

A PSZICHOLÓGIA FŐBB IRÁNYZATAI

pszichológia (lélektan): az emberi viselkedés tudományos tanulmányozása

Ókori görög filozófusok és természettudósok

- Hippokratész: személyiségtípusok:
flegmatikus, melankolikus, szangvinikus, kolerikus

Kísérleti (tudományos) pszichológia kezdete

- Wundt laboratóriuma Lipcsében (1879): észlelés és figyelem vizsgálata önmegfigyelés módszerével (*introspekción*)

Behaviorizmus (viselkedéslélektan)

- viselkedés objektív tanulmányozása: milyen környezeti ingerek milyen válaszokat (megfigyelhető viselkedéseket) váltanak ki
- *inger* → *viselkedéss* válasz → *megerősítés* → *viselkedés rögzülése*
- kísérleti módszer kidolgozása, tanulás-elméletek, viselkedésterápia

Kognitív pszichológia (megismeréstudomány)

- azokkal a jelenségekkel foglalkozik, amelyek a környezeti ingerek és a viselkedés között találhatóak: észlelés, gondolkodás, érzelmek (*mentális folyamatok*, információfeldolgozás)

Pszichoanalízis (Freud elmélete)

- *tudattalan* vizsgálata (a feldolgozhatatlan élmények elfojtással kerülnek ide): *álomelemzés, szabad asszociáció, projektív tesztek* (pl. Rorschach)
- ösztönelmélet: *libidó* (szexuális késztetés, élet-ösztön), halál-ösztön
- személyiségelmélet: *id* (ösztönén), *ego* (én), *szuperego* (felettes-én)

Humanisztikus pszichológia

- *fenomenológiai nézőpont*: az ember szubjektív tapasztalatait vizsgálja (hogyan észleli az őt körülvevő világot, hogyan gondolkodik róla)
- Rogers: *kliensközpontú terápia* (feltétel nélküli elfogadás)
- Maslow: az ember *önmegvalósításra* törekszik (humanisztikus emberkép)

Biológiai megközelítés

- a pszichés jelenségek háttérében milyen fiziológiai történések vannak

Alakléktan (Gestalt-pszichológia)

- „Az egész több, mint a részek összege.”
- az egyedi tényezők hatásaival szemben az egészlegességet hangsúlyozza (pl. az észlelésben az összetevők egymástól való függését, az ingerek egészként való felfogását)
- Lewin mezőelmélete: a személyek viselkedését csak annak a szociális mezőnek az elemzésével tudjuk értelmezni, amely a személyt körülveszi

A PSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATOK MÓDSZEREI

Megfigyelés

- önmegfigyelés
- előre meghatározott szempontok szerint folyó megfigyelés
- részt vevő megfigyelés
- *kérdőívek* (közvetett megfigyelés)

Korreláció

- változók közötti összefüggés, kapcsolat vizsgálata
- értéke -1 és 1 közötti:
 - 0 : nincs kapcsolat
 - + : egyenes arányosság (az egyik változó növekedésével a másik is nő)
 - : fordított arányosság (ha az egyik változó nő, akkor a másik csökken)
- ok-okozati összefüggést nem mutat ki

Kísérlet

- a kísérletvezetőt érdeklő változó kivételével minden más körülmény állandó marad
- az ok-okozati összefüggéseket kimutatja
- laboratóriumi és *terepkísérlet* (a résztvevők nem tudnak a kísérletről)
- kísérleti és *kontrollcsoport* (ahol nem változtatunk semmit)

Tesztek

- személyiség és képességek mérésére
- *standardizált eljárások*: az egyén válaszait a többi ember által adott válaszokkal hasonlítják össze
- *normál eloszlás*: a többségre az átlag körüli érték jellemző (átlag, szórás)
- *attitűdskála*: vélemény, dolgokhoz való hozzáállás, viszonyulás mérésére (milyen mértékben ért egyet az egyén a leírt állításokkal)

PERCEPCIÓ (ÉSZLELÉS)

- *megismerési (kognitív) folyamatok*: az ismeretek, a tudás megszerzésének, szervezésének, alkalmazásának folyamatai (érzékelés, észlelés, tanulás, emlékezés, gondolkodás, problémamegoldás)
- különbözőek érzékelési-észlelési képességeink, és mindenki eltérő tapasztalatokkal, ismeretekkel, vélekedésekkel, elvárásokkal észleli a világot
- *közvetlen percepció*: az ingerekből kiindulva (lentől felfelé)
- *közvetett percepció*: fogalmilag vezérelt (felülről lefelé)
séma: tárgyak és események mentális reprezentációja

Formaészlelés

- *Gestalt-pszichológusok*: szabályok, amelyeket az agy az érzékleti információ egészekbe rendezésében használ (kisebb egységek nagyobb egységekbe történő szerveződését magyarázzák):
alak-háttér, közelség, jó folytatás, zártság elve

Észlelési konstanciák (állandóságok)

- a tárgyakat változatlanok észleljük, pedig az érzékszervet érő ingerek folyamatosan változnak
- világosságkonstancia, színkonstancia, nagyságkonstancia, alakkonstancia

Távolságészlelés

- *binokuláris diszparitás*: a két szem kis távolságra helyezkedik el egymástól, így a belsejünkben keletkezett két kép kissé eltér egymástól
- *monokuláris távolságészlelés*: mozgásparallaxis, relatív nagyság, relatív magasság, távlati rövidülés, átfedés, a felszín texturáltsága, árnyék

Illúziók

- az észlelt valóság és az objektív vagy fizikai valóság eltér egymástól
- *torzulások, kétértelmű ábrák, paradox ábrák, fikciók* (szubjektív kontúr)

Mozgásészlelés

- *látszólagos mozgás, indukált mozgás, valódi mozgás*

Tárgy- és arcfelismerés

- *felismerés*: a tárgyat hozzárendeljük egy kategóriához (tárgy alakjának leírása és az emlékezetben őrzött leírások egymásnak megfeleltetésével)
- természetes tárgyak felismerése geometriai részegységekkel (*geon*)
- *arcfelismerés*nél egészlegesen ragadjuk meg egy arc jellegét, anélkül, hogy részleteivel sokat törődnénk; fizikai struktúra elemzése, arckifejezés-elemzés, ismerősség megállapítása → személyazonosságra vonatkozó információk keresése → név előhívása

Beállítódás, elvárások, kontextushatás

- *beállítódás*: az a mentális keret, ami meghatározza a dolgok valamilyen módon történő észlelését
- az észlelési beállítódások *elvárásokat* alakítanak ki, amelyek irányítják az észlelést (azt észleljük, amit gondoljuk, hogy észlelni fogunk)
- a *kontextus* (a tárgy környezete) hatással van arra, hogy mit észlelünk
- nem tudatos (*küszöb alatti*) észlelés

Perceptuális tanulás

- az információ környezetből való kiemelésének javuló képessége gyakorlás és tapasztalás eredményeként

A FIGYELEM

- ahhoz, hogy észre is vegyünk és meg is jegyezzünk valamit, *aktívan kell keresnünk* meghatározott információkat, vagy *szelektíven kell figyelniünk*
- *szelektív folyamat*, amely által az információt tudatosan észleljük, vagy kiemeljük
- *erőfeszítési folyamat*, melyben a mentális energiát akaratlagosan egy meghatározott feladatra fordítjuk, más feladatok és aktivitások terhére
- egy éber állapotot fenntartó folyamat (*vigilancia*), ami felkészít az információk vételére

Szelektív figyelem

- az az információ, amire a figyelem irányul, hatékonyabban kerül feldolgozásra, mint a nem figyelt információ
- *koktélparti-jelenség*, *Stroop-jelenség*
- Broadbent modellje: a nem figyelt ingert teljesen kiszűrjük
- más értelmezés szerint a nem figyelt információk gyengített formában érik el a magasabb feldolgozási (pl. emlékezeti) folyamatokat
- *megosztott figyelem*: akkor lehet két különböző dolgot egyszerre csinálni, ha az egyik dolog nagyon begyakorolt, automatikus, a tudatos figyelem nélkül végezhető

Spontán figyelem

- elsősorban váratlan, újszerű ingerek keltik fel
- *orientációs* (tájékozódási) *reakció* (Mi az? reflex)
- figyelem váltása: *fixáció*, majd *szakkadikus* (ugró, célzó) szemmozgások
- figyelem fenntartásának nehézségei: általános izgalmi szint csökken, hozzászokás, válaszgátlás, elvárások
- *figyelemzavar*: amikor fejlődésileg nem megfelelő a figyelem terjedelme, koncentrálnálási nehézségek mutatkoznak (nehéz a figyelem fenntartása, könnyen elterelhető)

TUDATÁLLAPOTOK

elme: a tudati folyamatok összessége, egymással kölcsönhatásban álló tömérdek idegsejt együttes viselkedéseként értelmezhető; a *tudat* nem dolog, hanem folyamat

a *tudat kialakulása*: *vizuális poszturális testmodell*, majd ennek következtében megjelenik az *éntudat*; e folyamatok mozgatója a manipuláció és a beszéd (absztrakció) megjelenése

normál, éber tudat: aktív, információt kereső, a megszerzett tudást szervező és értelmező, jelentésadó

Módosult tudatállapot (tudati határállapot)

- megváltozik a reflektivitás (a tudat tükröző működése), az élmények eltolódnak a szemléletesség irányába
- a figyelem beszűkül
- az élmények szóban nem, vagy csak nehezen kifejezhetők
- realitásvizsgálat csökkenése (elfogadja a torzult realitást)
- megváltozik az énkép
- a tér- és időérzék torzul
- változások a viselkedésszabályozásban

Meditáció

- relaxáció, ellazulás
- képessé válni arra, hogy másképp szemléljük a világot és önmagunkat
- *koncentratív* vagy *szemlélődő* meditáció

Hipnózis

- olyan társas interakció, amelyben a hipnotizált a hipnotizőr szuggeszióira megváltozott érzékeléssel, emlékezettel és akarati cselekvéssel reagál
- kiváltó okai: külső ingerek, motoros aktivitás, az ingerlés extrém fokozása, a figyelem szelektivitásának és irányulásának megváltozása
- akarata ellenére senkit nem lehet hipnotizálni (*hipnotikus fogékonyság*)

AROUSAL ELMÉLET

arousal: általános izgalmi-éberségi szint, agyi aktivációs szint (anatómiai alapja az agytörzsi hálózatos rendszer, a *formatio reticularis*)

az átlagos arousal állapot a normál éberség, ami a tudat

arousal szintek: vegetatív arousal, kérgi arousal, viselkedéses arousal

Az arousal hatása a teljesítményre

- *fordított U alakú görbe*
- a teljesítmény egy közepes (optimális) aktivációs szintnél a legjobb
- összetettebb feladatokhoz kisebb, egyszerű és rutin feladatokhoz pedig magasabb aktiváltsági szint az optimális → Yerkes-Dodson törvény: minél nehezebb a feladat, annál alacsonyabb az aktiváció optimális szintje

Arousal és személyiség

- *extravertált*: szociábilis (szeret társaságban lenni), vágyik az izgalomra, a pillanat hevében cselekszik, impulzív, gondtalan, optimista, szereti a mozgást, gyorsan elveszíti az önuralmát
- *introvertált*: visszahúzó, introspektív, tartózkodó az emberekkel szemben, előre tervez, nem szereti az izgalmat, komoly, megbízható, pesszimista, kedveli a jól szervezett életmódot
- *szenzoros élménykeresés*: változatos, új, komplex és intenzív érzések és élmények keresésére való tendencia

FÁRADÁS

fáradtság: olyan élettani állapot, amely a végzett tevékenység következményeként lép fel, és eredményeként a teljesítőképesség csökken (mérhető viselkedéses jelek és szubjektív fáradtság érzés)

a fáradtság fajtái: fiziológiás (jól eső fáradtság), patológiás (kóros fáradtság)
fizikai, szellemi, endogén

STRESSZ

Stressz

- a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre (Selye)
- folyamatosan ki vagyunk téve a külső környezet változó intenzitású megterheléseinek (a stressz a mindennapi életünk része)
- ha ez a megterhelés túlságosan alacsony, vagy túlságosan magas, akkor ez negatív fiziológiai válaszokhoz és pszichológiai élményekhez vezet

Stresszor

- stresszornak nevezzük a stresszt kiváltó tényezőt
- a személyt valamilyen szintű alkalmazkodásra vagy válaszra készíti
- a stressz kialakulásában a környezeti tényezők személyes jelentésének is fontos szerepe van

Stresszválasz

- küzdelem vagy menekülés
- *élettani összetevők*: vegetatív idegrendszer szimpatikus része → adrenalin és noradrenalin; krónikus stressznél: HPA (hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg)
- *kognitív összetevők*: elsődleges és másodlagos értékelő folyamatok
- *viselkedéses összetevők*: megküzdés (Lazarus): problémafókuszú, érzelmi fókuszú

A stressz következményei

- *rövid távúak*: lehangoltság, szorongás, fáradtság, kognitív károsodások
- *hosszú távúak*: stressz utóhatás, kiégés, egészségkárosító magatartás, pszichoszomatikus betegségek

TANULÁS

tanulás és emlékezés: az információfeldolgozás bemeneti és kimeneti oldala, melyek kölcsönösen hatnak egymásra

tanulás: tapasztalatból származó, relatíve tartós változás a viselkedésben

elemi tanulás:

- **habituáció**: az ismétlődő inger megszokottá válik, már nem reagálunk rá
- **szenszitiváció**: számunkra fontos ingerekre való érzékenyebbé válás
- **imprinting**: korai bevésődés

asszociációs tanulás:

- **klasszikus kondicionálás**: ingerek közötti kapcsolatok kialakítása
- **operáns kondicionálás**: ingerre adott válaszok kiépítése

Klasszikus kondicionálás

Pavlov kísérlete:

feltétlen inger (táplálék) → feltétlen válasz (nyál)

semleges inger (pl. fény vagy hang) adása a feltétlen inger előtt ⇒

feltételes inger (fény vagy hang) → feltételes válasz (nyál)

kioltás: ha a feltételes ingert többször adjuk önmagában (feltétlen inger nélkül), akkor egy idő után elmarad a feltételes válasz

generalizáció: a feltételes választ az eredetihez hasonló, új ingerek is kiváltják

diszkrimináció: ingerek közti különbségek megtanulása

másodrendű kondicionálás: egy már kondicionált ingert társítunk egy új semleges ingerrel (így később önmagában is ki tudja váltani a feltételes választ)

A klasszikus kondicionálás főként az érzelmi reakciók kialakulásában bizonyult jó magyarázó elvnek.

Operáns kondicionálás

effektustörvény (*Thorndike*): a jutalmazott viselkedés a következő alkalommal nagyobb valószínűséggel jelenik meg, a büntetett viselkedés valószínűsége viszont csökken (próba-szerencse tanulás)

formálás (*Skinner*): a jó irányba mutató kezdeti lépéseket jutalmazva komplex viselkedések is megtaníthatók (egyszerűbb összetevőkre bontva a viselkedést)

megerősítések:

- pozitív: jutalom
- negatív: büntetés
- elsődleges: amelyek valamilyen szükségletet elégítenek ki
- másodlagos: amelyek az elsődleges megerősítő bekövetkezését jelzik
- részleges: a válasz nehezebben alakul ki, de tovább fennmarad

Szociális tanuláselmélet (Bandura)

- mások viselkedésének megfigyelése, modellkövetés, utánzás
- azáltal is tanulunk, hogy a megfigyelt személyt jutalmazzák vagy büntetik
- modellválasztás indítékai: szeretet, inkompetencia, alacsony önértékelés, dependencia (függőségigény)

Belátásos tanulás (Köhler)

- problémamegoldás a cél és az eszközök közötti összefüggés elemzésével
- a megoldás hirtelen jelenik meg (gondolkodás előzi meg)
- az információk értelmes szervezését, korábbi ismeretek felhasználását foglalja magában (emlékezés)

EMLÉKEZÉS

- kódolás (elhelyezés a memóriában)
- tárolás (megőrzés a memóriában)
- előhívás (visszanyerés a memóriából)

a memória kéttáras modellje (Atkinson és Shiffrin):

- **rövid távú memória** (korlátozott kapacitású: 7 ± 2 – tömbösítés)
munkamemória (Baddeley)
- **hosszú távú memória** (korlátlan kapacitású)
- szériális pozíció hatása: több tételt tudunk felidézni egy lista elejéről és végéről, mint a közepéről
- retrográd amnézia: agyrázkódás után a személy fokozatosan visszanyeri emlékezetét, de a balesetet közvetlenül megelőző időre soha nem tud visszaemlékezni
- konzolidációs időszak a hosszú távú memóriában (ezért érdemes az intenzív tanulás után pihenést beiktatni)
- felejtési görbe (Ebbinghaus)
- retroaktív gátlás: a később tanult anyag gátolja a korábban tanult konzolidációját
- proaktív gátlás: a korábban tanultak kiszorítják a később tanultakat
- a hasonló tartalmú tanulnivalók rontják egymás hatékonyságát
- kevésbé hatékony a nagyon intenzív, időben sűrített tanulás az időben elosztott tanulással szemben

feldolgozási szintek elmélete (Craik és Lockhart):

- annál hatékonyabb a felidézés, minél mélyebb szintű feldolgozással történik az adott anyag elsajátítása

szerveződés és kategorizáció

- hierarchikus háló modell
- vonás-összehasonlító modell (definiáló és karakterisztikus jegyek)

többszörös emlékezeti rendszer

- **deklaratív tudás** – tények tárolása (tudni mit):
 - szemantikus* memória: ismereteink jelentés mentén történő tárolása
 - epizodikus* memória: személyes élettörténeti eseményeket tartalmaz
- **procedurális tudás** – készségek tárolása (tudni hogyan)
- **explicit memória** (tudatos felidézés) – tények, személyes emlékek
- **implicit memória** (nem tudatos előhívás) – készségek

Kontextushatások

- ha a tanulás és a felidézés ugyanabban a környezetben történik, akkor a felidézési teljesítmény jobb, mint akkor, ha a felidezés a tanulástól eltérő környezetben történik
- a hangulati állapot hatása az emlékezetre (*Freud*: elfojtás, hangulatszelektivitás, hangulatfüggő előhívás)

Emlékezeti torzítás (hamis memória)

- **konstruktív memória** (*Bartlett*): az emlékeket meglévő ismereteink (sémáink) szerint alakítjuk át az előhíváskor
- korlátozott mennyiségű információ kódolásának torzító hatása
- az asszociációk, az előzetes tudás torzító hatása
- hamis emlékezet kialakítása kérdésekkel
- retrospektív eltérés: amikor visszatekintve kell megítélni korábbi álláspontunkat, gyakran eltérés van a jelenlegi vélekedés és a korábbi között
- álemlékek: a szavahihető forrásból származó információk mint támpontok meglévő tapasztalatok töredékeit, fantáziaképeket mobilizálnak, melyek lassan kezdenek valóságosnak tűnni (a hamis állítások a gyakori ismételtetéssel valósá válnak)

Tanulási módszerek (SQ3R és PQRSST)

- előzetes áttekintés (survey, preview)
- kérdés (question)
- olvasás (read)
- felmondás (recite)
- összefoglalás, ellenőrzés (review, test)

Tanulási stílusok

- érzékleti modalitás alapján: auditív, vizuális, motorikus
- társas környezet alapján: egyéni, társas
- reagálási típus alapján: impulzív (gyorsan reagál), reflektív (elemez)

MOTIVÁCIÓ

Motiváció: a cselekvések mozgatórugója, felelős a viselkedés beindításáért, irányítja és fenntartja azt, míg a célirányos viselkedés a motiváció kielégülését nem eredményezi.

homeosztázis: a szervezet belső egyensúlyi állapota

biológiai hiányállapot, pszichológiai igény → szükséglet → hajtóerő (drive) → viselkedés, szokások

ösztönző (incentív): a külvilág cselekvésre felhívó ingere

- motivációk harca → Maslow: szükséglet-hierarchia

Alapvető motivációk (veleszületett biológiai alapjai vannak, az ön- és fajfenntartásban van szerepük):

- önfenntartás (éhség, hőmérsékletszabályozás, biztonságra törekvés, stb.)
- kíváncsiság (exploráció és manipuláció)
- fajfenntartás (szexualitás és utódgondozás)

aktivációs szint és hatékonyság: **optimum arousal elv**
(„fordított U” összefüggés)

Táplálkozási zavarok:

- **obezitás** (kövérség) ⇐ stabilizációspontra – hipotézis, evolúciós elmélet
- **anorexia nervosa**: tartós táplálékmegevonás következtében fellépő kóros soványság
- **bulimia nervosa**: kontrollvesztés miatti falásrohamok és önhánytatás normális testsúly mellett ⇐ kontroll kérdése, kemény követelmények, női szerep elutasítása, tökéletes nőideál
- **izomdiszmorfia** (inverz anorexia): nagymértékű izomgyarapodás után is soványnak érzi magát

Motívumtanulás:

- **asszociatív tanulás**: megtanuljuk, hogy adott szükségletet milyen tárgy elégíti ki sikerrel
- **elsődleges** (pl. étel) és **másodlagos** (pl. pénz) **motivációk**
- a **kogníció szerepe**: a magasabb rendű gondolkodási folyamatok következtében komplex célrendszereket alakítunk ki ⇒ kitartó és motivált cselekvések külső megerősítés hiányában is (előrelátás és tervezés, életcélok, kellemetlenségek elviselése a távolabbi célok érdekében)

Humánspecifikus motivációk:

- **extrinzik** (külső) motiváció: célja valamilyen kézzelfogható cél, nyereség elérése, kár elkerülése
- **intrinzik** (belső) motiváció: a tevékenység maga önjutalmazó, örömet okoz (a jutalmazás csökkenti az intrinzik motivációt)
 - kompetencia motiváció: környezettel való hatékony bánásmód („én tudom”)
 - elsajátítási motiváció: készségek, képességek fejlesztése
 - érdeklődés: szituációs és személyes
- **teljesítménymotiváció**: jó teljesítményre, sikerre való törekvés
igényszint: önmagunkkal szembeni elvárás (tapasztalatok és aktuális teljesítmény függvénye)
 - **sikerorientált**: a sikeres teljesítmény után egyre magasabbra teszi a mércét, a kihívást jelentő helyzetben hajlandó reális kockázatot vállalni (közepesen nehéz feladatot)
 - **kudarckerülő**: alacsonyabb a teljesítményre való törekvés színtje (biztosra megy) vagy irreális kockázatot vállal (mert ha elbukja, nem érzi kudarcnak)
 - kudarcűrők: alacsony sikerorientáció és alacsony kudarckerülés
 - túlbuzgók: magas sikerorientáció és magas kudarckerülés

A motiváció személyiségelméleti megközelítése:

- *humanisztikus elmélet*:
Maslow – szükségletek hierarchiája (önmegvalósítás),
Allport – funkcionális autonómia (egy tevékenység a jelenben önmagában motiváló → szokások és tanult motívumok (értékek és attitűdök))
- *pszichoanalitikus elmélet*:
Freud – életösztön (szexualitás) és **halálösztön** (agresszivitás) → **szublimáció** (szociálisan elfogadhatatlan ösztönök átalakítása a társadalom által elfogadhatókká),
Adler – alapcélok: közösségbe való beilleszkedés és mások fölé emelkedés (hatalomvágy)

Motiváció és iskola:

- tanári magatartás: **jutalmazás, visszajelzések és elvárások** (intrinzik motivációt növelő jutalom: szimbolikus (pl. dicséret), meglepetésszerű, nem függ össze a teljesítmény nagyságával)
- **tesztoszorongás** ⇐ megfelelés kényszere, kudarcától való félelem, túl szigorú elvárások
- **flow** (áramlatélmény): teljes bevonódás, a kihívást jelentő feladat élvezete (ezzel szemben a könnyű feladat unalmas, a nehéz szorongást okoz)
- a tanulási motivációt növeli: pozitív légkör, együttműködés, elfogadó közösség, társas támogatás
- értelmező tanulás (magolás helyett), önirányította tanulás, élethosszig tartó tanulás, tanulás tanítása

ÉRZELMEK

érzelmekek: szubjektív és objektív tényezők összjátékának bonyolult halmazai, amelyeket idegi és hormonális rendszerek közvetítenek; megkülönböztetjük a hangulattól; az érzelmekben szerepet játszik:

- kognitív kiértékelés (mit gondolok az adott helyzetről, érzelem okáról)
- fiziológiai folyamatok (arousal)
- cselekvéses hajlandóság (mit szeretnék tenni az érzelem hatására)
- szubjektív érzések (milyen érzelmet élek át, mit érzek)
- instrumentális viselkedések (mit teszek az érzelem határása)

Az érzelmek kéttényezős elmélete (Schachter és Singer):

- az érzelmek az általános vegetatív aktivációs szint (arousal) megváltozásával járnak, és az átélt érzelmek minőségét az határozza meg, hogy hogyan magyarázzuk a vegetatív változást (valamilyen környezetből származtatható címkével látjuk el)

Az érzelmek kognitív kiértékelés elmélete (Lazarus):

- az érzelmeket az határozza meg, hogy a helyzet (ahogyan azt észleljük), mennyiben és hogyan befolyásol(hat)ja személyes életünket
- elsődleges értékelési folyamat: a helyzet személyes jelentőségét értékeljük, mennyiben kongruens személyes céljainkkal
- másodlagos értékelési folyamat: kinek tulajdonítható a helyzet és milyen lehetőségeink vannak, melyek a jövőbeni kilátások

Érzelemkifejezés és kommunikáció

- *Darwin*: az érzelemkifejezés a cselekvésre való felkészülés jelzése
- egyetemes érzelmek: öröm, szomorúság, düh, undor, meglepődés, félelem
- kulturális különbségek az érzelmek kimutatási szabályaiban
- az arckifejezésből érkező visszajelzésnek szerepe van az érzelmek szubjektív élményében

Az érzelmek funkciói

- felkészítik a szervezetet a környezetben megjelenő eseményekre való megfelelő (adaptív) válaszadásra (alkalmazkodás és túlélés)
- kommunikálják a jövőbeni cselekvésre vonatkozó szándékot
- szabályozzák a társas kapcsolatokat és a viselkedést
- cselekvésre készítetnek, motiválnak
- szerepet játszanak a viselkedés fenntartásában (kitartás, célok elérése)
- szerepet játszanak a környezet értékelésében, és módosíthatják a kognitív információfeldolgozást (a hangulat befolyásolja a figyelmet, az észlelést, a tanulást és az emlékezést)

Az érzelmek fejlődése

- temperamentum (örökletes jellemzők) → emocionalitás, impulzivitás
- az anyához való kötődés meghatározza a későbbi társas kapcsolatokat
- kimutatási szabályok a kultúra által meghatározottak
- érzelmi megértés fejlődése (érzelemkifejezések felismerése, külső, majd belső okok tulajdonítása az érzelmeknek)
- érzelmi intelligencia: 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

Pozitív érzelmek

- kiszélesítik a személy gondolati-viselkedéses repertoárját
- arra készítetik a személyt, hogy belső erőforrásaira alapozzon
- fokozzák a kreativitást
- segítenek, hogy a mindennapok nehézségeivel könnyebben megküzdjünk
- a mentális és fizikai egészség fontos meghatározói

Szubjektív jóllét (boldogság)

- olyan helyzetek, melyben önmagunk lehetünk (önmegvalósítás) → *Maslow*: csúcselmény, *Csikszentmihályi*: flow (áramlat)
- pozitív életesemény (hedonizmus, szükséglet-kielégítés)
- optimista életszemlélet (személyiségtulajdonság), étellel való elégedettség
- depresszió, szorongás, vagy más negatív állapotok viszonylagos hiánya

iskolai jóllét: körülmények, társas kapcsolatok, lehetőségek az önmegvalósításra

Szomorúság és depresszió

- veszteségélmény
- társas funkciója az érzelmi támogatás, együttérzés, segítség kiváltása
- depresszió: tartósan fennálló nyomott hangulat és/vagy az öröm és érdeklődés elvesztése (öngyilkossági gondolatok)

Félelem és szorongás

- a félelemnek konkrét oka van, továbbá összekapcsolódik a veszély megszüntetésére vonatkozó tevékenységgel, vagy segítségkéréssel
- tesztiszorongás: aggodalom (negatív gondolatok) és testi tünetek (arousal)
- iskolafóbia ⇐ iskolával kapcsolatos negatív élmények, szeparációs szorongás, családi események, személyiségtényezők

Düh és agresszió

- szándékosan bánt meg valakit (aktív vagy passzív, közvetlen vagy közvetett, fizikai vagy verbális, düh kiváltotta vagy instrumentális)
- katarzishipotézis (*Freud*): az agresszió kiélése levezeti a feszültséget
- szociális tanuláselmélet (*Bandura*): az agresszió tanult viselkedés (megfigyelés, megerősítés)

SZEMÉLYPERCEPCIÓ

Mennyire pontosan észleljük a másik embert?

- a másik személy vagy helyzet folyamatosan változik (időről időre más)
- a személyiségjellemzőket nehéz mérni, és így az embereket összehasonlítani
- az észlelő aktuális állapota (hangulata, elvárásai), valamint önértékelése befolyásolja, hogy milyenek látjuk a másik személyt

A személyészlelés klasszikus elméletei

- *aritmetikai modell*: a másokkal kapcsolatos ítéletek a személyről szerzett információk összegzéséből adódnak (súlyozott átlagolás)
- *központi vonás hipotézis*: vannak meghatározó személyiség tulajdonságok
- *szociális kívánatosság*: a negatív információknak nagyobb a súlya
- *észlelés sorrendje*: elsődlegességi (első benyomás) és újdonsági hatás
- *holdudvarhatás*: egy pozitív tulajdonság alapján sok jót feltételezünk
- *burkolt személyiségelmélet*: tulajdonságok együtt járását feltételezzük

A személyészlelés kognitív megközelítése

- *sztereotípiák* (kategória): azon tulajdonságok összessége, amelyet jellemzőnek tartunk a személyek egy csoportjára
- a kategorizáció információsűrítő hatással van a megismerés folyamatára, elősegíti a világban való tájékozódást (befolyásolja viselkedésünket), ugyanakkor viszont torzítások, téves észlelés forrása lehet (beskatulyázás) (automatikus folyamat)
- a sztereotípiák önbeteljesítő jóslatként működhetnek (Pygmalion-hatás)
- a kezdeti kategorizációt az egyedi tulajdonságok megismerése követi, ha figyelmet fordítunk a személyre, ha fontos számunkra (tudatos folyamat)

Csoportok észlelése

- *önkategorizáció*: magunkat valamely csoport tagjaként határozzuk meg ⇒ társas identitás, igazodás a csoporthoz, csoportpercepciós torzítások
- *Sherif*: cserkésztabori kísérlet, *Tajfel*: minimális csoportközi helyzet → a másik csoport tagjait negatívan megkülönböztetjük, a velük való összehasonlításban a legnagyobb különbségre törekszünk

ATTRIBÚCIÓ

mások viselkedésének megértése (oktulajdonítás)

Az oktulajdonítás alapmechanizmusa (Heider elmélete)

- belső (személyes) vagy külső (szituációs) okra vezethető-e a vissza a viselkedés (először mindig a nyilvánvaló külső okot keressük)
- állandó (pl. képesség vagy helyzet) vagy nem állandó (pl. erőfeszítés vagy szerencse) az ok

Szándéktulajdonítás (Jones és Davis elmélete)

- szándékos vagy nem szándékos cselekvés elkülönítése (ha nem szándékosnak ítéljük, akkor nem kutatunk okok után)
- a szándékosság eldöntésénél azt mérlegeljük, hogy a személy ismerte-e cselekvése következményeit, és tisztában volt-e azzal, hogy ezt a következményt létre tudja hozni
- ha találunk egy számunkra nyilvánvaló okot, amely látszólag kielégítően magyaráz egy viselkedést, akkor a többi lehetséges ok szerepével már nem számolunk

A többszöri megfigyelés lehetősége (Kelley háromdimenziós modellje)

- konszenzusinformáció: mások hasonló helyzetben hogyan viselkednek (alacsony konszenzus esetén belső okot tulajdonítunk a viselkedésnek)
- megkülönböztethetőség: a személy hasonló helyzetekre hogyan reagál (ha ugyanúgy reagál máskor is, vagyis a megkülönböztethetőség alacsony, akkor belső okra gondolunk)
- konzisztencia (állandóság): a személy ugyanilyen helyzetben korábban hogyan viselkedett (ha magas a konzisztencia, akkor belső ok)

Az attribúciós folyamatok jellegzetes hibái

- alapvető attribúciós hiba: túlhangsúlyozzuk a belső okok szerepét, és figyelmen kívül hagyjuk a lehetséges külső okot
- cselekvő-megfigyelő torzítás: saját viselkedésünket gyakrabban magyarázzuk külső okokkal, míg másokét inkább belső okokkal (azt tesszük felelőssé egy helyzetért, amire a figyelmünk irányul)
- a konszenzusinformáció elhanyagolása: egy esetből vonunk le általános következtetést
- túlzott mértékű konszenzusészlelés: mások is hozzánk hasonló módon viselkednek vagy gondolkodnak (önkiszolgáló torzítás) – én, a normális
- az igazságos világba vetett hit: a rosszak megbűnhődnek, a jók elnyerik jutalmukat; minket nem érhet baj, velünk ez nem történhet meg
- érvédő torzítás: meg akarjuk őrizni önértékelésünket (pl. kudarc esetén)

TÁRSAS KAPCSOLAT, CSOPORTFOLYAMAT

Csoport: egymással tartósan interakcióban lévő személyek (közös cél, együttes tevékenység, kohézió, csoportstruktúra)

- **elsődleges** (rendszeres interakció, érzelmi szálak) és **másodlagos** csoport (formális keret, kevésbé gyakorol hatást a tagjaira)
- **formális** (kívülről létrehozott) és **informális** (önkéntes alapon szerveződő) csoport
- szerzett vagy veleszületett csoporttagság
- **kiscsoport** (3-15 fő), **nagycsoport** (50 főig), **tömeg**

Minimális csoporthelyzet (Tajfel)

percepciók különbségek a saját és a másik csoport észlelésében:

- egyneműsítés (homogenizálás): a másik csoport tagjait egyformábnak észleljük
- saját csoport pozitívabb észlelése
- saját csoport és a másik csoport közötti különbség maximalizálása (akár a saját csoport kisebb nyeresége árán is)

A csoportfejlődés fázisai:

- alakulás (forming)
- viharzás (storming)
- normaképzés (norming)
- működés (performing)
- megszűnés (ending)

A csoport célja:

- kapcsolatok ápolása
- közös feladatok megoldása
- tagok viselkedésének befolyásolása

A működő csoport jellemzői:

- közös célok
- „mi” tudat (csoporthoz tartozás érzése)
- együttes tevékenység
- személyes kapcsolat és kölcsönös függés
- struktúra és hierarchia (státus és szerep)
- csoportszokások
- becenevek, sajátos nyelvi kifejezések (csoportnyelv)
- csoportnorma (szabályok)

A csoportban elfoglalt hely:

- népszerű (sok és pozitív vélemény)
- szeretetre méltó (kevés és pozitív vélemény)
- elszigetelt (kevés és negatív vélemény)
- visszautasított (sok és negatív vélemény): agresszív, előnytelen külsejű, éretlen

A csoportszerkezet feltárása: szociometria

- Moreno: csoporttagok közötti érzelmi kapcsolatok (rokonszenv és ellenszenv) mérése
- Mérei: csoportban betöltött funkciók és szerepek vizsgálata

Csoportközi konfliktusok

- Sherif kísérlete a cserkész táborban

Engedelmesség és csoporthoz igazodás

- Asch kísérlete a **konformitásról** (igazodás a csoporttöbbséghez, csoportnyomás)
- az engedelmesség oka:
személyes konformitás (elfogadja a csoport véleményét)
nyilvános konformitás (behódol)

Vonatkoztatási (referencia) csoport

- befolyásolja a személy attitűdjeit (normákat közvetít)
- összehasonlításként szolgál az egyén számára önmaga vagy helyzete megítélésében
- **anticipált szocializáció**: átveszi egy csoport normáit, mert szeretne a tagjává válni

Normaképzés és normakövetés a csoportban

- Sherif mozgó fény pontos kísérlete
- a normák a csoportfejlődés során alakulnak ki (együttes tapasztalatok hatására)
- családból és korábbi csoportokból is viszünk magunkkal normákat az új csoportba
- szabályalkotó gyűlés: a normaalakításban való aktív részvétel következtében jobban betartják és követik a szabályokat
- a domináns csoporttagok befolyása nagyobb az alakulóban lévő normára
- a vezetők és a centrumban lévő betartják, míg a periférián lévők gyakrabban megszegik a normákat
- minél fontosabb a csoport, annál inkább normakövető az egyén
- a csoportnorma öndefiníció, a másoktól való megkülönböztetés eszköze

Felelősségvállalás hiánya és engedelmisség

- tömeglélektan: egyéniségvesztés, a **felelősség eloszlása**
- **engedelmisség a tekintélynek** (Milgram áramütéses kísérlete)
- az engedelmisség okai: szociális normák, döntési pontok hiánya, felügyelet, áttételek, ideológiai igazolás
- **reaktancia (ellenállás)**: ha valakit korlátozunk a szabad választásban, akkor a nem választható alternatíva vonzereje megnő

Csoportos döntéshozatal

- kiegyenlítődés: a vélemények átlagolódása
- **csoportpolarizáció**: a csoport szélsőségesebb döntést hoz, mint a tagok kezdeti álláspontja
- **csoportgondolkodás**: nagy kohéziójú csoportok feszültséggel teli helyzetekben hozott rossz döntése, mivel az ellenérveket a tagok önkéntesen visszatartják és nem mérlegelik az alternatív lehetőségeket (a vezető általában a vita elején elkötelezi magát valamelyik vélemény mellett)

Társas facilitáció

- **társas serkentés**: mások jelenlétében a teljesítmény fokozódik
- **társas gátlás**: bonyolult feladatoknál a teljesítmény társak jelenlétében romlik
- a magas arousal szint (amit a társak jelenléte okoz) a domináns (begyakorolt, szokványos) válasz megjelenését idézi elő: ez könnyű, rutinból végzett feladatoknál a jó megoldás, míg új, nehéz feladatoknál a hibás
- a mások jelenlétében mutatott teljesítményre hatással van az értékeléssel való törődés, az énbemutatás, és a figyelem megoszlása
- **társas lazulás**: közösen végzett feladatok esetén a teljesítmény és a munkatempó csökken (motivációs ok: egyéni teljesítménymérés hiánya, mások erőfeszítéséről való feltételezésünk; koordinációs veszteség: rossz munkaszervezés)

Versengés és együttműködés, proszociális viselkedés (segítségnyújtás)

- sokszor mások jelenlétében nem segítünk a felelősség eloszlása miatt, vagy, mert a helyzetet veszélytelennek ítéljük mások reakciói alapján