egység - BÖLCSESSÉG
- +1

Identitás

Az én egységességének és folytonosságának növekvő bizonyossága.

- Nemi identitás, nemi szerepek, modellkövetés.
- Sandra BEM: nemi típusú vs. androgün személyek (pszichológiai androgünia: férfias és nőies tulajdonságok, férfi és nemi szerepek közti váltás)
- Pályaválasztás jelentősége
- Szerepbizonytalanság problémája
- Serdülőkor: ELSŐ identitás megszilárdulása, de nem az utolsó

James MARCIA: Identitás-állapotok

Az érett identitás kivívását befolyásolja: krízis, elköteleződés

	Krízis	Elköteleződés
Diffúz identitás	nincs	nincs
Korai zárás	nincs	van
Moratórium (identitás-krízis)	van	még nincs
Valódi identitás	már nincs	Van

PIAGET(1896-1980): kognitív fejlődés

Univerzális-konstruktivista

Az intellektuális folyamatok célja: egyensúlyteremtés (tapasztalatok, világkép folyamatos egymáshoz igazítása)

A környezethez való alkalmazkodás (adaptáció) két folyamata:

asszimiláció: új tapasztalat hozzáillesztése a már meglévő sémához (cumi-szopási séma)

akkomodáció: a sémák megváltoztatása úgy, hogy befogadják a tapasztalatot.

Módszere: klinikai interjú - a gyerekekkel megindokoltatja, hogy miért gondolják azt, amire gondolnak

Fiatalabb – idősebb gyermek közti különbség:

- Megőrzés: konstanciák
- Decentrálás: adott tárgy több jellemzőjének figyelembevétele
- Művelet: az ismeret tárgyát módosító interiorizált cselekvés. Legfőbb jellemzője: reverzibilitás (megfordítás), a GY el tudja képzelni, hogy milyenek voltak a körülmények, mielőtt megváltoztak volna

Egocentrizmus: egy dologra tudnak koncentrálni, egy nézőpont alkalmazása (saját)

A kognitív fejlődés szakaszai:

1. Szenzomotoros szakasz (0-2 év): A gyermek a világot szenzoros benyomásokon és motoros cselekvéseken keresztül érti meg. A sémák a saját test és érzékszervek felfedezésével jönnek létre.
2. Művelet előtti szakasz (2-7 év):
 - Egy tulajdonság kiemelése, centrálás (→ egocentrizmus)
 - Irreverzibilitás: nem képes a cselekvések mentális megfordítására
 - Szimbólumhasználat, mentális utánpótlás, mentális reprezentáció
3. Konkrét műveletek szakasza (7-12 év)
 - Invariancia (a másik pohárba áttöltött víz mennyisége nem változik)
 - Műveletek (analízis, szintézis, általánosítás, konkretizálás, összehasonlítás...) olyan tárgyakkal, amelyek jelen vannak vagy közvetlen tapasztalat van róla. Képesek a cselekvés mentális megfordítására.
4. Formális műveletek szakasza (12 évtől)
 - Képes "fejben" általánosítani
 - Absztrakció, hipotézisalkotás, tervszerű problémamegoldás, mentális manipuláció.
 - Serdülőkori egocentrizmus: az újonnan megszerzett gondolkodás önmagukra vonatkozó alkalmazása, önelemzés

Piaget elméletének kritikája:

- Alábecsüli a GY képességeit
- Nem megfelelő módszerek, nem a valóságos élethez hasonlító feladatok
- Formális gondolkodás színvonala (?)
- Nem tiszta szakaszok (egocentrizmus – nézőpontváltás)

Piaget: ERKÖLCSI fejlődés

Játékszabályok értelmezése

Történetben megfogalmazott dilemmára adott válasz

Volt egy kisfiú, akit Petinek hívtak. Az apukája elment hazulról, Peti pedig azt gondolta, milyen jó is lenne eljátszozni az apukája tintatartójával. Először a tollat vette a kezébe, ám arról egy csepp tinta ráhullott a terítőre és egy kis foltot ejtett rajta.

Volt egy kisfiú, akit Palinak hívtak Pali észrevette, hogy az apukája tintatartójából kifogyott a tinta. Amikor az apukája elment hazulról, úgy gondolta, hogy segít neki megtölteni a tintatartót, hogy amikor hazajön, tele legyen. De amikor a tintásüveg tetejét lecsavarta, a tinta kiborult és egy nagy folt keletkezett a terítón.

10 év alatt: heteronóm erkölcs, kényszererkölcs, erkölcsi realizmus (~ decentralás hiánya)

10 év fölött: autonóm erkölcs, együttműködés erkölce, viszonyosság erkölce, erkölcsi relativizmus

Kényszererkölcs	Együttműködés erkölce
Egyetlen, abszolút erkölcsi nézőpont	A szabályokra vonatkozó eltérő nézőpontok tudomásul vétele
A szabályok megváltoztathatatlanok	A szabályok rugalmasak
A vétek nagysága arányos az okozott kár nagyságával	A vétek megítélésében figyelembe kell venni az elkövető szándékát
Elítélendő az, amit tiltanak, büntetnek	Elítélendő az, ami sért az együttműködés szellemét
Az elkövetett vétek büntetést érdemel	A bűnt jóvá kell tenni, az elkövetőnek ugyanaz legyen a sorsa, mint az áldozatnak...
A szabályokat azért kell betartani, mert tekintélyes személyek alkották	A szabályokat azért kell betartani, mert kölcsönösen tekintettel kell lenni egymás jogaira.

Lawrence KOHLBERG (1929-1987): Erkölcsi fejlődés

Piaget nyomdokain

Bizonyos erkölcsi elvek univerzálisak: igazság, tisztelet, személyi autonómia

Az erkölcsi ítéletek kisgyermekkorban még alacsony színvonalúak, végleges morális szint csak kb. 18-20 éves korra alakul ki

Az erkölcsi fejlődés menete az abszolutisztikus ítéletektől halad a relativizálódás felé. („Mindenki másképp gondolkodik”)

Az erkölcsi fejlődés szakaszai - áttekintés

PREKONVENCIONÁLIS (0-9 év)

Büntetésorientáció

Jutalomorientáció (instrumentális relativizmus)

KONVENCIONÁLIS (9-20 év)

Jogyerek-orientáció

Tekintélyorientáció (törvény és rend)

POSZTKONVENCIONÁLIS (20 évtől)

Társadalmi szerződés orientáció

Egyetemes erkölcsi elvek orientáció (következetes erkölcsi állásfoglalás)

Iskolai megjelenés:

- PREKONVENCIONÁLIS:

Büntetésorientáció

A diák: azért nem szalad a folyosón, mert akkor beírást kap.

Jutalomorientáció:

Egy kislány hajlandó ebédnél utolsóként beállni a sorba, mert akkor majd ő mehet ki délután először az udvarra.

- KONVENCIONÁLIS:

Jogyerek-orientáció

Középiskolás lány: „Nagyon sokat tanulok, hogy ne okozzak csalódást a tanáromnak.”

Tekintélyorientáció, rend fenntartása

Az iskolák házirendje, osztálytermi szabályok – (Puskázni tilos?)

- POSZTKONVENCIONÁLIS:

Társadalmi szerződés orientáció:

Középiskola: osztálytermi szabályok közös megalkotása

A történet: A HEINZ-DILEMMA

Egy asszony rákban haldoklik. Egy gyógyszerész feltalált egy gyógyszert, de 2000 dollárt kért érte. Az asszony férje, Heinz, csak a pénz felét tudta összegyűjteni. Kérte a gyógyszerészt, hogy adja olcsóbban, vagy fizethessen későbben, de a gyógyszerész elutasította. Heinz elkeseredésében betört az üzletbe és ellopta a gyógyszert felesége számára. Szabad volt-e ezt tenni a férjnek? Miért?

Kritika:

- Erkölcsi tudat- erkölcsi viselkedés (?)
- Erkölcsi gondolkodás mint logikai folyamat; érzelmi összetevők?
- Egyéni különbségek

Piaget - Kohlberg

Hasonlóság:

- o erkölcsi realizmus – prekonvencionális és konvencionális szakasz, autonóm erkölcs – posztkonvencionális szakasz (különbség: életkor!)
- o Formális műveletek (gondolkodás) – posztkonvencionális szakasz: absztrakt elvek alkalmazása, szituáció körülményei

Különbség:

Piaget megengedőbb a szakaszok életkorhoz kötésében, átfedések jelenléte

A szocializáció alapkérdései: elsődleges és másodlagos szocializáció

SZOCIALIZÁCIÓ

- Az a folyamat, melyben az egyén elsajátítja mindazokat az ismereteket, készségeket és beállítódásokat, melyek lehetővé teszik, hogy hatékony tagja legyen a társadalomnak. Az ehhez szükséges és megfelelő társas viselkedést és tapasztalatokat szociális interakciókban tanuljuk meg.
- Társadalmak folyamatos fennmaradása! (működéshez szükséges viselkedésformák)
- Az egyént a társadalom szempontjából akkor tekinthetjük szocializáltnak, ha alapvetően úgy gondolkodik, érez, vélekedik és cselekszik, ahogyan azt az adott közösség egy vele azonos életkorú, nemű és társadalmi státusú egyéntől elvárja.

Konformitás ↔ deviancia (sikertelen szocializáció?)

- Társadalmi értékrenddel nem teljesen összhangban lévő normarendszer: a választás szabadsága, a fejlődés lehetősége
- A szocializációs folyamat önmagában **siker**es, de az átvett tartalom deviáns.
- Teljes alkalmazkodás ≠ sikeres szocializáció

Bronfenbrenner: ökológiai modell:

A struktúrák olyan hierarchikus, egymásba illeszkedő rendszere, melyben mindegyik rendszer benne rejlik a következőben.

- *Mikrorendszer*: ahogy a környezetet a felnőttek fizikailag és időileg szervezik, interperszonális struktúra
- *Mezorendszer*: főbb környezeti színterek, egyre bővülő környezeti csoportok, környezeti helyszínek együttese.
- *Exorendszer*: szociális struktúrák – tömegkommunikáció, a szülők társas kapcsolatai, iskolarendszer, közlekedési lehetőségek, szociálpolitika...
- *Makrorendszer*: kultúrát átfogó gazdasági, szociális, politikai intézményrendszer. Megadja ez életvitel határait és kereteit.

(Kultúra: hiedelmek, értékek, normák)

A szocializáció szinterei

- **Elsődleges**: korai, intenzív
 - Család, szignifikáns mások
 - Feladatok: gondozás, érzelmi biztonság, interakciós tér, mintanyújtás, énkép, kommunikáció
- **Másodlagos**:
 - Későbbi szocializációs tapasztalat, új valóság
 - Generalizált másik, tapasztalatok általánosítása
 - Közösség, iskola
- Minél nagyobb az eltérés a családi és iskolai elvárások között, annál nagyobb az egyén ellenállása az utóbbival szemben

Hogyan zajlik a szocializáció?

A szocializáció interaktív természete

- A résztvevő felek kölcsönösen befolyásolják a folyamatot.
- Korábban: a legtöbb vizsgálat arra irányult, hogy a szocializáló ágensek hatását írják le. Ma: a GY aktív résztvevője és befolyásolója saját fejlődésének, szocializációjának.

A szociális tanulásemélet szerint a 3 fő összetevő a tanulás folyamatában:

- **direkt instrukciók**
- **formálás**
- **obszervációs tanulás** (tanulás modell megfigyelése által)
-

1. DIREKT INSTRUKCIÓK

Információ arra vonatkozóan, hogy mit kell/szabad, vagy mit nem kell/szabad csinálni.

2. FORMÁLÁS: büntetés, jutalmazás.

A formálás olyan technika, mellyel csak az elvárásoknak megfelelő viselkedést erősítik meg, az ezzel nem kongruenseket pedig kioltják. – a viselkedés következményeinek hatása!

- A klasszikus és operáns kondicionálás folyamatai társadalmi célok érdekében.
- Általában: a jutalmazás új viselkedésformák kiépítése során célravezető, a büntetés pedig a nem elfogadott viselkedések redukcióját célozza.
- Cél: belső szabályozórendszer alakítása, mely hosszú távon döntően NEM a külső megerősítés (jutalom, büntetés) függvényében, hanem az elsajátított, énazonosnak tekintett normák, meggyőződések szerint vezérli a kívánatos irányba a viselkedést.

Néhány általános megfontolás:

- Az intenzív büntetés nemkívánatos mellékhatásokhoz vezethet: emocionális zavarok, agresszió.
- A megszüntetni kívánt viselkedés enyhe büntetése a kívánatos viselkedés megerősítésével hatásosnak bizonyul, a gyerekek ezt sokszor igazságosnak tartják.
- Következetesség!
- Az azonnali büntetés hatékonyabb, mint a késleltetett.
- A büntetett egyénnel érzelmileg pozitív viszonyban álló személy által adott büntetés hatékonyabb.

3. MODELLÁLÁS, MODELLKÖVETÉS: Obszervációs, megfigyeléses tanulás

- A megfigyeléses tanuláshoz kell modell, de a fizikai jelenléte nem szükséges.

Szociális befolyásolás: Kelman (1973)

- Behódolás: a körülmények kényszerítő hatása, jutalmazás, büntetés
- Azonosulás, identifikáció: érzelmi elfogadás, olyan szeretne lenni, mint a másik, pozitív énkép kialakítása, fenntartása
- Belsővé tétel, interiorizáció: azért követünk másokat, mert úgy látjuk helyesnek, hitelesség

BANDURA: a modellkövetés valószínűségét fokozza:

- Ha a modell hatalommal, presztizzsel rendelkezik
- Gondoskodó
- Ügyesebb, sikeresebb, mint a megfigyelő
- Erős érzelmekkel kötődik a modellhez
- Ezeknek a kritériumoknak megfelel: felnőttek, szülők.

Családi szocializáció

- Korai hatások jelentősége: kapcsolatok, interakciók – későbbi kapcsolatok, ősbizalom (Erikson)
- Okai: hormonok, babaarc,
- Nukleáris család, együttélési formák
- Korlátozott számú felnőtt, különleges figyelem (tartós együttélés, érzelmi elköteleződés)

Funkciói:

- **Gazdasági** (termelés, elosztás)
- **Reprodukció**
- **Segítő, támogató:** információk gyűjtése, értelmezése, visszajelzés, identitás, referencia- és kontrollcsoport, gyakorlati támogatás, regenerálódás
- A család mint rendszer: kölcsönös egymásrahatás
- Családi életciklusok

Nevelői attitűdök, gyermeknevelési modellek

- **Becker:** érzelmi és kontroll dimenzió
 - Érzelmi: hideg (érzelmileg elutasító) – meleg (szerető, elfogadó)
 - Kontroll: engedékenység – korlátozás

	<i>Elfogadó</i>	<i>Elutasító</i>
<i>Kontrolláló</i>	Szabály- és tekintélytisztelő, jól nevelt, dependens, konformista, kevésbé kreatív, lelkiismeretes	Szorongó, barátságtalan, boldogtalan, neurotikus hajlam, szuicid veszély
<i>Engedékeny</i>	Barátságos, nonkonformista, kreatív, kezdeményező, vezetői kvalitások (proszociális agresszió)	Nyílt agresszió, morális szabályozórendszer hiánya, antiszociális viselkedés, devianciák

- **Baumrind:** gyerekcsoportok megfigyelése, kontroll - kreativitás
 - Kompetens
 - Visszahúzódó
 - Éretlen

A szülő bánásmód 3 típusa:

- Mérvadó (irányító, autoritatív): Gyközpontú és követelő egyben. Alku, érvelés.
- Tekintélyelvű: követelő, szülőcentrikus
- Engedékeny: gyerekközpontú

Anya-gyerek kapcsolat, Kötődés.

Kötődés

- A társ közelségének előidézését és megtartását szolgáló veleszületett viselkedésformák – ragaszkodó magatartás, ez alakul át kötődéssé.
- Kötődés: olyan szeretekapcsolat, ami felcserélhetetlen, egy vagy néhány fontos személyre irányul
- A gyermek „koraszülött” → ráutaltság, az anya létfontosságú személy
- Megkapaszkodás ösztöne: Hermann Imre
 - tenyérreflex, fogó reflex
 - Moro-féle átkarolási reflex
- IMPRINTING: korai bevésődés
Konrad LORENZ
Az első vizuális benyomás, mely hosszan tartó és erős ragaszkodást alapoz meg.

A kötődés fejlődésmenete

Emocionális viszony, kontaktusfelvétel jele:

SZOCIÁLIS MOSOLY

- 1-2 hó: minden emberi arcra felélénkületi reakció
- 6-8 hó: a mosoly differenciálódik

BOWLBY:

- 0-6 hó: 1 személy
- 6 hó-3 év: igényli az anya jelenlétét, de más személyekkel is van kapcsolata
- 3 évtől: leválás

SPITZ: 8 hónaposok szorongása

Winnicott: átmeneti tárgy

- Azok a tárgyak, amelyeket a gyerekek először éreznek kizárólag csak a sajátjuknak
- A tárgy kizárólagos birtokosa a gyermek, azt nem lehet megváltoztatni
- Távollétében helyettesíti az anyát
- Szerepe: a szeparációs szorongás oldása

Mary Ainsworth: kötődési mintázatok

- Anya-gyere kapcsolat biztonságosságának mérése: **idegen helyzet** (1. anyával 2. egyedül 3. anyával)
- Válaszminták:
 - Biztonságosan kötődő (65%):

- (1) nyugodt játék, (2) nyugtalanság, az idegen nem tudja megvigasztalni, (3) gyors megnyugvás, visszatérés a játékhoz
- Bizonytalanul kötődő (szorongó), ambivalens (12%):
 - (1) szorosan az anyjuk mellett, szorongás, (2) nyugtalanság, (3) a visszatérés sem megnyugtató, nem tér vissza a játékhoz
- Bizonytalanul kötődő (szorongó), elkerülő (23%):
 - (1) közömbösség, (2) az idegenek is meg tudják vigasztalni, (3) elfordulnak, nem mennek oda

Kötődés és későbbi fejlődés

- Biztonságosan kötődők: jó társas kapcsolat, aktív csoporttevékenység, tanulási kedv, önállóság, kooperáció
- Bizonytalan-elkerülő: visszahúzódás, érzelmi elszigeteltség, ellenségeskedés, bátortalanság
- Ambivalens: feszültség, frusztrálhatóság, feladathelyzetben dühösség

Állati modellekből származó adatok

Az etikai megfontolások megnehezítik az emberi kötődés vizsgálatát

- **HARLOW:** rhesusmajmok megfigyelése, műanya helyzet
 - A kétfajta pótanya (szőranya, drótanya) egyformán hatékony tápanyagforrásként, de a szőranyan több időt töltenek.
 - A szőranya szolgál biztonságos háttérként idegen helyzetben (felderítő viselkedés), van manipulációs tevékenység, bár alacsonyabb szintű, mint igazi anyával.
 - A drótanyához semmiféle kötődés nincs, nem megnyugtató.
 - Társas kapcsolatok: hempergőkísérletek
 - A műanya nem személyes, mással is helyettesíthető
 - Kevésbé tudnak játszani egykorú társaikkal
 - Egyhangúbb játék
 - Felnőtt korukban kerülnek a szexuális életet
 - Rossz anyák voltak (eleinte)

Összegezve:

- A megnyugtató tapintási érzet olyan biztonság-érzetet nyújt, amely az élelemnél is fontosabb a kötődés kialakításában
- Az egészséges érzelmi fejlődés társas **interakciót** igényel

A szeretetkapcsolat hiánya

- SPITZ: hospitalizmus (kórházi ártalom)
 - árvaház, leányanyák, városi család, falusi család → az árvaházi csecsemők fejlődési mutatói eleinte jók, de az első év végére drasztikusan hanyatlanak
 - Anyától való elszakadás → testi és lelki állapot romlása
 - Nyűgösség, sírás – fogyás, nyöszörgés, megrekedt fejlődés – kontaktus elutasítása, súlyvesztés, kifejezéstelen arc, közömbösség
 - Fél évnél hosszabb elszakadás: maradandó nyom

- Ha nincs anyai gondozás, a külvilág érdektelenné válik, hiányzik a fejlődés érzelmi mozgatórugója
- BOWLBY: rejtett érzelmi elhanyagoltság, „emocionális félreértés”, csalódás az elvárásokban, az anya rosszul szereti a gyermeket
- DANZINGER, FRANKL: albán csecsemők, ingerszegény élettér szeretetkapcsolattal
 - tárgyhasználat és mozgás csekély, de sok szociális inger → lemaradt mozgásfejlődés, de jó kontaktuskészség
 - Ha az anya jelen van, megmaradnak a cselekvés érzelmi indítékai, be tudja hozni a lemaradást.

Korai évek gondoskodó környezete:

- Fizikai-érzelmi közelség
- Kommunikáció, igények megértése, reflektivitás
- Válaszkészség
- Frustrációtűrés
- Autonómia

Másodlagos szocializáció

KORTÁRSCSOPORT

Funkciói:

- Modell, referencia csoport
- Családi kapcsolatok lazítása
- Alternatív viselkedési modellek és értékek nyújtása
- Fontos személyek, intézmények konfliktusos normáinak, értékeinek összehangolása

Átpártolás

Deviancia

Barátság: egymást nagyjából egyenlőnek tekintő emberek közötti kapcsolat, amire a vonzódás, kölcsönösség és elköteleződés jellemző.

Funkciói:

- ▣ Társas készségek, kommunikáció elsajátítása, tökéletesítése
- ▣ Információforrás
- ▣ Érzelmi és kognitív erőforrás
- ▣ Későbbi intim kapcsolatok modellje

Szociometria

Iskolai szocializáció

Késői vagy másodlagos szocializáció: nem alárendelt szerep, hanem időbeli egymásutániség. Személyi közvetítője a pedagógus, közege az iskolai osztály.

Célja:

- információk, értékek elsajátítása
- készségek, melyek az elsajátítás szolgálatban állnak
- más gyerekekkel való együttműködés, külső elvárásoknak való megfelelés,

A társadalmi (családi) előnyök és hátrányok – iskolai előnyök/hátrányok

1966, Coleman-jelentés: 4000 iskola, 60 000 tanár, 570 000 diák:

a diákok tanulmányi teljesítménye elsősorban nem az iskolán múlik, hanem családi háttérükön, társadalmi hovatartozásukon.

Iskolai osztály:

- Formális és informális csoport
- Önminősítés, referenciacsoport
- Formális, informális hierarchia
- Együttes élmény többlete:
 - ▣ Tanulási folyamat felgyorsítása, motiválás
 - ▣ Viszonyítási pont, minta
 - ▣ Tettek tudatosításának elősegítése
 - ▣ Átélt élmények magasabb érzelmi hőfoka

Sikeres iskolák légköre:

- Tanulásra helyezett hangsúly
- Tanári viselkedés: az egész osztállyal egyszerre, mindenkit bevonva
- Jutalmazás inkább, mint büntetés
- Tanulók környezete: szabadon használhatják, nekik kell rendben tartani

PÁLYASZOCIALIZÁCIÓ

Szakmai szocializáció: szakmai szerep elsajátítása

- optimizmus, idealizmus
- realitás-sokk: →szereptisztázás, realisabb kép

- mézeshetek, útkeresés, krízis, kudarcból tanulás

- Pálya iránti elköteleződés - sikeresség, szakmai attitűdök, személyiség, nem, családi helyzet, kilátások, munkaerőpiaci helyzet

Életkori sajátosságok

3-6 éves kor

Testi jellemzők

- Nagy aktivitás, maga a tevékenység az, ami élvezetet nyújt a számukra.
- Pihenés szükséglete, maguktól ezt általában nem ismerik fel.
- A nagyizmok sokkal fejlettebbek, mint a kezet és az ujjakat mozgató izmok. (cipőfűzés, ruhagombolás nehézségei).
- A szem-kéz koordináció még nem teljesen kialakult, kis méretű tárgyakat nehezen tudnak megfigyelni.
- A fiúk nagyobb termetűek, mint a lányok, de a fejlődésnek gyakorlatilag minden területén – különösen a finommotoros mozgások tekintetében – a lányok előrébb tartanak.
- Az óvodába lépő gyermeknél a kezesség már kialakult. A gyermekek 90%-a jobbkezes.

Társas jellemzők

- Van egy vagy két „legjobb” barát, de ezek a barátságok nem hosszú életűek. Rugalmas társas kapcsolatok. Barátaikat általában a hasonló neműekből választják, de fiúk és lányok közötti barátság is kialakul.
- A játékcsoportok általában kis létszámúak, nem különösebben szervezettek, összetételük elég gyorsan változik.
- Gyakoriak a viták, de ezek rövid ideig tartanak, és a gyermekek hamar elfelejtik.
- Szeretik a dramatikus játékokat. A legtöbb általuk hozott történet a velük megtörtént eseményekből szövídik, vagy a tévéműsorokból lesik el.

Érzelmi jellemzők

- Szabadon kinyilvánítják az érzelmeiket.
- Az óvodai csoportok tagjai között igen gyakori a féltékenység.

Kognitív jellemzők

- Birtokában vannak a nyelvnek, legtöbbjük szeret beszélni.
- Gyakori jelenség, hogy ragaszkodnak a maguk alkotta nyelvi szabályokhoz.
- A képességek fejlődését főleg az interakciók, az érdeklődés, a megfelelő lehetőségek biztosítása, a biztatás, a határok megvonása, a dicséret, és a szeretet éreztetése segítik elő.

6-9 éves kor

Testi jellemzők:

- Aktivitás, nagy mozgásigény, az egy helyben ülés miatt sajátos viselkedési formákban vezetődik le.
- Sok pihenés szüksége, a testi és szellemi erőfeszítések miatt.

- Finommotorika: még nem tökéletesen szabályozott
- Apró tárgyak, ábrák megfigyelése még nehézséget okoz
- Biznak saját testi képességeikben, de emiatt könnyen alábecsülik a veszélyt.
- Csontok, inak még fejlődésben, a csontok kevésbé ellenállóak, az inak meghúzódhatnak.

Társas jellemzők

- Jobban megválogatják a barátokat, a baráti kör tagjai állandóbbak.
- A szervezett, kiscsoportos játékokat szeretik, de a szabályalkotás és a versengés túl erőteljes lehet
- Gyakori viták

Érzelmi jellemzők:

- Nehezen fogadják a bírálatot, a kudarcot, könnyen megsértődnek.
- A pedagógus tetszésének elnyerése iránti vágy erős.
- Figyelnek arra, mit mondanak róluk a többiek.

Kognitív jellemzők:

- Általában szeretnek tanulni.
- Szeretnek beszélni, nagyobb a késztetés bennük a szóbeli kifejezésre.
- Mereven ragaszkodnak a szabályokhoz, hajlamosak egymásra árulkodni

9-12 éves kor

Testi jellemzők:

- A lányok és a korán érő fiúk hirtelen növekedésnek indulnak.
- Felébred a kíváncsiság a nemiség iránt
- Finommotoros koordináció kifejlett.

Társas jellemzők:

- A kortárs csoportok jelentősége megnő, átpártolás.
- Csoportok önszerveződése, klikkek, csoport iránti elköteleződés.
- Mások viselkedésének okainak, más nézőpontjának fokozódó megértése.

Érzelmi jellemzők:

- A csoporthoz tartozás érzése nagyon fontossá válik.
- A 9-12 évesekkel van a legtöbb magatartási probléma.

Kognitív jellemzők:

- Konkrét műveletek szakasza, formális gondolkodás előkészítése
- Specifikus képességek, kognitív stílusbeli egyéni jellemzők megjelenése, megszilárdulása.

12-15 éves kor

Testi jellemzők:

- Lányok növekedése befejeződik, a fiúké még tart. Korán érő fiúk előnyei. (Későn érő lányok: eleinte előnyök, aztán inkább nehézségek)
- Nemi érés, másodlagos nemi jellegek megjelenése.
- Esetlenség, ügyetlenség, testkép problémái.
- Gyakran kevés alvás, rendszertelen étkezés.

Társas jellemzők:

- A viselkedési szabályokban a kortárs csoport válik irányadóvá.
- Szabályalkotás jelentősége.
- A többiekhez való igazodás igénye a tetőpontjához érkezik.
- Erősen odafigyelnek arra, hogy a többiek hogyan vélekednek felőlük.

Érzelmi jellemzők:

- Viharzás időszaka, belső felfordulás, identitás-krízis.
- Bűncselekmények száma megugrik.

Kognitív jellemzők:

- Formális gondolkodás.
- Elvont, absztrakt kérdésekről való gondolkodás (politika, emberiség alapproblémái)
- Kényszererkölcsötől az együttműködés erkölce irányába.

16-18 éves kor

Testi jellemzők

- A legtöbb diák testileg éretté válik.
- A szexuális kapcsolatok vonatkozásában sok serdülő bizonytalanságot él át.
- A növekvő szexuális aktivitás együtt jár a fiatalkori szülések és a nemi úton terjedő betegségek számának növekedésével.

Társas jellemzők

- Míg a serdülők aktuális cselekedeteit a kortársak befolyásolják, addig a hosszú távú terveik kialakításában inkább a szülők hatása érvényesül.
- A lányokat sokkal jobban foglalkoztatják a baráti kapcsolatok, mint a fiúkat.

Érzelmi jellemzők

- A lányok a gimnáziumi évek vége felé érzelmileg lehangoltabbak, mint a fiúk.
- A serdülőkor alatt előforduló érzelmi zavarok leggyakoribb fajtája a depresszió.

Kognitív jellemzők

- A középiskolás diákok már képesek formálisan gondolkodni, de nem mindig használják ezt a képességüket.
- A formális gondolkodás birtokába kerülő diákok féktelen elméletképzésbe kezdhetnek.

Személyiségelméletek

A személyiség felépítése és működése

- Személyiség: latin persona (színészek által viselt álarc)
- A személyiség az egyén azon viszonylag tartós sajátosságainak együttese, amelyek őt mindenki mástól megkülönböztetik, meghatározva viselkedését és gondolkodását.
- Adott biológiai alapon természeti és társadalmi környezethatásokra kialakult testi-szervezeti és pszichés történések egyedi rendezettségű egysége és összessége. (Gegesi Kiss Pál)
- Sokféle meghatározás, hangsúly: személyiségelméletek

Pszichodinamikai elméletek:

Sigmund FREUD, Carl Gustav JUNG

Alfred ADLER, Karen HORNEY, Erich FROMM, Harry Stack SULLIVAN, Erik ERIKSON

Vonáselméletek, típustanok:

Ernst KRETSCHEMER, Gordon ALLPORT, Raymond CATTEL, Hans EYSENCK

Humanisztikus elméletek:

Carl ROGERS, Abraham MASLOW, Rollo MAY

Behaviorista elméletek:

Burrhus SKINNER

A személyiség komplex modelljei: Big Five modell

PSZICHODINAMIKAI ELMÉLETEK

Sigmund FREUD (1856-1939)

Mi a pszichoanalízis?

- Metapszichológiai rendszer, amely a normális és a patológikus folyamatokról alkotott elképzeléseket tartalmazza.
- Kutatási módszer, amelynek segítségével beszéd-megnyilvánulások, cselekvések és imaginárius képződmények (álmok, fantáziák, kényszerképzetek stb.) tudattalan jelentéseit rekonstruálhatjuk
- Kezelési módszer, terápiás technika.

A szabad asszociáció módszere

- A beteg kényelmes testhelyzetben fekszik a diványon, olyan helyzetben, amely az éberség és az álom közötti átmeneti tudatállapot létrejöttét segíti. A paciens azt mondja, ami az eszébe jut, lehetőleg nem válogatva gondolatai között.

A személyiség struktúrája

ID: ösztön-én, veleszületett, biológiai, gyakran tudattalan rész, energia. Örömelev.

Cél: a fellépő feszültség csökkentése, energiaszint visszaállása.

Munkamódok:

- Reflexcselekvések (automatikus reakciók)
- Elsődleges folyamatok: vágyteljesítő lelki képmások kialakulása (realizálás: másodlagos folyamatok)

SUPEREGO (felettes én): a társadalom értékeinek, normáinak belső képviselője.

- Szülői kontroll – önkontroll
- lelkiismeret (félelelem, bűnösség érzése), én-ideál
- Feladat: az id impulzusok szabad kifejeződésének meggátlása

EGO: én, képes különbséget tenni a belső szubjektív világ és az objektív valóság között. Az ego lép kapcsolatba a valósággal, hogy megtalálja a szükséglet-kielégítésre alkalmas tárgyat.

- Realitáselv(tervkészítés, megvalósítás)
- Kognitív funkciók
- Ló-lovas
- Személyiség egybehangolt irányítása

Topográfiai modell

- A **tudattalan** az elfogadhatatlan gondolatok és érzések tárháza. Közvetlenül, akaratlagosan nem hozzáférhető a tudatosság számára, de hatást gyakorol a viselkedésre, rejtett módon megnyilvánul.
- A **tudatelőtt** elfogadható és tudatosulni képes gondolatokat és érzéseket tartalmaz, melyek a jelenben éppen nem tudatosak, de hozzáférhetőek. A normál emlékezet.
- A **tudatos** az adott időben éppen átélt érzéseinket és gondolatainkat tartalmazza. Az a lelki terület, amiről pillanatnyilag tudomásunk van, amit szavakba vagyunk képesek önteni.

Védekező mechanizmusok

Cél: az erős nyomástól való megszabadulás

Jellemzők:

- Irreális, eltorzítják a valóságot
- Tudattalanul működnek
- Az energetikai töltés megmarad

Elfojtás: nem tudatossá tesz tudott dolgokat

Projekció: kivetítés

Reakcióképződés: a szorongáskeltő impulzust a tudatban annak ellentétével helyettesíti (túlzó viselkedés)

Fixáció: a fejlődés egy adott szakaszán való megrekedés

Regresszió: visszalépés egy korábbi, már meghaladott fejlődési szintre

A fejlődés szakaszai: a pszichoszexuális fejlődés

- Örömelv → realitáselv
- Id → Ego → Superego
- Első 5-6 év döntő jelentőségű
- A felnőttkori problémák jelentős része innen ered

A fejlődés szakaszai: az ösztönén örömkereső impulzusai milyen testi zóna kielégüléséhez kötődnek.

- **Orális:** 0-1 év (szopás időszaka)
- **Anális:** 2-3 év (szobatisztaság), a széklet visszatartása és elengedése, az izomtevékenység jelent örömet.
- **Fallikus:** 4-6 év, Ödipusz-komplexus: érzelmi krízis (féltekenység, agresszió, bűntudat → azonosulás, identifikáció → felettes én)
- **Latencia:** 6-12 év, nyugalom, kevésbé foglalkoznak a belső világgal, inkább a külvilág kihívásai foglalkoztatják a gyerekeket.
- **Genitális:** 12- , a felnőtt szexualitás formája, a részösztonök egyesülnek.

Fixáció: ha egy konfliktus megakasztja a fejlődést, akkor a libidó az adott szakaszra jellemző kielégülési formákhoz rögzül. (pl. orális fixáció a dohányzás)

Carl Gustav JUNG (1875-1961)

- Analitikus pszichológia

A személyiség struktúrája:

- Tudattalan: személyes és kollektív tudattalan
- Kollektív tudattalan: az emberiség örökölt faji emlékezete, előző generációk tapasztalatai
- **Persona:** a publikus, nyilvános személyiség. A nyilvánosság előtt másnak kell mutatkoznunk.
- **Anima:** a női jelleg a férfiban
- **Animus:** a férfi jelleg a nőben
- **Árnyék:** emberi tudattalanban levő sötét szenvedélyekre, önzésre vonatkozó primitív fantázia

Funkciók:

- Pszichológiai aktivitás elsődleges formái, 4 alapfunkció- 4 személyiségtípus: gondolkodás, érzés, észlelés, intuíció
 - **érzékelés** – érzékszervekkel felfogás
 - **gondolkodás** – intellektuális megismerés, logikai következtetés
 - **érzelem** – szubjektív értékelés
 - **intuíció** – tudattalan észlelés/e

Két személyiségirányulás, alapattitűd.

A pszichikus energiák (a személy érzéseinek, gondolatainak és figyelmének) irányulása történhet:

- a szubjektum belső világára (INTROVERTÁLT)
- a külső világra (EXTROVERTÁLT)

A személyes tudattalan az ellenkezőjét is tartalmazza

Introvezió - extrovezió

Az **extrovertált** pszichikus energiáit a környezetére irányítja (kifelé forduló), igényli maga körül az embereket, társaságkedvelő, közlékeny, szereti a változatosságot.

Az **introvertált** saját belső világára irányul (befelé fordul), a környezetéhez való viszonyát az intenzitás jellemzi: vagyis szűk körű, de mély kapcsolatokat igényel, a kevés közeli barátja kivételével viselkedése távolságtartó, zárkózott.

A fejlődés célja: individuáció, önmegvalósítás

Az egyénen belül versengő erőket hagyni kell fejlődni, mindegyik hozzájárul a személyiség teljességéhez.

Valamennyi individuális komponens fejlődése, önmagává formálása.- self, Selbst

Alfred ADLER (1870-1937)

- Individuálpszichológia
- Ösztönvezérlés helyett: társadalmi, tudatos lény, célok által vezérelt
- Felelősség
- Általános cél: tökéletességre törekvés (egyéni és társadalmi szinten)
- Fejlődés hajtóereje: emberek közötti konfliktus – csökkentértékűség, fölényre törekvés (kompenzáció)
- Életstílus: a csökkentértékűségtől a tökéletesség felé törekvés módja

Erich FROMM (1900-1979)

Elidegenedés: magányosság, elszigeteltség.

Oka: elszakadás a gyökerektől, tradícióktól, embertársaktól, természettől.

Szabadság – magány

Megoldás: alárendelődés a tekintélynek

vagy szerelem, munkamegosztás

5 alapvető szükséglet:

1. Kapcsolatigény
2. Transzcendenciaigény
3. Hovatartozási igény: gyökerek
4. Azonosulási igény: önmagával való azonosság
5. Tájékozódási keret igénye

A társadalom beteg, ha nem tudja kielégíteni ezeket az igényeket.

Tág, szociális környezet (**társadalom**) fontosságának hangsúlyozása.

Kritikus pontok a pszichodinamikai elméletekben:

- Empirikus bizonyítékok hiánya
- Viszonylag kis számú, beteg ember kezelése során történő megfigyelések

BEHAVIORISTA ELMÉLETEK

- S-R pszichológia, stimulus – response, inger – válasz
- Viselkedés megfigyelése, önmegfigyelés helyett külső megfigyelő
- A személyiség a kontingenciákból, azaz a viselkedést követő megerősítésekből formálódik.
- Szervezet: "fekete doboz"
- Objektivitás

- Klasszikus, operáns kondicionálás
- Megerősítés (jutalom, büntetés)
- S – O – R

Burrhus SKINNER (1904-1990)

- Környezeti (független) változók manipulálása, bejósolás, viselkedés megváltoztatása
- Skinner-box
- Programozott oktatás

A tanulás útjában álló akadályok:

- a bukástól való félelem
- a feladat nincs több, apró részre bontva
- az utasítás hiánya
- az egyértelmű utasítások hiánya
- pozitív megerősítés hiánya

Tanítógép:

- a tanuló azonnali visszajelzést kap
- a feladat kisebb részekből áll
- megismétli az utasításokat
- a legegyszerűbb feladattól halad a legnehezebbig
- pozitív megerősítést ad helyes válaszok esetén

Kritika:

emberi oldal, személyesség, kapcsolatok háttérbe szorítása

Humanisztikus elméletek

- Harmadik erő: a másik két megközelítés (PA, behav.)előfeltevéseihez és kérdéseihez képest alternatívát kínál.
- Az érdeklődés középpontjában az élményeket átélő személy áll, szubjektív világlátás
- A vizsgálódás elsődleges témái az emberi választás, a kreativitás és az önmegvalósítás.
- Az embereket nemcsak fiziológiai szükségletek motiválják. Alapvető szükségletük, hogy lehetőségeiket és képességeiket kifejlesszék.
- A pszichológia célja az emberek megértése, nem pedig viselkedésük előrejelzése vagy kontrollálása.

Carl ROGERS (1902-1987)

- Terápiás tapasztalat
- Kliensközpontú
- Önészleletek – másoktól kapott visszajelzések
- Akinek énfogalma nem egyezik meg személyes érzéseivel és tapasztalataival, az szorongást okoz.
- Énideál: Minél közelebb van az énideálunk reális énképünkhöz, annál kiteljesedettebbek és boldogabbak leszünk
- Feltétel nélküli elfogadás

- Empátia
- Kongruencia

Abraham MASLOW (1903-1970)

hiány alapú szükségletek: -> elérésük feszültségcsökkenéssel jár

- Fiziológiai szükségletek
- Biztonsági szükségletek
- Szeretet, valahová tartozás szükséglete
- Elismerés, megbecsülés szükséglete

növekedés alapú szükségletek: növelik a belső feszültséget --> cél a bennünk lévő lehetőségek kiaknázása

- Kognitív szükségletek
- Esztétikai szükségletek
- Önmegvalósítás szükséglete

Kritika

- Empirikus kutatások hiánya
- Önzés?
- Egészséges emberek tanulmányozása

VONÁSELMÉLETEK

VONÁS: viszonylag tartós, rendszerint együtt előforduló, az emberek megkülönböztetésére és e különbségek leírására használt tulajdonságok.
specifikus válasz, szokás, vonás, típus

Hippokratesz - Galenus

Szangvinikus: hirtelen fellépő, heves, felületes, labilis érzelmek, szalmaláng

Flegmatikus: lassan fellépő, mély, tartós, kiegyensúlyozott érzelmek

Melankolikus: lassan fellépő, mély, tartós érzelmek, nagyfokú érzékenység, süllyedt hangulatra való hajlam

Kolerikus: erős, mély, tartós, de kevésbé kiegyensúlyozott érzelmek

Sheldon: testalkat, szomatotípus

- Endomorf (gyomorember): fejletlen csontozat, izomrendszer, lágy, lekerekített testtájak, nagy, erős hasi emésztőszervek. Ellazult, kényelmes, társaságkedvelő, haspók.
- Mezomorf (izomember): erős kötőszövet, izomzat, csontok, szögletes kiállás. Energikus, határozott, való világ dolgaival foglalkozik.
- Ektomorf (szellemi ember): magas, sovány, fejlett agy. Érzékeny, sértődékeny, visszahúzódó, fáradékony, szellemi érdeklődés

Kretschmer tipológiája

Pszichotikus betegek adatai: az ember pszichés dinamikája és általános affektív tónusa összefügg a fizikumával.

A testarányok meghatározzák a TESTALKATOT, amely meghatározott LELKI ALKATTAL jár együtt.

- PIKNIKUS: Érzelemgazdag, jó humorú, életörömekekre beállított, nagy hangulatingadozású, társasági ember.
- ASZTÉNIÁS, leptosom: Zárkózott, érzelmeiben túlérzékeny, gyakran irreális fantáziájú, absztrakt, rendszerező gondolkodású ember.
- ATLETIKUS: Fegyelmezett, beszabályozott, gyakran indulatos, mogorva, gondolkodása inkább konvergens, koordinált mozgású izomember.

Gordon ALLPORT (1897-1967)

VONÁS: belső struktúra, olyan meghatározó hajlam, amely a válaszreakcióink következetességét biztosítja a különböző helyzetekben.

SZEMÉLYISÉG: az egyénnek a környezetéhez való igazodását meghatározó vonások sajátos szerveződése.

Személyiség alapfogalmai: TRAIT- vonás, STATE- állapot

Funkcionális autonómia: a jelenlegi motívumok nem azonosak a múltbeliekkel. Cselekvéseink leválhatnak arról a kontextusról, melyben eredetileg hasznosak voltak, s önálló motiváló erővé válnak.

Raymond CATTEL (1905-1998)

Személyiség: azon vonások együttese, melyek meghatározzák, hogy az egyén mit fog tenni egy adott helyzetben.

17 000 magatartásforma – **faktoranalízis** – 16 egymástól független faktor

Hans EYSENCK (1916-1997)

Vonáselmélet.

- Személyiségvonás: az együtt járó tulajdonságok együttese.
- Adatredukciós módszer a faktoranalízis: tulajdonságcsoportok létrehozása.
- A faktoron belül erős a korreláció a tulajdonságok között, a faktorok viszont egymástól függetlenek

3 alapvető személyiségvonás:

1. Pszichoticizmus
2. Extraverzió – introverzió
3. Érzelmis stabilitás – labilitás

A személyiség ötfaktoros modellje: Big Five

Legalapvetőbb, univerzális személyiségdimenziók

Big: nagyon tág, absztrakt faktorok

EXTRAVERZIÓ:

- pozitív érzelmi beállítódás, önérvényesítés, aktivitás, bőbeszédűség, magabiztosság, önbizalom, impulzusok szabad kifejezése
- csendesség, visszahúzódás, tartózkodás, függetlenség

EGYÜTTMŰKÖDÉS, barátságosság:

- Gondoskodásra való hajlam, segítőkészség, engedékenység
- Önzés, kételkedés, engedetlenség

LELKIISMERETESSÉG:

- Céltudatosság, erős akarat, önkontroll, felelősség, kötelességtudat
- Válogatás, alacsony önértékelés, irreális gondolkodásra való hajlam,

NEUROTICITÁS:

- kiegyensúlyozottság, megküzdés a stresszel
- kiegyensúlyozatlanság, irracionális gondolkodás, alacsony önértékelés, gyenge megküzdés

NYITOTTSÁG:

- képzelőerő, érzékenység, változatosság preferálása, kíváncsiság
- konzervatív viselkedés, érzelmi tompaság

Érzékelés-észlelés, figyelem

Érzékelés, észlelés

- A körülöttünk lévő fizikai és társas világgal való nyílt dinamikus kapcsolat az alapja értelmi és érzelmi fejlődésünknek egyaránt.
- Az információfeldolgozás első lépése.
- **Érzékelés:** a receptorsejtek ingerlése idegi impulzusokat küld az agynak.
 - Az érzékelés alatt, az érzékszerveinkben található receptorok segítségével történő ingerek felvételét, és annak ingerületté, azaz elektromos impulzussá alakítását értjük
- **Észlelés:** az agy értelmezi az érzéketeket, rendet és jelentést adva azoknak
 - Az észlelés magasabb idegrendszeri folyamatokat feltételez, ugyanis e megismerési folyamat alatt az ingerület tudatosítását és annak integrálását értjük.
- Hangok hallása, színek látása: érzékelés
- Dallam hallása, kép látása: észlelés

Érzéketi modalitások: látás, hallás, szaglás, ízérezékelés, bőrérzékelés (nyomás, tapintás, hőmérséklet), fájdalom, egyensúlyérezékelés

Fiziológiai háttér

- Az érzékelés folyamata során az ingerek felvétele az érzékszervekben, a bőrben, az izmokban, ízületekben, sejtmembránok felületén található **receptorok, érzékelő sejtek** segítségével történik.
- Minden receptor ill. érzékszerv rendelkezik egy neki megfelelő adekvát ingerrel (pl. a szem adekvát ingere a fény).
- Az ingerforrás jellege: A thermoreceptorok hő-, a kemoreceptorok, kémiai ingereket, a fotoreceptorok fényingereket, a mechanoreceptorok pedig nyomás ingereket érzékelnek.
- A receptoroktól az ingerületet az **érző (szenzoros) idegpályák** szállítják a **központi idegrendszer megfelelő területeihez**, ahol azok feldolgozásra kerülnek.
- Az **érzékelő apparátust analízátornak** nevezzük, részei pedig a receptorok, érző idegpályák és megfelelő agyi központok.
- **Pl. Fényinger-látás:** A fény érzékszerve a szem. A szemben a retinán található a fotoreceptorok (csapok és pálcikák), melyek érzékelik azt, majd a receptoroktól a látóidegeken keresztül jut el az ingerület a tarkó lebenybe, ahol feldolgozásra kerül.

Küszöbök fogalma, szerepe

- A külvilágból és saját testünkéből érkező számtalan hatások közül nem vagyunk képesek mindent érzékelni. Érzékelésünknek megvannak a biológiai határai, ezek a küszöbök.
- *Alsó ingerküszöb:* az a legkisebb inger, amelyet már érzékelni tudunk. Például hallás esetén ez 16 Hertz, látás esetén pedig 400 nanométer az abszolút alsó küszöb.

- *Felső ingerküszöb*: az a legnagyobb erősségű inger, amelyet még képesek vagyunk érzékelni. Például hallás esetén ez 20 ezer hertz, látás esetén pedig 700 nanométer az abszolút felső küszöb.
- *Különbségi küszöb*: két inger közötti legkisebb eltérés, amely az érzékletben is változást okoz. A különbségi küszöb függ az ingerek intenzitásától, minél nagyobb az adott inger intenzitása, annál nagyobb mértékben kell azt változtatni ahhoz, hogy ez az érzékletben is változást idézzon elő, azaz annál nagyobb lesz a különbségi küszöb.
- **Formaérezlelés**: tárgyak, arcok azonosítása, felismerése, észlelési konstanciák, érzékcsalódások
- **Távolság-, mélységérezlelés**: hol van a tárgy, mozgás és események észlelése
- **Beszédérezlelés**: alapvető az ismeretek, a tudás megszerzésében

Formaérezlelés

- Gestalt-pszichológia, alaklélektan: 20.sz. eleje, Németország
- Az észlelés több, mint az érzékek összessége
- Több – „Gestalt”
- Az folyamat, mely során az agy az érzékleti információt egészekbe rendezi
- Konstanciák
- Környezetünket állandónak észleljük, pedig az érzékszerveinket érő ingerek folyamatosan változnak.
- A tárgyak változatlanok észlelése – észlelési állandóság

Mélység, távolság észlelése

- A két szem kis távolságra helyezkedik el egymástól, ezért a keletkezett két kép kissé eltér egymástól – binokuláris diszparitás
- Egyéb mélységjelző tényezők (egy szemmel is érzékelhető): pl. relatív nagyság, horizonthoz való közelség, átfedés, fény-árnyék hatás
- Illúziók
- Olyan észlelések, melyek eltérnek a tárgy valódi jellemzőitől.
 - Torzulások
 - Kétértelmű ábrák
 - Paradox, lehetetlen ábrák
 - Fikció, szubjektív kontúr
- Gyakorlati jelentőség: állandó sebesség az úton, sűrűbben felfestett vonalak – a nagyobb sebesség érzetét keltik, lelassít a jármű

Beállítódások, elvárások, kontextushatás

- Beállítódás: az a mentális keret, amely meghatározza a dolgok valamilyen módon történő észlelését.
- Beállítódások - elvárások
- Érzékenység-fogékonyság, észlelési elhárítás
- Tárgyak értéke

Perceptuális tanulás

- Az információ környezetből való kiemelésének javuló képessége gyakorlás és tapasztalás eredményeként – javuló információfelvétel, feldolgozás, döntés
- Pl. borszakértő, röntgenkép-elemzés, naposcsibe (98%-os biztonság válogatás, 1000 csirke/óra, 2-6 év) – kritikus pontok, megkülönböztető jegyek
- Figyelmi súlyozás, ingerre való érzékenység, differenciáció-elkülönülés, egységképzés

FIGYELEM

- Ahhoz, hogy észrevegyünk, megjegyezzünk egy információt, aktívan kell keresnünk őket vagy szelektíven figyelni bizonyos szempontokra.
- Szerepe: az észlelés kiemelése, egy részlet fókuszba állítása
 - Szelektív folyamat: információ kiemelése, hangsúlyozása
 - Erőfeszítési folyamat: a feldolgozási forrásokat elosztjuk, a mentális energiát egy feladatra fordítjuk
 - Éber állapotot fenntartó folyamat: inf. felvételére való hatékony készenlét az éberségi állapot rövid idejű fokozásával
- azon folyamatok összessége, amelyek révén a szervezet a környezetnek azokat a mozzanatait dolgozza fel, amelyek az éppen folyó viselkedés vagy egy új viselkedés megindítása szempontjából lényegesek

Szelektív figyelem

- Dichotikus hallgatási helyzet
- Kocképarti-jelenség: egyetlen beszélőre összpontosítás, miközben a zajos környezet egyéb hangjai ki vannak zárva
- Stroop-teszt: interferencia

Figyelem felkeltése, fenntartása

- *Akaratlagos, szándékos, kontrollált figyelem:* a figyelmi tevékenység tudatos mentális erőfeszítést igényel, így erősen leköti a kapacitást. Gyermekkorban fokozatosan alakul ki, még az iskoláskor elején is csak kb. 20-25 percig képes egy gyermek tudatos figyelemre.
- *Spontán, önkéntelen figyelem:* a környezetben megjelenő új objektumokra irányul, nem igényel mentális erőfeszítést. Váratlan, újszerű ingerek.

Az iskola feladatai a figyelem fejlesztésében:

- A tanulók új környezet iránti érdeklődésének felkeltése
- Új és régi, megszokott ingerek közötti különbségtétel képességének kialakítása.
- Új inger jelentkezésekor spontán odafordulás kialakítása.
- Egy-egy tevékenységnél való elidőzés.
- Lehetőség szerint az összes érzékszerv használata egy-egy dolog alapos megfigyelésekor.
- Az adott helyzet, tevékenység szempontjából fontos és jelentéktelen ingerek elkülönítése

A figyelem fejlődése

- 6-7 éves kor: ugrásszerű változás a figyelem irányításában, fenntartásában

A figyelem tulajdonságai

- A figyelem **terjedelme**: A figyelemnek azt a sajátosságát fejezi ki, hogy hány tárgyra tudunk egy adott pillanatban figyelni.
- A figyelem **megoszlása**: A figyelem többfelé is irányulhat, de korlátozott jelentősége van tevékenységünkben. Két tevékenység egyszerre végzésének leggyakoribb lehetőségei a következők:
 - A figyelem gyorsan ide-oda siklik a két feladat végzéséhez szükséges tevékenység között.
 - Az egyik feladatot automatikusan végezzük
 - A két feladat sajátos cselekvései együvé fonódnak össze
- A figyelem **tartóssága**: Képesek vagyunk valamely tárgyra, dologra tartósan figyelni.
 - A figyelem időnként gyengülhet (10-15 perc)
 - Mozgó tárgyra tartósabb ideig tudunk figyelni
 - Zavaró ingerhatás gyengíti

Figyelemzavar

- A fenntartott figyelem, a zavartalan figyelmi tevékenység jellemzője egy jellegzetes tónus, ami a koncentrált figyelem és a pihenés ciklikus folyamatát foglalja magában. A figyelem elterelhető, de visszatér, erősen megosztható, sűrű váltásokra képes, vagyis koncentrálni tud párhuzamosan több dologra is.
- A figyelemzavaros gyermek figyelmét nem képes hosszabb ideig összpontosítani, azaz bármilyen inger hatására könnyen elterelődik.
- A figyelemzavar nehezen diagnosztizálható, hiszen tünetei az egyes életkori szinteken normál jelenségnek számítanak, elfogadott tény továbbá, hogy a gyermek figyelme, tartósság, koncentráltóság szempontjából jelentősen eltér a felnőtt figyelmi tevékenységétől.
- A diagnózist tovább nehezíti, hogy egyes problémás gyermekek esetében nem minden tünet jelentkezik egyidejűleg.
- A figyelemzavaros gyermek egyik leggyakrabban tapasztalható jellegzetessége, hogy nem kitartó. Figyelmét nehéz felkelteni és bármelyik pillanatban elterelhető.

A figyelemzavar fokozatai:

- Majdnem tökéletes figyelem apróbb hibákkal
- Sok hiba, de szerveződő figyelmi tevékenység
- Elégséges figyelem működési hibákkal
- Működésképtelen figyelem

ADHD

- **Figyelemzavar tünetei**: Nem figyel a részletekre, gondatlan hibákat vét, nehézsége van a figyelem megtartásában egy feladat-, vagy játék helyzetben, úgy tűnik, nem figyel, ha hozzá szólnak, nem követi az instrukciókat, elmarad a köteleességek teljesítése, nehézsége van a tevékenységek szervezésében, ekerüli, nem szereti a tartós mentális erőfeszítést igénylő helyzeteket, elveszít dolgokat, elvonják figyelmét külső ingerek, mindennapokban feledékeny

- **Hiperaktivitás tünetei:** Babrál, kézzel-lábbal fészkelődik, Elhagyja a helyét, amikor ülve maradást várnak el, Rohangál, ugrál olyankor, amikor az nem helyén való, nehézsége van az önálló, nyugodt játéktevékenységgel, vagy az abban való részvétellel, izeg-mozog, mint akit felhúztak, túl sokat beszél
- **Impulzivitás tünetei:** kimondja a választ, mielőtt a kérdést befejezték volna, nehézsége van a várakozással, félbeszakít másokat (beszélgetés, játék)

Óvatosan a diagnózissal!

Hiperaktivitás

- Alulstimulálás – túldiagnosztizálás
- Tehetség -hasonlóság: nagy energia, türelmetlenség, egyszerre több dologgal foglalkozik, ingerkereső magatartás

Tanulás, emlékezés

Tanulás

- Változás (azonnal? mennyire tartós? növekedés?)
- Tapasztalatból származó, viszonylag tartós viselkedésváltozás.
- Elemi folyamatok: habituáció (hozzászokás), szenzitizáció (bizonyos igerekre való érzékenyebbé válás), imprinting (korai bevésődés)

Klasszikus kondicionálás

- Feltétlen inger (étel) – feltétlen válasz (nyáleválasztás)
- TÁRSÍTÁS, egyidejű megjelenés: feltétlen (étel) + feltételes inger (csengőhang)
- Feltételes inger – feltételes válasz kapcsolat kialakulása
- Kiolttás, generalizáció, diszkrimináció
- Pavlov laboratóriuma
- *Watson*: kis Albert (patkány + erős hang társítása)
- Fóbiák, félelmek
- Reklámok (pozitív érzelmek)

Operáns kondicionálás

- USA, *Thorndike*, *Skinner*
- Próba-szerencse tanulás: az állatok véletlenszerűen próbálkoznak, de csak azokat a mozdulatokat produkálják hosszútávon, amelyek sikerre vezettek
- Megerősítés
- Effektustörvény: a jutalmazott viselkedés a következő alkalommal nagyobb valószínűséggel jelenik meg, a büntetett viselkedés valószínűsége csökken.

A megerősítés

- Az operáns kondicionálás kulcsfogalma.
- Minden olyan esemény, amely egy adott válasz megjelenési valószínűségét növeli.
- **Pozitív - negatív megerősítés**: A táplálék megjelenése a pozitív, annak hiánya pedig negatív megerősítésnek felel meg.
- **Elsődleges - másodlagos megerősítés**: Az elsődleges megerősítés valamilyen alapvető biológiai szükséglet kielégítése. (pl. éhség esetén a táplálék). A másodlagos megerősítés olyan érzéketlen inger, amely azáltal kapcsolódott össze az elsődleges megerősítéssel, hogy azzal egy időben, vagy közvetlenül azt megelőzően jelent meg, és így elnyert annak tanulást segítő erejéből (pl. az étel szaga).
- A megerősítés folyamatát tekintve **folyamatos - részleges megerősítés**: folyamatos, amikor minden választ megerősítünk, részleges, amikor csak egyes válaszokat követ megerősítés. A változó időnként adott megerősítés nagyobb válaszgyakoriságot eredményez.
- Megfelelő viselkedés kialakítása: a jó irányba mutató kezdeti lépéseket is jutalmazzuk. (formálás)

Szociális tanulás

- Nagy szerepet tulajdonít az egyén aktivitásának, a kognitív folyamatoknak. (helyzetek értékelése, cselekedetek következményeinek előrelátása)
- Alapfolyamatok: megfigyelés, modellkövetés, utánzás
- Nemcsak a közvetlen megerősítés, hanem a megfigyelt megerősítés hatására is tanulunk.
- *Bandura*: Bobo-baba kísérlet

Belátásos tanulás

- Alaklélektan: Köhler, Koffka, Wertheimer
- Problémamegoldás
- A helyzet elemei egyik pillanatról a másikra, mint a figura-háttér átbillenés, egy egészzé álltak össze.
- Cél és eszköz közti viszony belátása.
- Hirtelen jön a megoldás.
- A tanulás nem csak mechanikus társítás, hanem az ingerek, információ értelmes szervezése, korábbi ismeretek felhasználása.

EMLÉKEZET

- Az emlékezeti működés teszi lehetővé, hogy képesek vagyunk a múlt élményeit, tárgyait, jelenségeit megőrizni tudatunkban és újra látva, hallva, érezve azokat felismerni vagy csupán az emlékképekre támaszkodva előhívni azokat.
- Az észlelés során az idegrendszerben olyan változások mennek végbe, melynek következtében az észlelt dolgokról, eseményekről stb. emléknymok, engramok keletkeznek.

Az emlékezet alapfolyamatai

- *Kódolás és bevésés*: az emléknymok kialakulásának fontos feltétele, hogy a beérkező ingereket olyan formává alakítsuk, amelyet a memória elfogad, és ezáltal azok bevésődjenek az emlékezetbe, ezt a folyamatot nevezzük kódolásnak. Vizuális, akusztikus, szemantikus (jelentés, értelem alapján)
 - A bevésés folyamata több tényező által befolyásolt. A bevésés függ az:
 - ▶ az ismétlések számától
 - ▶ a szervezetünk és idegrendszerünk állapotától (pl. egészségi állapot, fáradtság)
 - ▶ személyes sajátosságainktól (motiváció, érzelem, hangulat, akarat, érdeklődés stb.)
 - ▶ együttes érzékszervi hatásoktól (pl. audiovizuális tanulás)
 - ▶ előzetes ismeretektől, tapasztalatoktól
- *Tárolás vagy megőrzés*: A tárolás feladata a bevésett információ tárolása és megőrzése. Csak azokat az információkat lehet előhívni, amit korábban tároltunk. Az, hogy hogyan tároltuk az információt meghatározza az előhívás módját is.
- *Előhívás*: az előhívásnak két formája van: a *felismerés* és a *felidézés*. A felismerés során több tesztinger közül kell kiválasztani egy meghatározott, a memóriánkban már tárolt

elemet. A felidézés során a bevéselt és megőrzött emlékképeinket megelevenítjük, magunk elé képzeljük.

Rövid Távú Memória (RTM)

- Arra az információra vonatkozik, ami az észlelés után a tudatban megmarad, és annak részét képezi. A RTM működését feltételezi például, egy telefonszám megjegyzése, amíg beütöm azt a telefonkészülék billentyűzetén.
- Kódolás:
 - Figyelem szerepe
 - Akusztikus és vizuális
- Tárolás:
 - Megőrzés ideje: rövid ideig, max. 30 másodpercig.
 - Kapacitás: korlátozott. Miller: „ 7 ± 2 egység”,
 - Tömbösítéssel növelhető a terjedelem (szavak, évszámok). A szervezéshez szükséges ismereteket a hosszú távú memória tárolja és bocsátja rendelkezésünkre
- Felejtés okai: elhalványulás, kiszorítás.
- Előhívás: minél több tétel van benne, annál lassabb
- Problémamegoldáskor használhatjuk mentális munkatérként

Hosszú Távú Memória (HTM)

- Olyan információkat tartalmaz, ami már elhagyta a tudatot.
- Kódolás: szemantikusan, azaz jelentés alapján, értelem szerint (egyéb kódok is. Pl. akusztikus – verstanulás)
- Tárolás:
 - Kapacitás: korlátlan mennyiségű információ tárolására és azok korlátlan ideig történő megőrzésére képes.
 - Konzolidáció: új emléknymok régiékhöz kapcsolása
- Előhívás:
 - a felejtés gyakrabban előhívási, mint tárolási hiba
 - Előhívási támpontok segíthetnek
- Felejtés: érzelmi tényezők (pozitív, negatív), kontextushatás

A tárolómodell alternatívái

- *Craik, Lockhart*: feldolgozási szintek elmélete
 - Minél mélyebb szintű feldolgozással történik egy adott anyag elsajátítása, annál hatékonyabb a felidézés
- *Baddeley*: munkamemória

Kontextushatás

- Jobb a felidézési teljesítmény, ha a tanulás és a felidézés ugyanabban a környezetben történik
- Szorongás (tartalom, hangulat) – rosszabb felidézés

- Hangulatszelektivitás: hangulathoz illő tartalom jobb felidézése

Emlékezeti torzítás

- *Bartlett*: indián népmese felidézése
 - A történet meglevő ismeretek, sémák szerinti átalakítása
- *Loftus, Palmer*: mekkora sebességgel ment az autó, amikor a karambol/koccanás történt?
 - Rekonstrukció (sebesség, törött üveg)
- Korlátotozott mennyiségű információ kódolásának torzító hatása
 - Szemtanúk tévedése („furcsa volt a gallérja”)
- Asszociációk, előzetes tudás torzító hatása
- Hamis emlékezet kialakítása kérdésekkel
 - Milyen színű volt a sapkája?
- Retrospektív eltérés (fogmosás)
- Álemlékek

Érzelmek

- Az érzelmek több tényező együttes kölcsönhatását jelentik:
 - Belső testi válaszok, elsősorban a vegetatív idegrendszer reakciói.
 - Kognitív kiértékelés által létrejövő vélekedés, amelynek tartalma, hogy egy negatív vagy pozitív esemény megy végbe.
 - Arc kifejezések.
 - Érzelmi reakciók, viselkedés.
- Hangulat (- érzelem): elmosódottabb, hosszabban tartó érzelmi állapot; kevésbé tudatos, kevésbé kapcsolódik konkrét tárgyhöz, személyhez; nincs erős motiváló ereje.

Érzelemelméletek

- *Schachter, Singer (1962)*: vegetatív aktiváció + kognitív magyarázat (hogyan magyarázzuk a vegetatív változást)
- *Lazarus*: kognitív kiértékelés-elmélet
 - Az érzelmeket az határozza meg, hogy az észlelt helyzet hogyan befolyásolja személyes életünket

Érzelemkifejezés

- *Darwin (1872)*: arc kifejezések, belső, öröklött tendenciák
- *Ekman, Friesen, 1971*: érzelem-arc kifejezés illesztése különböző kultúrákban
 - Alapérzelmek: boldogság, szomorúság, düh, undor, meglepődés, félelem
- Kulturális szabályozottság: kimutatási szabály
- Az érzelem kifejezése erősíti az élményt, elnyomása csillapítja.
- Az arc kifejezés enyhe érzelemmoduláló hatással bír.

Az érzelmek funkciói

- Felkészítik a szervezetet a válaszra (fiziológiai aktiválás)
- Kommunikáció
- Erősítik, szabályozzák a társas kapcsolatokat
- Befolyásolják a kognitív folyamatokat
- Szerepet játszanak a számunkra kedvezőbb viselkedés kiválasztásában
- Cselekvésre készítetnek, motiválnak
- Szerepet játszanak a viselkedés fenntartásában, a kitartásban, célok elérésében

Érzelemszabályozás

- Az érzelmi fejlődés lényeges kérdése
- Temperamentum: emocionalitás, kontrolláltság-impulzivitás, reakciókészség, aktivitáció
- A kontroll optimális szintje vezet a sikeres szociális alkalmazkodáshoz
- Felnőttek segítségével átélt tapasztalatok

Érzelmi intelligencia

- Hétköznapi sikeresség ≠ intelligencia

- *Salovey, Mayer (1990)*: az a képesség, hogy a személy monitorozza saját és mások érzéseit és érzelmeit, hogy megkülönböztesse ezeket egymástól, és hogy felhasználja ezt az információt gondolkodásában és viselkedésében.
 - Érzelmek észlelése, érzékelése, kifejezése
 - Érzelmek felhasználása a gondolkodás és cselekvés serkentésére
 - Érzelmek megértése, elemzése
 - Érzelmek szabályozása az érzelmi és intellektuális fejlődés elősegítése érdekében
- *Goleman (1997)*

Pozitív érzelmek

- Kiszélesítik a személy gondolati-viselkedési repertoárját
- Arra készítik a személyt, hogy belső erőforrásaira alapozzon
- Pl. kreativitás, nyitottság, megküzdés, mentális és fizikai egészség
- Boldogság:
 - Pozitív érzelmek gyakorisága, intenzitása
 - Élet egészével való elégedettség
 - Az élet egyes szűkebb területein megélt elégedettség, siker
 - Depresszió, szorongás, negatív állapotok viszonylagos hiánya

Az iskolai jóllét összetevői (Konu, et al., 2002)

- Iskolai körülmények: környezet, tantárgyak, az iskola mint szervezet, órarend, osztályok mérete, büntetés, biztonság, szolgáltatások, egészségügy, iskolai étkeztetés
- Társas kapcsolatok: hangulat, csoportfolyamatok, tanár-diák viszony, kortárskapcsolatok, cikizés, erőszak, családdal való együttműködés
- Önmegvalósítás lehetőségei: a diák munkájának értékelése, lehetőségek, irányítás, bátorítás, iskolai döntéshozatalban való részvétel, önértékelés erősítése, kreativitás használata
- Egészségi állapot: pszichoszomatikus tünetek, krónikus vagy más betegségek

Szorongás

- valódi vagy vélt veszélyhelyzetre adott reakció
- eredetileg adaptív jelzés, amely a helyzet adekvát ingereire jelenik meg, mértéke ehhez aránylik, és az evolúció során a túlélés fontos eszköze, hiszen jelzi a veszélyt, ezáltal menekülésre készítet, vagy felkészíti a szervezetet a küzdelemre
- önmagában nem kóros
- nincs éles átmenet fiziológiás illetve patológiás szorongás között: elkülönítés az állapot súlyosságára, illetve a kiváltó esemény és bekövetkező reakció össze nem illése alapján

Tünetek

- *Testi-fiziológiai*: Gyorsult pulzus, szapora légzés, légszomj érzés, elpirulás, izzadás, hideg, nyirkos kéz, szájszárazság, tág pupillák, gyakori pislogás
- *Kognitív*: (a figyelmet a veszély forrására irányítja) gátoltság szenzoros-perceptuális, gondolkodási területeken, pl. elmosódott érzékelés, ködös agyműködés, összpontosítás nehézségei

- *Viselkedés*: elkerülő viselkedés, tanulás elhanyagolása, passzivitás, iskolakerülés, szociális elkerülés (introverzió, túlérzékenység)

Szorongás-teljesítmény

- Yerkes-Dodson törvény (1908)
- A teljesítmény függ az aktivációs szinttől és a feladat nehézségétől

Iskolai szorongás főbb okai

- Iskolai átmenetek
- Matematikai szorongás: debilizáló szorongás problémamegoldás esetén.
 - specifikus, más területen nem feltétlenül jelentkezik.
 - alacsony énhatékonyság-érzés kudarctól való félelem.
- Teszt- vagy vizsgaszorongás: mások (tanárok, szülők, kortársak) általi negatív megítéléstől való félelem

- Biztonságérzet elvesztése
- Az elvárások bizonytalanok, határozatlanok Alacsony énhatékonyság
- Az önértékelés veszélyeztetett
- Háttérben: túl magas elvárások, versengő klíma, megfelelés kényszere, kudarctól való félelem, túl nehéz feladat (alacsony képesség – flow-elmélet), szigorú időkorlátok