

RE-PE-T-HA könyvek

Margitics Ferenc

# SZEMÉLYISÉG ÉS EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIA



TÁMOP-4.1.2.-08/1/B-2009-0001



**RE-PE-T-HA-KÖNYVEK**  
Sorozatszerkesztő: Chrappán Magdolna

**MARGITICS FERENC**

**SZEMÉLYISÉG ÉS EGÉSZSÉG-  
PSZICHOLOGIA**

Debreceni Egyetem Tudományegyetemi Karok  
Debrecen  
2011

---

*A kötet a RE-PE-T-HA – Regionális Pedagógusképző és -Továbbképző Hálózat és Adatbázis az Észak-alföldi Régióban – TÁMOP-4.1.2-08/1/B-2009-0001 projekt támogatásával jelent meg.*

Debreceni Egyetem – Nyíregyházi Főiskola – Debreceni Református Hittudományi Egyetem

---

Lektorálta: Dávid Imre

© Margitics Ferenc 2011.

ISBN 978-963-473-538-0 (online)

ISSN 2063-1952

Felelős kiadó: Debreceni Egyetem Tudományegyetemi Karok elnöke

Felelős szerkesztő: Chrappán Magdolna

Borító: Havasi Tamás

## Tartalom

A modul célja .....	5
A modul keretei .....	5
A modul tematikája .....	6
Kötelező olvasmányok .....	6
A hallgatói portfólió .....	7
1. tematikus egység .....	8
1. téma: A hatékony tanulás .....	8
2. tematikus egység .....	18
2. téma: Személyiség és a személyiség-lélektan .....	18
3. téma: Típustanok .....	31
4. téma: Vonáselméletek .....	39
5. téma: Pszichoanalitikus személyiségelméletek .....	46
6. téma: Kognitív személyiségelméletek .....	54
7. téma: Cloninger integráló személyiségmodellje .....	59
8. téma: A személyiség tanuláseméleti megközelítése és a humanisztikus személyiségelméletek .....	64
3. tematikus egység .....	70
9. téma: Az egészségpszichológia kialakulása .....	70
10. téma: Az egészségpszichológia területei .....	75
11. téma: Az egészségpszichológia modellek .....	79
12. téma: A stressz .....	85
13. téma: A megküzdés .....	93
14. téma: Serdülőkori egészségmagatartás .....	102
4. tematikus egység .....	107
A modul zárása .....	107
A tanári mesterszak pszichológiai moduljairól .....	110

## Általános tudnivalók a modulról

Ezt a hallgatói segédanyagot azért dolgoztuk ki, hogy segítsünk Önnek a *Személyiség és egészségpszichológia* című modul anyagának elsajátításában és a modul által támasztott követelmények teljesítésében. A tematikától kezdve a számonkérésig minden olyan információt megtalál benne, amelyekre a modul során szüksége lehet.

### A modul célja

A modul bevezetést kíván nyújtani a pszichológia területei közül a személyiséglélektanba és az egészségpszichológiába.

### A modul keretei

Ez a modul különbözik azoktól a kurzusoktól, amelyekhez ön az eddigi tanulmányai során hozzászokott. Önnek már van tapasztalata az előadásról, a szemináriumról és a gyakorlatról, mint oktatási formákról.

A modul az Ön önálló tanulására építkezve egy olyan tanulási technika elsajátítását teszi lehetővé Önnek, amely elősegíti a megtanulandó tananyag hatékony elsajátítását és reprodukcióját.

A modul első tématerülete a *Tanulástechnológia*, melyben a „*Hatékony tanulás*” témájával ismerkedhet meg. Ez a téma foglalkozik a hatékony tanulás külső és belső feltételeivel, az aktív és passzív tanulás eltérő hatékonyságával, a hatékony tanulás egyik technikájával, valamint fontos tanulásszervezési alapelvekkel. A modul során megismert tanulási technika alapját a PQRST módszer adja, melyet kiegészítettünk olyan technikákkal, amelyek a tananyag megtanulását még hatékonyabbá teszik. A modul során elsajátítható hatékony tanulási technikát *CÁKOFÉ-nek* neveztünk el, a módszer egyes szakaszainak a magyar neve után. *CÁKOFÉ* módszer lépcsőfokai:

- C- „Cím meditáció
- Á- Átolvasás
- K- Kérdésfeltevés
- O- Aktív, feldolgozó olvasás
- F- Felmondás
- E- Ellenőrző átolvasás

A további eredményes tanulás szempontjából nagyon fontos, hogy alaposan megismerkedjen ezzel a témával, mert a további tématerületek egyes témáit ezzel a módszerrel kell majd Önnek, önálló munkában feldolgoznia.

A modul tématerületenként egymásra építve mutatja be az elsajátítandó tananyag egyes témáit. Természetesen az önálló munkájához több segítséget is kap. Az első önállóan feldolgozandó témánál bemutatjuk, hogyan kell használni a *CÁKOFÉ* mód-

szert. A gyakorlást segítjük azzal, hogy minden gyakorlat előtt „*Ismétlés*” címszó alatt összefoglaljuk azokat a *lényeges szempontokat*, amelyeket az adott tanulási lépcsőfokon alkalmaznod kell. A „*Megoldási javaslat*” címszó alatt pedig megtalálod azt, *ahogy meg kellene oldanod* az adott feladatot. A további témák önálló feldolgozását pedig a *Hallgató portfólióban* kell rögzítened.

A modul műfajból egy fontos dolog következik. A modul során Ön önállóan elsajátítja azokat a témákat, amelyek a kurzus elméleti tudnivalóit tartalmazzák. A kurzushoz tartozó foglalkozásokon ezért lehetőség van arra, hogy egyrészt foglalkozzunk a hatékony tanulás technikájának az alkalmazása során keletkező kisebb-nagyobb nehézségekkel, másrészt megismerjük az egyes tématerületek témáinak a gyakorlati alkalmazási területeit is.

## **A modul tematikája**

### **1. tematikus egység: Tanulástechnológia**

1. téma: A hatékony tanulás

### **2. tematikus egység: Személyiség-lélektan**

2. téma: A személyiség és a személyiség-lélektan

3. téma: Típustanok

4. téma: Vonáseleméletek

5. téma: Pszichoanalitikus személyiségelméletek

6. téma: Kognitív személyiségelméletek

7. téma: Cloninger integráló személyiségmodellje

8. téma: A személyiség tanuláseleméleti megközelítése és a humanisztikus személyiségelméletek

### **3. tematikus egység: Egészségpszichológia**

9. téma: Az egészségpszichológia kialakulása

10. téma: Az egészségpszichológia területei

11. téma: Egészségpszichológia modellek

12. téma: A stressz

13. téma: A megküzdés

14. téma: A serdülőkori egészségmagatartás

15. téma: A tanultak ellenőrzése

## **Kötelező olvasmányok**

Margitics Ferenc (2008): *A hatékony tanulás technikája*. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza.

Margitics Ferenc (2007): *Személyiség és fejlődése*. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza.

Csabai Márta (2001): *Az egészségpszichológia, mint diszciplína*. In: Buda Béla, Kopp Mária, Nagy Emese (Szerk): *Magatartástudományok*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 159-176.

Kállai János, Varga József, Oláh Attila (2007): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*.  
Medicina Könyvkiadó, Budapest

Demetrovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (2007): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan Könyvkiadó, Budapest.

## A hallgatói portfólió

Önnek a modul során önállóan is kell feladatokat végeznie. Az ezekről készített írásos beszámolók összességét portfóliónak nevezzük.

Téma	1. Átolvasás	2. Kérdésfeltevé	3. Jegyzet	4. Vázlat
3. téma: Típustanok				
4. téma: Vonáselméletek				
5. téma: Pszichoanalitikus személyiségelméletek				
6. téma: Kognitív személyiségelméletek				
7. téma: Cloninger integráló személyiségmodellje				
8. téma: A személyiség tanulásméleti megközelítése és a humanisztikus személyiségelméletek				
9. téma: Az egészségpszichológia kialakulása				
10. téma: Az egészségpszichológia területei				
11. téma: Egészségpszichológia modellek				
12. téma: A stressz				
13. téma: A megküzdés				
14. téma: A serdülőkori egészségmagatartás				

## A foglalkozások részletes leírása

### 1. tematikus egység

#### 1. téma: A hatékony tanulás

Ahhoz, hogy a hétköznapi életben is alkalmazni tudjuk az egyetemen, főiskolán megtanult elméleti ismereteket, ismerni kell a hatékony tanulás technikáját.

A kurzus első foglalkozásán ezért a hatékony tanulással foglalkozunk, megismerjük annak külső és belső feltételeit, az aktív és passzív tanulás eltérő hatékonyságát, a hatékony tanulás egyik technikáját, valamint fontos tanulásszervezési alapelveket.

Alapvető fontosságú, hogy ennek a foglalkozásnak az anyagát elmélyülten tanulmányozza, mert az összes többi foglalkozás erre a technikára épül, és ennek a technikának az a begyakorlását szolgálja.

**Forrás:** Margitics Ferenc: A hatékony tanulás technikája. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2008, 57-60; 65-67; 69-76; 93-96.

#### 1. A tanulást segítő körülmények

A tanulás hatékonyságát elősegíti az, ha a tanuláshoz optimális körülményeket teremtünk. Léteznek a tanult segítő külső és belső körülmények is (Kugemann, 1976; Oroszlán, 1998).

A **tanulást segítő külső körülmények** közül az egyik legfontosabb az, hogy a tanulásnak legyen egy megszokott helye. Ez azzal a pszichológiai jelenséggel van összefüggésben, hogy a minden megszokott helynek létezik egy hangulatteremtő ereje. Ha erre a helyre érünk, akkor a hely hangulatteremtő ereje által ráállít bennünket arra a tevékenységi formára, amit az adott helyen végezni szoktunk. Ha a tanulásunknak van egy megszokott helye, akkor elég, ha elfoglaljuk azt a helyet, belsőleg máris beállítódunk az azon a helyen végzett tevékenységünkre, a tanulásra.

Nem mindegy azonban, hogy milyen az a hely, ahol tanulni szoktunk. Sokan fotelban, ágyban szeretnek tanulni. A hatékony tanulás szempontjából azonban fontos, hogy a tanulás helye egy asztal legyen (íróasztal, ebédlőasztal stb.).

Az asztalnál történő tanulás előnyét két dolog is magyarázza:

- Egyrészt a tanuláshoz helyre van szükség, ahol el tudjuk helyezni a tanuláshoz szükséges segédeszközöket.
- Másrészt a tanuláshoz a figyelemkoncentráció bizonyos mértéke szükséges. A figyelemkoncentrációhoz az agykéregnek izgalmi állapotban kell lennie. Ennek az izgalmi állapotnak a létrejöttét elősegíti a testtartás is. Ha az asztalnál ül az ember, akkor a külső tartás feszessége létrehoz egy „belső tartást” is, amely lehetővé teszi az agykéreg arousal szintjének a növekedését, mely a figyelemkoncentráció erősödéséhez vezet. Ha fekvő vagy kényelmes fotelban tanulunk, akkor a laza külső tartás a „belső tartás” lazulását eredményezi, amely az agykérgi arousal



szint csökkenése miatt a figyelemkoncentráció csökkenéséhez, ezzel a figyelem elkalandozásához vezet.

Az asztalnál történő tanulást is több tényező befolyásolhatja. Az egyik legfontosabb az, hogy rend van-e az asztalon, amelynél tanulunk. Ha az asztal rendetlen, akkor az csökkentheti a tanuláskor hatékonyságát. Az asztalon csak a tanuláshoz szükséges eszközöknek van helye, ezen belül is csak annak a tantárgynak a könyvei, munkafüzetek legyenek ott, amelyekkel éppen foglalkozol. Minden más, oda nem illő tárgy (kedves fényképe, színes magazinok stb.) elvonhatja a figyelmet a tanulásról, ezáltal csökkentve annak hatékonyságát.

A tanulás hatékonyságát befolyásoló másik fontos külső körülmény a tanulás során a szobában uralkodó fényviszonyokkal van összefüggésben. A tanulás során a szemnek jut a legtöbb munka, ezért vigyázni kell rá, hogy ne fáradjon el hamar. Érdekes természetes fényben tanulni, az fárasztja legkevésbé a szemünket. Erre azonban a legtöbb esetben nincs lehetőségünk, mivel legtöbbször csak este, mesterséges világítás mellett jut időnk a tanulásra. Ha mesterséges fényben tanulunk, akkor az a legjobb, ha az egész szobát gyengén megvilágító fényforrás (mennyezeti lámpa, állólámpa stb.) mellett egy asztali lámpa fényében tanulunk, mely úgy vetíti az asztalra a fényét, hogy a fényforrás a látómezőn kívül esik (kerülni kell a szemet kápráztató, erős fényt).

A tanulás hatékonyságát befolyásolja még az is, hogy mennyire van csend abban a szobában, ahol tanulunk. Sokan azt mondják, hogy ők zenehallgatás vagy tévénézés közben tudnak hatékonyan tanulni. Ez ellentmond a figyelem működésének egyik jellegzetességének, annak, hogy a figyelem egyszerre csak egy dologra tud irányulni. Ha több dologra is irányul, akkor a figyelem gyorsan váltakozik a figyelem tárgyai között, így csökken a figyelemkoncentráció ereje, mely csökkenti a tanulás hatékonyságát. Valaki szerethet azonban zeneszó és tévé mellett tanulni, ez ún. kárpótlásos tanulás jelensége. Ennek a lényege a következő tudatlanságban gondolatban realizálódik:

„Ha már ezzel az unalmas tananyaggal kell foglalkozni, akkor legalább olyan tevékenység mellett tegyem, ami számomra kellemes”.

Ez így is van, azonban az unalmas tananyagból másnapra már szinte semmire nem emlékszünk, arra viszont igen, hogy milyen zenét hallgattunk.

A zeneszó melletti tanulás akkor lehet hatékony, ha az csak a tanulás első perceiben hat serkentően, miközben a továbbiakban szinte meg is feledkezünk róla, mert csak a tananyagra koncentrálnak.

A **tanulást segítő belső körülmények** közül csak eggyel foglalkozunk, ez a kipihent állapot. A tanulás hatékonysága szempontjából fél sikernek tekinthető, ha kipihent állapotban fogunk hozzá a tanuláshoz.

A tanulásra legtöbb esetben este vagy éjszaka jut idő. Ekkora azonban a napi tevékenységeink hatására elfáradunk. Ezért tanulás előtt létre kell hozni a kipihent állapotot. A tanulási folyamat természetes velejárója az elfáradás, ezért a tanulás során tudni kell fenntartanunk a kipihent állapotot. Ebben segíthetnek a különböző relaxációs technikák.

## 2. A passzív és aktív tanulás

Aki tanul, valamilyen tananyag megtanulásával foglalkozik, sokszor észre sem veszi, hogy nem tanul hatékonyan. A tananyag olvasása közben úgy érzi, hogy érti a tananyagot, ezért sokszor nem is törekszik arra, hogy feldolgozza azt, megpróbálja felidézni, visszamondani a megtanultakat. Ilyenkor tanulását passzívnak nevezhetjük. Ha a személy abban az illúzióban él, hogy érti az anyagot, akkor nem fogja a jobb megértés lehetőségeit keresni, nem fogja aktívan feldolgozni, megtanulni azt. Ilyenkor a kudarc az iskolában, vizsgán érheti utol, mert nem fogja hatékonyan visszaadni a passzív tanulással elsajátított ismeretét, így feladathelyzetben gyengébben teljesít, mint azt magától elvárta volna.

A tanulás hatékonyságának a szempontjából lényeges különbség van a tanulás passzív és aktív módszere között (Oroszlán, 1998).

- A tananyag passzív megtanulása során lényegében elolvassuk a tananyagot, egyszer, kétszer, maximum háromszor. Közben igyekszünk megjegyezni az elolvasottakat. Beállítódunk a tananyag passzív befogadására. Nem állítjuk be magunkat az ismeretszerzésre, az ismeret feldolgozására, hanem elfogadjuk azt, amit a tananyagban készen találunk.
- A passzív tanulás így a figyelem elterelődésének egyik fő okává válhat. A passzív tanulás során a figyelem sokszor elkalandozik, ellankad, így nehéz fenntartani a tanuláshoz elengedhetetlen figyelemkoncentrációt.
- Passzív tanulás során a tanulásra ugyan sok időt fordíthatunk, de annak hatékonysága alacsonyszintű lesz. Nem történik meg a tananyag bevéődése, így a megtartása és előhívása is hiányos lesz.
- A tananyag aktív megtanulásával elkerülhetjük ezeket a hibákat. Az aktív tanulás lényege a tananyag olvasgatása helyett annak az aktív feldolgozása, felfedezése. Az aktív tanulás során erre fordítjuk a teljes figyelmünket, melynek eredményeként a figyelemkoncentrációnk ereje és tartóssága megnövekszik.
- A tananyag passzív tanulásából származó hibákat természetesen akkor is kiküszöbölhetjük, ha a megtanulandó tananyag érdekkel bennünket. Akkor szinte automatikusan mélyül el a figyelmünk és válik tartóssá.
- Az oktatási rendszerünk egyik sajátossága azonban az, hogy sok olyan tantárgyat, tananyagot is el kell sajátítanunk, amely kevésbé, vagy egyáltalán nem érdekkel bennünket.
- A hatékony tanulás módszere segíthet abban, hogy ebben az esetben is hatékonyan tudjunk teljesíteni, valamint segíthet nekünk abban, hogy a számunkra érdekes tantárgyakat, tananyagot is hamarabb és jobb hatásfokkal sajátítsuk el.
- Az aktív tanulás hatására erősebb lesz az információnak az emlékezetbe való bevéődése, mert a legerősebb benyomást a saját cselekedeteink keltik bennünk
- Egyes kutatások eredményei azt mutatják, hogy általában a hallottak 20%-át, a látottak 30%-át, a hallottak és látottak 50%-át, saját kimondott szavain 70%-át, saját aktív cselekvésünk 90%-át jegyezzük meg tanulásunk során. Ezért segíti a tananyag rögzítését például a jegyzetelés, vázlat készítése, a tananyag saját szavainkkal való visszaadása, mert ezek aktív cselekedetek.

### 3. A hatékony tanulás módszere

A tankönyvből való tanulás hatékonyságának a növelésére az elmúlt évtizedek során több módszert is kidolgoztak (Kugemann, 1976; Atkinson és mtsai, 1995; Oroszlán, 1998; Balogh, 1998).

A különböző kutatók által kidolgozott tanulási módszerek nagyon hasonlítanak egymáshoz, mely azt a tényt mutatja, hogy a tananyag hatékony elsajátítása mindig aktív tanuláson alapul.

Az egyik ilyen –a világon széles körben- alkalmazott módszer a PQRST.

PQRST módszer szakaszai:

- Preview (előzetes áttekintés)
- Question (kérdés)
- Reading (olvasás)
- Self-recitating (felmondás)
- Test (ellenőrzés)

A módszerről a kutatások kimutatták, hogy abban nagyon hatékony, hogy a tananyagban lévő információkat a módszert alkalmazó személy jobban megértse, és azokra jobban emlékezzen.

A kurzus során megismert módszer alapját a PQRST módszer adja, melyet kiegészítünk olyan technikákkal, amelyek a tananyag megtanulását még hatékonyabbá teszik.

A tanfolyamon elsajátítható hatékony tanulási technikát CÁKOFÉ-nek neveztük el, a módszer egyes szakaszainak a magyar neve után.

A CÁKOFÉ módszer lépcsőfokai:

- C- „Cím meditáció
- Á- Átolvasás
- K- kérdésfeltevés
- O- aktív, feldolgozó olvasás
- F- felmondás
- E- ellenőrző átolvasás

A CÁKOFÉ módszer elősegíti:

- Az érdeklődés ébren tartását
- A figyelem erejének és tartósságának a növekedését
- Az információ megbízható bevésését
- A megőrzést tartóssá teszi
- Növeli az információ felidézésének a pontosságát
- Erősíti a rendszerező gondolkodást

Mindez együttesen jelentős mértékben megnöveli a tanulás hatékonyságát.

A következőkben részletesen foglalkozunk a CÁKOFÉ módszer egyes lépcsőfokaival.

## **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

A cím-meditáció azt jelenti, hogy a tanulás megkezdése előtt „elmélkedést” végzünk, melynek témája a megtanulandó tananyag címe.

A cím-meditáció célja a megtanulandó tananyagról már meglévő tudásunknak, információinknak a mozgósítása, felszínre hozása, egy „elmélkedés” keretében.

Az „elmélkedés” azt jelenti, hogy gondolatainkat egy témára koncentrálnunk, megfuttatjuk a gondolatainkat a téma körül. Ismert témánál összeszedjük azokat az információkat, amelyeket már tudunk a témáról, ismeretlen témánál megnézzük, mi jut eszünkbe róla.

A cím-meditáció elméleti háttérét Collins és Quillian emlékezet-modelle alkotja, mely szerint az információkat hierarchikusan szervezett fogalmi hálózatokban (szemantikus memória) tároljuk. A cím-meditáció során mintegy előkészítjük a szemantikus emlékezetünket az új ismeretek befogadására, a bevésésre. A cím-meditáció aktiválja azokat a fogalmi csomópontokat, amelyek kapcsolatba hozhatóak a megtanulandó anyaggal.

## **Második lépcsőfok: Átolvasás**

A hatékony tanulás során az átolvasás célja nem a tananyag bevésése az emlékezetbe (passzív olvasásnál sokszor már az első olvasásnál a bevésés a célunk), hanem az, hogy képet kapjunk a megtanulandó tananyag:

- Szerkezetéről, milyen a felépítése a fejezetnek, milyen alfejezetekre tagolódik
- Általános mondanivalójáról, alapgondolatáról, melyik tananyagrészrel kell behatóbban, melyikkel kevésbé részletesen foglalkoznunk

Az átolvasás lépcsőfokán tehát összképet kapunk a tananyagban szereplő témákról, és arról, hogyan vannak azok megszerelve.

## **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

A kérdésfeltevés célja, hogy felkeltse az érdeklődésünket a megtanulandó tananyag iránt.

A tananyag áttekintése után, a hatékony tanulás következő lépcsőfokán kérdéseket fogalmazunk meg a megtanulandó tananyaggal kapcsolatban arra vonatkozólag, hogy mit szeretnénk megtudni a tananyag feldolgozása során.

Amíg nem szoktuk meg a kérdezést, addig jó módszer, hogy a feldolgozandó tananyag címét, fejezeteit, esetleges egyes bekezdések egyes gondolatát alakítjuk át kérdéssé, vagy egyszerűen fogalmak jelentésének a tisztázásából indulunk ki.

A kérdések megfogalmazásakor abból indulunk ki, hogyha ezeket a kérdéseket jól megválaszolom a tananyag feldolgozása után, akkor jól elsajátítottam az anyagot.

Ezeket a kérdéseket leírjuk, és félretesszük.

## Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás

A hatékony tanulás során ennek a lépcsőfoknak a célja a tananyag feldolgozása. A feldolgozó olvasás során készítjük el a jegyzetet és vázlatot a tananyagról.

A feldolgozó olvasás alapja a lényeg kiemelése. Ezt a tanulás során sokan el szokták mulasztani, a feldolgozandó tananyagban belül minden fontos a számukra, mindent meg akarnak jegyezni (ez azonban szinte lehetetlen).

Meg kell tanulni, hogy a tananyagban belül nem minden információt kell megjegyeznünk, nem minden adat fontos. A megtanulandó szövegben belül az információk összefüggő szövedéket alkotnak, melyből kirajzolódik a megtanulandó anyag alapgondolata.

Ahhoz, hogy ezt az alapgondolatot megtaláljuk, előbb átfogó képet kell kapnunk a megtanulandó tananyagról (erre szolgál a hatékony tanulás második lépcsőfoka, az Átolvasás).

A hatékony tanulásnak a feldolgozó olvasás lépcsőfokán meg kell tanulni megkülönböztetni a lényeges információt a kevésbé lényegestől. Ehhez nyújt segítséget a kulcsszavak módszere.

A kulcsszavaknak a tananyag logikus felépítéséből kell következnie (természetesen nemcsak szavakról van szó, hanem kulcsszó lehet egy kifejezés is). Egy kulcsszó megállapításakor azt kell szem előtt tartani, hogy annak felidézése asszociációs kapcsolatai révén szinte automatikusan eleveníti fel emlékezetünkben a vele szorosan összefüggő fogalmakat, kifejezéseket is.

A kulcsszavak kiemelését elősegíti az, ha olvasás közben sem hagyja abba a személy a kérdésfeltevést. A feldolgozó olvasás hasonló a társalgáshoz. Nem kell túl hosszú szövegrészt elolvasni egyszerre. Feldolgozó olvasás közben meg kell állni meg és át kell gondolni az elolvasott tananyagot. Meg kell próbálni megtalálni azokat a kulcsszavakat, amelyek a legtöbb információt hordozzák.

A feldolgozó olvasás közben készítjük el azokat a segédeszközöket, amelyek a későbbiekben a bevésés hatékony segítőiül szolgálnak. Ezek a következők:

- Kiemelés
- Jegyzet
- Vázlat

A kiemelés az egyik leggyakrabban használt eszköz. Lényege, hogy aláhúzzuk, vagy kiemelő firtollal kiemeljük a tananyag szövegének általunk fontosnak tartott részletét.

Csak akkor használjuk, ha valamilyen oknál fogva nincs időnk a jegyzet elkészítésére!

Kiemelésnél fontos, hogy csak a kulcsszavakat húzzuk alá, sohasem egész mondatokat. Egy szövegrész, bekezdés fontosságát az általunk fontosnak tartott szövegrész, bekezdés melletti margóra húzott vonallal jelöljük a következőképpen:

- Egy függőleges vonal: fontos gondolatok
- Két függőleges vonal nagyon fontos gondolatok
- Felkiáltójel: kiemelkedően fontos gondolatok

Kiemelés során óvatosan használjuk a színes kiemelő filctollakat, mert azok talán jelentőségükön felül irányíthatják a figyelmünket olyan pontokra, amelyek a tananyag alap gondolatához nem is kapcsolódnak szorosan.

A jegyzet készítése talán kevésbé kényelmes, mint a kiemelés, azonban sokkal hatékonyabban szolgálja a tanulást. Ezért elkészítése minden esetben ajánlott.

A jegyzetelés mindig ítéletalkotás, tanulás során el kell bírálni azt, hogy mi a feljegyzésre érdemes lényeg (kulcsszó), meg kell állapítani a fő gondolatok és a részletek hierarchiáját.

Fontos, hogy jegyzetelés során ne a könyv szövegét másoljuk át a jegyzetünkbe (persze vannak olyan kulcskifejezések, amelyeknél ez elkerülhetetlen), hanem saját szavainkkal próbáljuk leírni az elolvasott szöveg lényegét. Az mutatja a legjobban, hogy megértettük az elolvasott szöveget, ha képes vagyunk azt saját gondolatainkkal visszaadni.

A jegyzet készítésénél a következő technikai szabályokat érdemes figyelembe venni:

- Sohasem jegyzetelj folyamatosan, minden gondolatot új sorba kell kezdeni
- A kulcsszavakat aláhúzással emeljük ki a jegyzeten belül.
- A jegyzet tükrözze a tananyagban belül a részletek hierarchiáját. Ezt úgy érzük el, hogy a jegyzeten belül az egyenrangú kulcsfogalmakat tartalmazó mondatokat egymás alatt, az alárendelt kulcsfogalmakat tartalmazóakat pedig kicsit beljebb kezdjük.

A vázlat abban különbözik a jegyzettől, hogy csak a kulcsszavakat és a legfontosabb gondolatokat, adatokat tartalmazza jól áttekinthető formában. A vázlat kétféle lehet:

- Követheti a tananyag logikáját
- Jól megjegyezhető saját logikai rendszert is alkothatunk

A feldolgozó olvasás során történik meg a tananyag elsődleges bevésődése az emlékezetbe.

## **Ötödik lépcsőfok: Felmondás**

A felmondás nem a megtanult tananyag szó szerinti elismétlését jelenti, hanem az a lényege, hogy elővesszük az áttekintő átolvasás után leírt kérdéseinket, és megpróbálunk válaszolni rájuk.

Próbáljuk meg felidézni a fő gondolatokat, kulcsfogalmakat. A felmondás a tananyag bevésésének, rögzítésének elengedhetetlenül szükséges eszköze.

A felmondás feltárja az ismeretekben még meglévő hiányosságokat. Ha valamit nem tudunk felmondani, azt a tananyag részről készült jegyzetet újra át kell olvasni, amíg hibátlan nem lesz a kérdésre adott válaszadás.

A felmondás egyidejűleg segíti az emlékező konszolidációját, megszilárdulását. A kutatási eredmények azt mutatják, hogy az ötödik lépcsőfoknak, a felmondásnak az elhagyása rontja le legjobban a CÁKOFÉ módszernek a hatékonyságát. Mindenképpen időt kell rá szakítani, bőségesen megtérül az erre a szakaszra fordított energia.

## Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás

Az ellenőrző olvasás során már nem kell az egész tananyagot újra átolvasni. Elég, ha ekkor csak a vázlatot, majd a jegyzetet olvassuk át.

Az ellenőrző olvasás célja a bevésés elmélyítése, az emléknym tartós megszilárdítása.

### 4. Tanulásszervezés

A hatékony tanulás technikájának a jó elsajátítása önmagában még nem biztosítja azt, hogy a tanuláskunk hatékony lesz. Ehhez még az is szükséges, hogy hatékony legyen a tanulásszervezésünk.

A tanulásszervezés nem idő és energiapocsékolás, ellenkezőleg, takarékoskodás mindkettővel.

A tanulásszervezés a tanuláskunk megtervezését jelenti. Saját tanulási tervet kell készíteni, mely alapján úgy tervezzük meg a tanuláskunkat, hogy az a legeredményesebb legyen.

A tanulás tervezésénél, a saját tanulási terv elkészítésénél nagyon fontos figyelembe venni egy, az emlékezet egyik sajátosságával kapcsolatos alapelvet, amely az információnak a hosszú távú memóriában való megőrzésével kapcsolatos.

Az eddig tanultakból tudjuk azt, hogy az emlékezeti folyamat természetes velejárója a felejtés. Az engram, az emléknym hajlamos arra, hogy idővel elhalványuljon, ezáltal csökkenjen a felidézhetősége.

Az a feladat tehát, hogy az időnek ellenálló emléknymokat hozzunk létre az emlékezetünkben.

Ebben segít nekünk a tanulásszervezés. Kérdés, hogy mi segít tartósan megőrizni az információt a hosszú távú memóriában? Hogyan védekezhetünk a felejtés ellen?

Erre ma a legjobb módszer az ismétlés, amely megerősíti és tartóssá teszi az engramot, az emléknymot a hosszú távú memóriában.

Az ismétlés tulajdonképpen már a CÁKOFÉ módszer utolsó lépcsőfokán, az ellenőrző átolvasás során megkezdődik. Ezért nélkülözhetetlen lépcsőfoka ez a módszernek, mert ez erősíti meg igazán az emléknymokat.

A tanulásszervezés, a saját tanulási terv kidolgozásának a feladata a további ismétlések megszervezése.

Az ismétlések megszervezésénél egyik fontos kérdés az, hogy az ismétléseket részletekre bontsuk (az ismétléseket hosszabb időközökre bontsuk fel), vagy tömörítsük (rövid időn belül többször ismételjünk). Melyik a hatékonyabb?

A kutatások egyértelműen bizonyították, hogy az ismétlések részletekre bontása sokkal hatékonyabb, mint a tömörítés (Atkinson és mtai, 1885; Bernáth, 2004).

Hogyan alkalmazzuk ezt a tanuláskunk megszervezése, a saját tanulási tervünk elkészítése során?

Legfontosabb teendőnk, hogy a tanulást mindig ismétléssel kezdjük. Először vegyük elő a tanult tantárgy előző fejezeteiről készített vázlatunkat és jegyzeteinket és olvassuk át azokat. Általában az utolsó három leckét kell így átismételnünk. Az ismétlésnek ez az időben való elosztása (így három napon keresztül ismételnünk egy anyagrészt) segíti elő leginkább az emléknym tartós megszilárdulását az emlékezetben.

Most láthatjuk azt, hogy a vázlat és jegyzet elkészítése ugyan időigényesebb feladat volt a CÁKOFÉ módszer alkalmazása során, mint a tananyag passzív olvasgatása, most azonban rengeteg időt spórolunk meg az ismétlések során. Ha passzívan tanulunk és így nincs vázlatunk és jegyzetünk, akkor az ismétlés során a tananyag előző három fejezetének az átolvasása szinte a tantárgy tanulására szánt egész időnket lekötöheti. Ezzel szemben aktív tanulás estén a vázlatok és jegyzetek átnézése nem vesz több időt igénybe, mint tíz perc.

Persze el is hagyhatjuk az ismétléseket, ennek azonban az lesz a következménye, hogy a teljesítményünk felelőskor vagy vizsgán messze el fog maradni attól, amit esetleg elvártunk magunktól.

Egy másodlagos haszna az aktív tanulásnak, hogy a tanulás előtti ismétlés ráhangol bennünket az adott tantárgyra és magára a tanulásra is.

Tehát fontos tanulásszervezési alapelvünk legyen az, hogy minden tantárgy tanulását ismétléssel kezdjük!

Természetesen a későbbiek során még szükség van az ismétlésre, azonban -ha már jól bevésődött az információ a memóriába-, ezt ritkábban is elegendő megtennünk. Elég, ha akkor ismételjük át újra a tanultakat, ha befejezünk egy nagyobb témakört, vagy vizsgák, témazárók előtt.

A tanulásszervezés másik fontos alapelve az, hogy a tanulás során szüneteket kell beiktatni.

Ez arra, a már említett emlékezeti folyamatra vezethető vissza, hogy a bevéséskor keletkezett emléknymnak (engram) bizonyos konszolidációs (megszilárdulási) időre van szüksége ahhoz, hogy más emléknymokkal ne mosódjék össze. A konszolidációs időtartam függ attól, hogy milyen nehézségű a megtanult anyag, de legalább 15 percet igényel.

A tanulásszervezés szempontjából ennek az alapelvnek a figyelembevétele azt jelenti, hogy a tanulásunkba szüneteket kell beiktatni.

Szüneteket általában két tantárgy tanulása közzé, vagy egy tantárgyon belül két téma megtanulása közzé érdemes beiktatni, melynek időtartama 15-20 perc legyen.

Vigyázzunk arra, hogy mit csinálunk ezekben a szünetekben, mert ha a szünet alatt erős ingerek érnek bennünket (például pihenésképpen egy izgalmas filmet nézünk), akkor az ennek az élménynek a hatására keletkező emléknymok összemosódhatnak a már megtanult anyag éppen megszilárduló emléknymaival, így azok felidézése megnehezül.

Legjobb, ha a szünetekben relaxálunk, vagy zenét hallgatunk, esetleg fizikai tevékenységre váltva (tornázunk) pihenünk.



Néhány további tanulásszervezési alapelv, amelyet jó, ha figyelembe veszünk a tanulásunk megszervezése során (Kugemann, 1976):

- A tanulást soha ne a számunkra legnehezebb tantárggyal kezdjük, hanem valamilyik olyannal, amelyik a számunkra jól megy. Ez segít ráhangolódni, bemelegedni a tanulási folyamatba.
- Lehetőleg egymástól eltérő jellegű tantárgyakat tanuljunk egymás után (például történelem után ne magyart, hanem matematikát tervezzünk be a tanulási terünkbe). Ha hasonló tantárgyakat tanulunk, akkor hasonló emléknymok keletkeznek, amelyek összemosódhatnak, vagy a negatív interferencia által gátolhatják egymás felidézését.

## 2. tematikus egység

### 2. téma: Személyiség és a személyiség-lélektan

A következőkben megpróbálhatod a *gyakorlatban is alkalmazni* azt, amit a hatékony tanulás technikájáról az előző téma feldolgozásakor megismertél.

A gyakorlást segítjük azzal, hogy minden gyakorlat előtt „*Ismétlés*” címszó alatt összefoglaljuk azokat a *lényeges szempontokat*, amelyeket az adott tanulási lépcsőfokon alkalmaznod kell.

A „*Megoldási javaslat*” címszó alatt pedig megtalálod azt, *ahogy meg kellene oldanod* az adott feladatot.

#### Első lépcsőfok: Cím-meditáció

##### Ismétlés

- ▶ *A cím-meditáció felidézése* annak, amit az adott témáról már tudsz (meglévő tudás, információ felszínre hozása)
- ▶ Ha ismeretlen a fogalom: mi jut eszembe róla?

##### Feladat

*Végezd el a cím-meditáció a személyiség szóra!*

#### Második lépcsőfok: Átolvasás

##### Ismétlés

- ▶ Képet kapjunk a feldolgozandó tananyag *általános mondanivalójáról*, alap gondolatáról
- ▶ Megismerkedés a feldolgozandó tananyag *szerkezetével, felépítésével*
- ▶ A feldolgozandó *tananyag súlyozása*: melyik résszel kell behatóbban foglalkozni, melyikkel kevésbé

##### Feladat

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### Forrás:

Margitics Ferenc: *A személyiség és fejlődése*. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 8-11.

A hétköznapi szóhasználatban a személyiség szó az ember egyediségére (az emberi nem egy tagja, egyedi képviselője), valamint egyéniségére (mindenki mástól megkülönböztethető, egyéni vonásokkal jellemezhető) utal.

A személyiség fogalmának tudományos igényű megfogalmazása nem könnyű feladat. Gordon Allport „A személyiség alakulása” című könyvében 1937-ben több mint ötven, tudományos személyiség-meghatározást ismertet. Szerinte:

„a személyiség sokoldalú és szükségünk van arra, hogy számos különböző irányból közelítsünk hozzá... Nem gyümölcsöző, ha a személyiség egyik megközelítési módját a többiek rovására védelmezzük” (Allport, 1980, 590. o.)

Minden megközelítés, nézőpont több elméletalkotó munkásságának az eredménye. Egy-egy nézőponton belül az elméletek jelentősen eltérhetnek egymástól, de az adott nézőponton belül minden elmélet osztozik azokban az alapfeltevésekben, amelyeket a metateória szolgáltat (Carver–Scheier, 1998):

- A diszpozicionális nézőpont feltételezi, hogy az emberek viszonylag stabil hajlamokkal (személyiség-diszpozíciókkal) rendelkeznek, amelyek a legkülönbözőbb helyzetekben nyilvánulnak meg. Ezek a személyiség-diszpozíciók mélyen beágyazódnak a személyiségbe. Az emberi természet a személyiségbe épült viszonylag tartós jellemzők rendszerével azonos.
- A biológiai nézőpont azt hangsúlyozza, hogy az emberek biológiai teremtmények. A személyiség genetikusan meghatározott, a személyiség-diszpozíciók öröklődnek. Az emberi viselkedés sok jellemzője azért alakult ki, mert az evolúciós célokat szolgált. A biológiai nézőpont egyik vonulata arra összpontosít, hogy a központi idegrendszer és a hormonális rendszer hogyan befolyásolja a személyiség alakulását.
- A pszichoanalitikus nézőpont arra az elképzelésre épül, hogy a személyiség nem más, mint bennünk lévő erők egymással folytatott versengése és küzdelme. A belső erők dinamikája és a belőlük eredő viselkedés áll e megközelítés fókuszában. Freud pszichoanalitikus elmélete e nézőpontnak a központi kiindulópontja.
- A neoanalitikus nézőpont a pszichoanalitikus nézőpont változataiból alakult ki. Ezek az elméletek a fejlődés során eltértek Freud elméletétől, már alig osztják annak világképét. A neoanalitikus nézőpont központi gondolatai az egora és annak fejlődésére vonatkoznak, valamint arra, hogy milyen fontos szerepet játszanak a társas kapcsolatok a személyiség fejlődésében és annak működésében.
- A tanuláselméleti nézőpont a viselkedés változó jellegét emeli ki. Szerinte az emberi természet legnyilvánvalóbb jellegzetessége az, hogy a viselkedés a tapasztalatok hatására változik. E nézőpont a személyiség környezeti, illetve helyzeti meghatározóit hangsúlyozza. A viselkedés a környezeti és a személyiségbeli változók folyamatos kölcsönhatásának az eredménye. A környezeti feltételek tanulás útján a személyiséget, a személyiség a környezetét formálja. A személyiség működésének a dinamikus feltételeivel nem foglalkozik, hanem a tanulási folyamatokra összpontosít elsősorban. A személyiség mindannak az összessége, amit az ember az élete során elsajátít.
- A fenomenológiai nézőpont két alapvetően fontos gondolatra vezethető vissza. Az egyik gondolat szerint az ember szubjektív élményvilága fontos, értékes, értelmes és egyedi. Az egyéniség és a létezés belső lényegéhez vezető út feltárása alapvető fontosságú. A másik gondolat az, hogy az emberek természetüknél fogva képesek önmaguk tökéletesítésére és a fejlődésre. A szabad akarat gyakorlása folytán mindenki ebbe az irányba terelheti önmagát. A személyiség

részben a bennünk rejtőző egyediség kérdése, másrészt, hogy a személy mit akar a benne lévő lehetőségekből kibontakoztatni. Különböző változatai közül egyik legfontosabb a humanisztikus pszichológia

- A kognitív nézőpont szerint a személyiség fontos építőkövei a kognitív folyamatok. Az emberi természet gépszerű metaforával írható le. Szerintük az idegrendszer hatalmas szerves számítógép, döntési szabályokkal, információtárolási és felhasználási mintákkal. Ebből a perspektívából a személyiség valamiféle információ-feldolgozó rendszernek tekinthető. E személyiség-felfogás másfelől az embert önszabályozó rendszerként fogja fel, aki bizonyos célokat tűz maga elé és folyamatosan ellenőrzi, hogy hol tart a célok eléréséhez vezető úton.

A nézőpontok sokféleségében közös, hogy személyiséget egységesen különféle összetevőkből felépülő, másoktól elkülönült és megkülönböztethető, önmagában egészként létező, viszonylagos állandósággal bíró egységként értelmezik. (Gardner és mtsai, 1959. id. Komlói, 2000)

A pszichológia tudománya a személyiség fogalmát illetően a mai napig nem jutott konszenzusra, még nem sikerült a személyiség egységesen elfogadott definícióját megalkotni.

Keményné dr. Pálffy Katalin a következőképpen adja meg a személyiség definícióját:

„A személyiség külső hatásokra kialakult belső feltételeknek és öröklött diszpozícióknak (adottságoknak, lehetőségeknek) az egyénen belül kialakult olyan egyedi, egyszeri, megismételhetetlen integrációja, amely meghatározza a viszonyulást, alkalmazkodást a környezethez” (Keményné Pálffy, 1989, 35. o.)

A személyiséggel a pszichológia tudományán belül a személyiség-lélektan foglalkozik.

Komlói Annamária „A személyiség értelmezései” című tanulmányában a következőképpen határozza meg a személyiség-lélektan fogalmát :

„a pszichológiának az az ága, amely a lelki folyamatok egyénen belüli egyedi szerveződésének és működésének törvényszerűségeit, valamint az egyes individuumok közötti hasonlóságoknak és különbségeknek a jellemzőit és azok lehetséges okait kutatja” (Komlói, 2000, 189. o.)

A személyiség-lélektan legújabb megközelítése a személyiséget, mint rendszert fogja fel. Ebben az értelemben a személyiség-lélektan a személyiség következő rendszerjellemzőit vizsgálja (Komlói, 2000):

- Mik a rendszer alkotóelemei, milyen összetevőkből, milyen alapegységekből épül fel a személyiség.
- Milyen a rendszer szerkezete, milyen elrendeződésben vannak együtt az alkotóelemek (hierarchikus, moduláris stb):
- Hogyan működik a rendszer, mi működteti, melyek az egészként működés feltételei.
- Mennyire konzisztens a rendszer, mennyire tartós (állandó és folytonos) a személyiség-szerveződés.
- Megismerhető-e a rendszer, megismerheti-e az ember önmagát, tudatos vagy tudattalan az önszabályozás.

## Megoldási javaslat

A fejezet szerkezete két nagy *szerkezeti részre* osztható, egyik a személyiség fogalmával, a másik a személyiség-lélektanral foglalkozik.

A fejezet első, nagyobb részében *a személyiség fogalmával* foglalkozik. Rámutat arra, hogy milyen sokszínű ez a fogalom, valamint megnézi, hogy az egyes pszichológiai nézőpontokból hogyan közelíthetünk a személyiség fogalmához.

A fejezet második része a személyiség-lélektan definícióját adja, valamint a személyiséget mutatja be a rendszerszemléletű megközelítés tükrében

## Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés

### Ismétlés

#### *Általános kérdések a feldolgozandó anyagról:*

- ▶ Mire keresek választ?
- ▶ Mit tudhatok meg?
- ▶ Mi a probléma lényege?

## Feladat

*Tegy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

## Megoldási javaslat

- Mi a személyiség fogalma?
- Az egyes pszichológiai nézőpontok hogyan magyarázzák a személyiséget?
- Miben hasonlítanak, illetve térnek el egymástól ezek a magyarázatok?
- Mivel foglalkozik a személyiség-lélektan?
- A rendszerszemléletű személyiség-lélektan a személyiség milyen rendszerjellemzőit vizsgálja?

## Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás

## Kiemelés

### Ismétlés

#### *Kulcsszavak módszere:*

- ▶ *Kulcsszó:* az a fogalom, kifejezés, amely a legtöbb információt idézi fel

#### *Kiemelés:*

- ▶ Alapszabály: *Nézz és válogass*

Csak szavakat, kifejezéseket lehet aláhúzni, mondatokat nem!

## Feladat

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelés!*

## Megoldási javaslat

A hétköznapi szóhasználatban a személyiség szó az ember egyediségére (az emberi nem egy tagja, egyedi képviselője), valamint egyéniségére (mindenki mástól megkülönböztethető, egyéni vonásokkal jellemezhető) utal.

A személyiség fogalmának tudományos igényű megfogalmazása nem könnyű feladat. Gordon Allport „A személyiség alakulása” című könyvében 1937-ben több mint ötven, tudományos személyiség-meghatározást ismertet. Szerinte:

„a személyiség sokoldalú és szükségünk van arra, hogy számos különböző irányból közelítsünk hozzá... Nem gyümölcsöző, ha a személyiség egyik megközelítési módját a többiek rovására védelmezzük” (Allport, 1980, 590. o.)

Minden megközelítés, nézőpont több elméletalkotó munkásságának az eredménye. Egy-egy nézőponton belül az elméletek jelentősen eltérhetnek egymástól, de az adott nézőponton belül minden elmélet osztozik azokban az alapfeltevésekben, amelyeket a metateória szolgáltat (Carver–Scheier, 1998):

- A diszpozicionális nézőpont feltételezi, hogy az emberek viszonylag stabil hajlamokkal (személyiség-diszpozíciókkal) rendelkeznek, amelyek a legkülönbözőbb helyzetekben nyilvánulnak meg. Ezek a személyiség-diszpozíciók mélyen beágyazódnak a személyiségbe. Az emberi természet a személyiségbe épült viszonylag tartós jellemzők rendszerével azonos.
- A biológiai nézőpont azt hangsúlyozza, hogy az emberek biológiai teremtmények. A személyiség genetikusan meghatározott, a személyiség-diszpozíciók öröklődnek. Az emberi viselkedés sok jellemzője azért alakult ki, mert az evolúciós célokat szolgált. A biológiai nézőpont egyik vonulata arra összpontosít, hogy a központi idegrendszer és a hormonális rendszer hogyan befolyásolja a személyiség alakulását.
- A pszichoanalitikus nézőpont arra az elképzelésre épül, hogy a személyiség nem más, mint bennünk lévő erők egymással folytatott versengése és küzdelme. A belső erők dinamikája és a belőlük eredő viselkedés áll e megközelítés fókuszában. Freud pszichoanalitikus elmélete e nézőpontnak a központi kiindulópontja.
- A neoanalitikus nézőpont a pszichoanalitikus nézőpont változataiból alakult ki. Ezek az elméletek a fejlődés során eltértek Freud elméletétől, már alig oszttják annak világképét. A neoanalitikus nézőpont központi gondolatai az egora és annak fejlődésére vonatkoznak, valamint arra, hogy milyen fontos szerepet játszanak a társas kapcsolatok a személyiség fejlődésében és annak működésében.
- A tanuláseméleti nézőpont a viselkedés változó jellegét emeli ki. Szerinte az emberi természet legnyilvánvalóbb jellegzetessége az, hogy a viselkedés a tapasztalatok hatására változik. E nézőpont a személyiség környezeti, illetve helyzeti meghatározóit hangsúlyozza. A viselkedés a környezeti és a személyi-

ségbeli változók folyamatos kölcsönhatásának az eredménye. A környezeti feltételek tanulás útján a személyiséget, a személyiség a környezetét formálja. A személyiség működésének a dinamikus feltételeivel nem foglalkozik, hanem a tanulási folyamatokra összpontosít elsősorban. A személyiség mindannak az összessége, amit az ember az élete során elsajátít.

- A fenomenológiai nézőpont két alapvetően fontos gondolatra vezethető vissza. Az egyik gondolat szerint az ember szubjektív élményvilága fontos, értékes, értelmes és egyedi. Az egyéniség és a létezés belső lényegéhez vezető út feltárása alapvető fontosságú. A másik gondolat az, hogy az emberek természetüknél fogva képesek önmaguk tökéletesítésére és a fejlődésre. A szabad akarat gyakorlása folytán mindenki ebbe az irányba terelheti önmagát. A személyiség részben a bennünk rejtőző egyediség kérdése, másrészt, hogy a személy mit akar a benne lévő lehetőségekből kibontakoztatni. Különböző változatai közül egyik legfontosabb a humanisztikus pszichológia
- A kognitív nézőpont szerint a személyiség fontos építőkövei a kognitív folyamatok. Az emberi természet gépszerű metaforával írható le. Szerintük az idegrendszer hatalmas szerves számítógép, döntési szabályokkal, információtárolási és felhasználási mintákkal. Ebből a perspektívából a személyiség valamiféle információ-feldolgozó rendszernek tekinthető. E személyiség-felfogás másfelől az embert önszabályozó rendszerként fogja fel, aki bizonyos célokat tűz maga elé és folyamatosan ellenőrzi, hogy hol tart a célok eléréséhez vezető úton.

A nézőpontok sokféleségében közös, hogy személyiséget egységesen különféle összetevőkből felépülő, másoktól elkülönült és megkülönböztethető, önmagában egészként létező, viszonylagos állandósággal bíró egységként értelmezik. (Gardner és mtsai, 1959. id. Komlói, 2000)

A pszichológia tudománya a személyiség fogalmát illetően a mai napig nem jutott konszenzusra, még nem sikerült a személyiség egységesen elfogadott definícióját megalkotni.

Keményné dr. Pálffy Katalin a következőképpen adja meg a személyiség definícióját:

„A személyiség külső hatásokra kialakult belső feltételeknek és öröklött diszpozícióknak (adottságoknak, lehetőségeknek) az egyénen belül kialakult olyan egyedi, egyszeri, megismételhetetlen integrációja, amely meghatározza a viszonyulást, alkalmazkodást a környezethez” (Keményné Pálffy, 1989, 35. o.)

A személyiséggel a pszichológia tudományán belül a személyiség-lélektan foglalkozik.

Komlói Annamária „A személyiség értelmezései” című tanulmányában a következőképpen határozza meg a személyiség-lélektan fogalmát :

„a pszichológiának az az ága, amely a lelki folyamatok egyénen belüli egyedi szerveződésének és működésének törvényszerűségeit, valamint az egyes individuumok közötti hasonlóságoknak és különbségeknek a jellemzőit és azok lehetséges okait kutatja” (Komlói, 2000, 189. o.)

A személyiség-lélektan legújabb megközelítése a személyiséget, mint rendszert fogja fel. Ebben az értelemben a személyiség-lélektan a személyiség következő rendszerjellemzőit vizsgálja (Komlói, 2000):

- Mik a rendszer alkotóelemei, milyen összetevőkből, milyen alapegységekből épül fel a személyiség.
- Milyen a rendszer szerkezete, milyen elrendeződésben vannak együtt az alkotóelemek (hierarchikus, moduláris stb):
- Hogyan működik a rendszer, mi működteti, melyek az egészként működés feltételei.
- Mennyire konzisztens a rendszer, mennyire tartós (állandó és folytonos) a személyiség-szerveződés.
- Megismerhető-e a rendszer, megismerheti-e az ember önmagát, tudatos vagy tudattalan az önszabályozás.

## Jegyzet készítése

### Ismétlés

#### Jegyzet készítése

Alapszabály: „*Ne másolj, hanem alkoss*”

- ▶ Meg kell tudni különböztetni a lényegest a lényegtelentől
- ▶ *Kulcsszó*: az a fogalom, kifejezés, amely a legtöbb információt idézi fel

#### Szerkezeti javaslat:

Alapszabály: *Új gondolat-új sor*

- ▶ Nem jegyzetelünk folyamatosan

*Kulcsszó*

- ▶ Kiemeljük aláhúzással

*Részletek hierarchiája*

- ▶ Egyenrangú fogalmakat egymás alá, alárendeltek mindig kicsit beljebb írjuk

## Feladat

***Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!***

## Megoldási javaslat

A személyiség szó az ember egyediségére (az emberi nem egy tagja, egyedi képviselője), valamint egyéniségére (mindenki mástól megkülönböztethető, egyéni vonásokkal jellemezhető) utal.

A személyiség fogalma (Gordon Allport, 1937) több mint ötven, tudományos személyiség-meghatározást ismertet



Számos különböző irányból közelítsünk hozzá. Minden egyes pszichológiai nézőpon-  
ton belül minden elmélet osztozik azokban az alapfeltevésekben, amelyeket a  
metateória szolgáltat

Pszichológiai nézőpontok alapfeltevései a személyiségről:

Diszpozicionális nézőpont: az emberek viszonylag stabil hajlamokkal (személyiség-  
diszpozíciókkal) rendelkeznek, ezek a mélyen beágyazódnak a személyiségbe (az  
emberi természet a személyiségbe épült viszonylag tartós jellemzők rendszerével  
azonos).

Biológiai nézőpont: a személyiség genetikusan meghatározott, a személyiség-  
diszpozíciók öröklődnek.

Az emberi viselkedés evolúciós célokat szolgál.

Egyik vonulata: a központi idegrendszer és a hormonális rendszer szerepe a sze-  
mélyiség alakulásában

Pszichoanalitikus nézőpont (Freud pszichoanalitikus elmélete): a belső erők dina-  
mikája és a belőlük eredő viselkedés (a személyiség nem más, mint bennünk lévő  
erők egymással folytatott versengése és küzdelme).

Neoanalitikus nézőpont (pszichoanalitikus nézőpont változatai): eltértek Freud el-  
méletétől, már alig osztják annak világgképét.

Központi gondolatai:

Az ego és annak fejlődése

A társas kapcsolatok szerepe a személyiség fejlődésében és annak működésé-  
ben.

Tanuláselméleti nézőpont: az emberi természet jellegzetessége az, hogy a viselke-  
dés a tapasztalatok hatására változik (tanulási folyamatokra összpontosít).

A viselkedés a környezeti és a személyiségbeli változók folyamatos kölcsönhatá-  
sának az eredménye.

A környezeti feltételek tanulás útján a személyiséget,

A személyiség a környezetét formálja.

A személyiség működésének a dinamikus feltételeivel nem foglalkozik

Fenomenológiai nézőpont (két alapvetően fontos gondolat):

Az ember szubjektív élményvilága fontos, értékes, értelmes és egyedi (személyi-  
ség részben a bennünk rejtőző egyediség kérdése)

Az emberek természetüknél fogva képesek önmaguk tökéletesítésére és a fejlő-  
désre (a személy mit akar a benne lévő lehetőségekből kibontakoztatni)

Különböző változatai közül egyik legfontosabb a humanisztikus pszichológia

Kognitív nézőpont: a személyiség információ-feldolgozó rendszer (fontos építőkö-  
vei a kognitív folyamatok)

Az emberi természet gépszerű metaforával írható le (az idegrendszer hatalmas szerves számítógép, döntési szabályokkal, információárolási és felhasználási mintákkal).

Az embert ön szabályozó rendszerként (célokat tűz maga elé és folyamatosan ellenőrzi, hogy hol tart a célok eléréséhez vezető úton)

Közös a nézőpontokban: személyiséget különböző összetevőkből felépülő, másoktól elkülönült és megkülönböztethető, önmagában egésként létező, viszonylagos állandósággal bíró egységként értelmezik.

A mai napig nem sikerült a személyiség egységesen elfogadott definícióját megalakítani.

A személyiség egyik fogalma (Keményné dr. Pálffy Katalin):

Külső hatásokra kialakult belső feltételeknek és öröklött diszpozícióknak (adottságoknak, lehetőségeknek) az egyéni belül kialakult olyan egyedi, egyszeri, megismételhetetlen integrációja, amely meghatározza a viszonyulást, alkalmazkodást a környezethez

A személyiséggel a pszichológia tudományán belül a személyiség-lélektan foglalkozik.

A személyiség-lélektan fogalma (Komlói Annamária):

A pszichológiának az az ága, amely a lelki folyamatok egyéni belüli egyedi szerveződésének és működésének törvényszerűségeit, valamint az egyes személyek közötti hasonlóságoknak és különbségeknek a jellemzőit és azok lehetséges okait kutatja

A személyiség, mint rendszer (a személyiség következő rendszerjellemzői):

Alkotóelemei (milyen összetevőkből, milyen alapegységekből épül fel).

Szerkezete (milyen elrendezésben vannak együtt az alkotóelemek)

Működése (mi működteti, melyek az egészként működés feltételei)

Mennyire konzisztens (mennyire tartós a személyiségszerveződés)

Megismerhető-e (megismerheti-e az ember önmagát)

## Vázlat készítés

### Ismétlés

#### *A vázlat felépítése hierarchikus (jól áttekinthető)*

- ▶ Kulcsszavak
- ▶ Legfontosabb gondolatok
- ▶ Legfontosabb adatok
- ▶ Követheti a tananyag logikáját
- ▶ Saját rendszerbe is szervezhető
- ▶ Lényeg: jól emlékeztetbe véshető legyen

## Feladat

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!*

## Megoldási javaslat

### A tananyag logikáját követő vázlat

#### A személyiség (egyediség, egyéniség)

Gordon Allport, 1937 több mint ötven személyiség-meghatározás

Pszichológiai nézőpontok (minden elmélet osztozik az alapfeltevésekben)

#### Pszichológiai nézőpontok alapfeltevései:

Diszpozicionális nézőpont: stabil hajlamok (személyiség-diszpozíciók), mélyen be-  
ágyazódnak

Biológiai nézőpont: genetikusan meghatározott, a személyiség-diszpozíciók örök-  
lődnak, evolúciós célok. Egyik vonulata: a központi idegrendszer és a hormonális  
rendszer szerepe

Pszichoanalitikus nézőpont (Freud pszichoanalitikus elmélete): a belső erők dina-  
mikája (bennünk lévő erők egymással folytatott versengése és küzdelme).

Neoanalitikus nézőpont (pszichoanalitikus nézőpont változatai): eltértek Freud el-  
méletétől, Központi gondolatai: az ego és fejlődése, a társas kapcsolatok szerepe

Tanuláseméleti nézőpont: a viselkedés a tapasztalatok hatására változik (tanulási  
folyamatok, a környezeti és a személyiségbeli változók folyamatos kölcsönhatásá-  
nak az eredménye). A működés a dinamikus feltételeivel nem foglalkozik

Fenomenológiai nézőpont: az ember szubjektív élményvilága (a bennünk rejtőző  
egyediség), az emberek természetüknél fogva képesek önmaguk tökéletesítésére és  
a fejlődésre (lehetőségek kibontakoztatása). Humanisztikus pszichológia

Kognitív nézőpont: információ-feldolgozó rendszer ( kognitív folyamatok) Gépsze-  
rű metafora (az idegrendszer hatalmas szerves számítógép. Önszabályozó rendszer

Közös: személyiség. különféle összetevők, elkülönült és megkülönböztethető, önma-  
gában egészként létező, viszonylagos állandósággal bíró egység

Ma még nincs egységesen elfogadott a személyiség definíció.

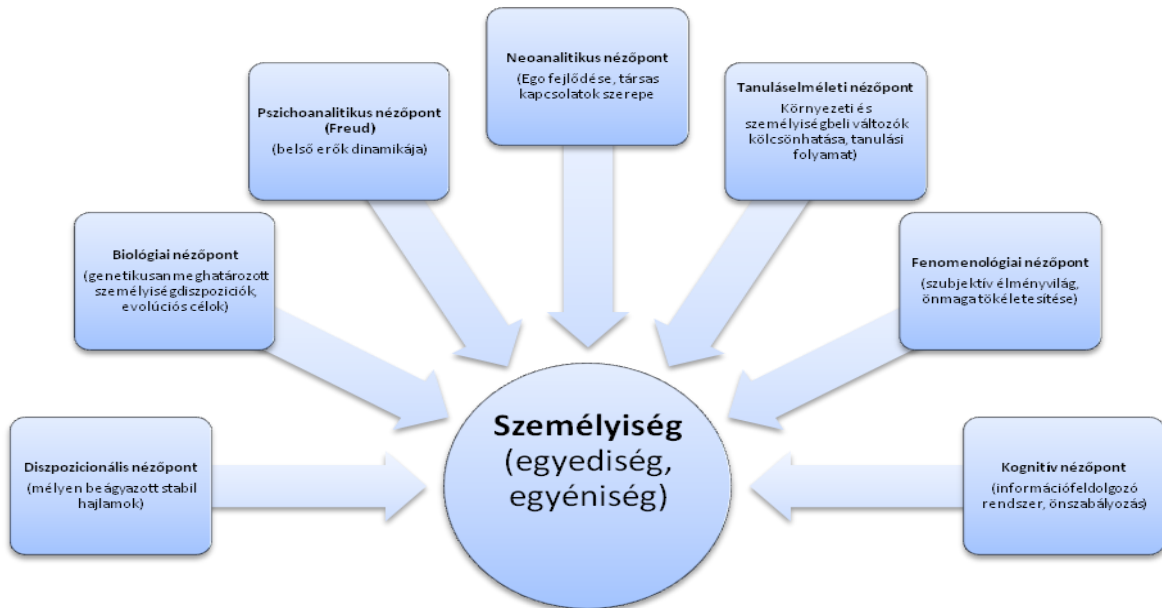
A személyiség egyik fogalma (Keményné dr. Pálffy Katalin): külső hatásokra kialakult  
belső feltételeknek és öröklött diszpozícióknak egyedi, egyszeri, megismételhetetlen  
integrációja, amely meghatározza a viszonyulást a környezethez

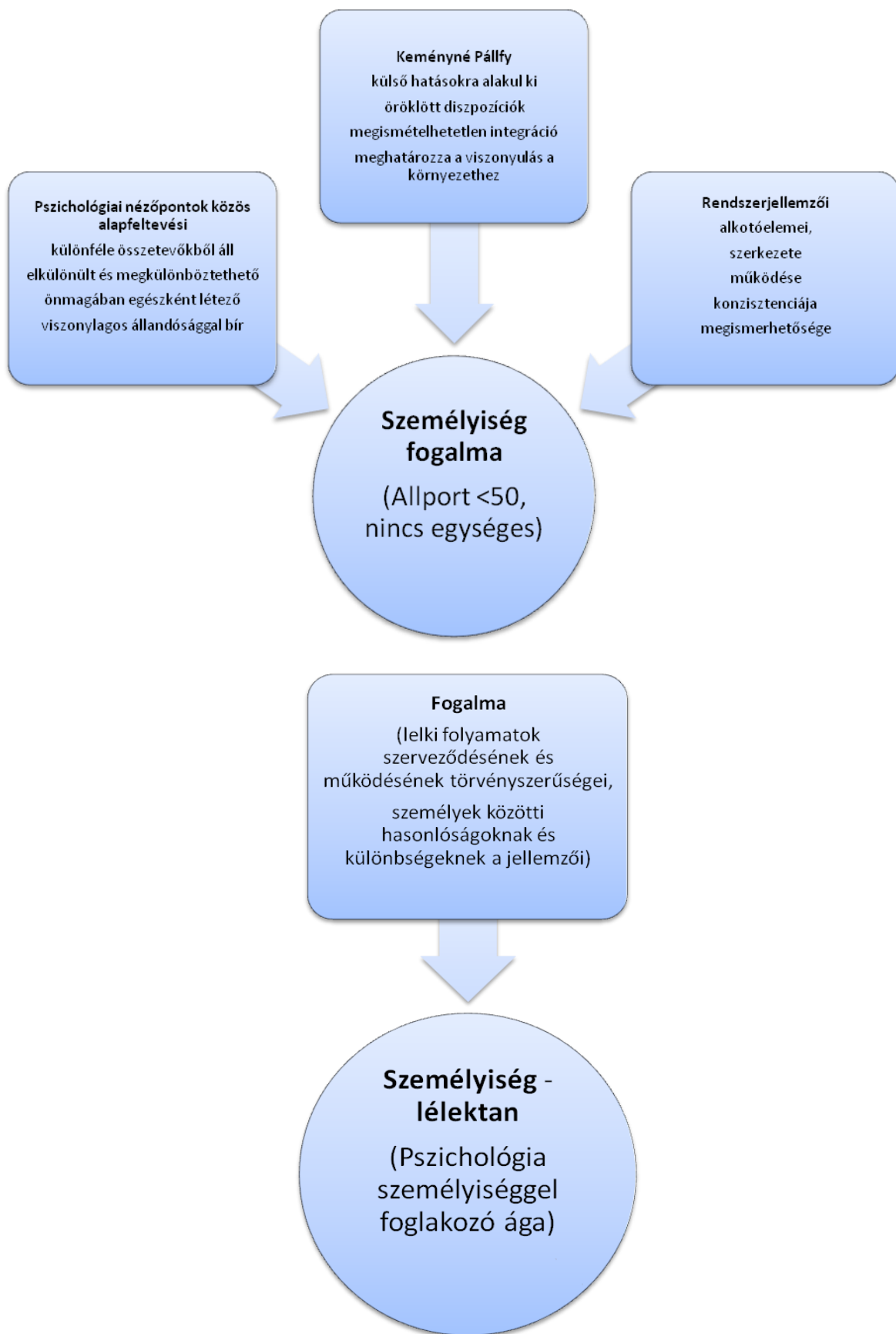
A személyiség, mint rendszer (rendszerjellemzői): alkotóelemei, szerkezete, működé-  
se, mennyire konzisztens, megismerhető-e

A személyiség-lélektan fogalma (Komlói Annamária):

a lelki folyamatok egyéni belüli szerveződésének és működésének törvényszerűségeit, az egyes személyek közötti hasonlóságoknak és különbségeknek a jellemzőit és azok lehetséges okait kutatja

### Saját rendszerbe szervezett vázlat





## Ötödik lépcsőfok: Felmondás

### Ismétlés

- ▶ Válasz az elején feltett kérdésekre
- ▶ Felmondás: egyszeri hibátlan felmondás kritériuma. Ez azt jelenti, hogy addig ismételd ezt a lépcsőfokot, amíg a felmondás hibátlanul nem sikerül

### Feladat

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

## Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás

### Ismétlés

- ▶ Először: a vázlat átolvasása
- ▶ Másodszor: a jegyzet átolvasása

### Feladat

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

## 2. tematikus egység

### 3. téma: Típustanok

Ezt a témát már önállóan kell feldolgoznod.

A feldolgozást most még segíti, hogy a gyakorlást segítjük azzal, hogy minden gyakorlat előtt „**Ismétlés**” címszó alatt összefoglaljuk azokat a *lényeges szempontokat*, amelyeket az adott tanulási lépcsőfokon alkalmaznod kell.

A „**Megoldás**” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### Első lépcsőfok: Cím-meditáció

##### Ismétlés

- ▶ *A cím-meditáció felidézése* annak, amit az adott témáról már tudsz (meglévő tudás, információ felszínre hozása)
- ▶ Ha ismeretlen a fogalom: mi jut eszembe róla?

##### Feladat

**Végezd el a cím-meditációt a típus szóra!**

#### Második lépcsőfok: Átolvasás

##### Ismétlés

- ▶ Képet kapjunk a feldolgozandó tananyag *általános mondanivalójáról*, alap gondolatáról
- ▶ Megismerkedés a feldolgozandó tananyag *szerkezetével, felépítésével*
- ▶ A feldolgozandó *tananyag súlyozása*: melyik résszel kell behatóbban foglalkozni, melyikkel kevésbé

##### Feladat

**Olvasd el az alábbi fejezetet!**

##### Forrás:

Margitics Ferenc: A személyiség és fejlődése. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 11-16.

A személyiség szerkezetéről és működéséről a különböző pszichológiai irányzatok, egymástól eltérő nézőpontjuknak megfelelően alakították ki elméletüket. A következőkben az egyes pszichológiai nézőpontoknak megfelelően mutatjuk be az adott irányzaton belül legjelentősebb személyiségelméleteket.

A diszpozicionális elméletek közös jellemzője, hogy a személyiségbe épült viszonylag tartós jellemzők rendszerével azonosítja a személyiséget. E szerint az emberek viszonylag stabil hajlamokkal (személyiség-diszpozíciókkal) rendelkeznek, amelyek

mélyen beágyazódnak a személyiségbe. Ezeket a személyiség-diszpozíciókat a típus és vonás szavakkal jelölik.

## Típustanok

A tipológiákat (típustanokat) kidolgozását az a - emberi történelem során igen korán jelentkező - szükséglet hozta létre, hogy az emberek jellemzéséhez bizonyos fogalmi kereteket adjanak, amely által lehetőség nyílik azok gyors megítélésére.

A tipológia az emberi tulajdonságok végtelen sokféleségét akarja visszavezetni néhány lényeges sajátosságra, alaptényezőre, továbbá meghatározza az azokkal együtt járó, vagy azokból következő személyiségtulajdonságok körét.

Az évek során létrejövő különböző tipológiai rendszerek a tipológiai alaptényezőket a személy állandó sajátosságai körében keresték. Így a típusalkotáshoz legtöbbször az állandó és jól látható testalkati jegyeket, vagy a változékony személyiségtulajdonságok mögött meghúzódó hajlamokat vették alapul.

Az egyik legrégebbi típustan Hippokratész és Galénosz nevéhez fűződik. Ők a tipológiákat - a kor nézeteinek megfelelően - a négy őselem (levegő, föld, víz és tűz) és az emberi test négy fontosabb testnedve (vér, fekete epe, sárga epe, nyálka) valamelyikének a túlsúlyba jutásával magyarázták. Ezek a magyarázatok napjainkban már kevésbé helytállóak, azonban az általuk leírt típusok mégis jól elkülöníthetőek maradtak.

A különböző típusok elkülönítése a következő szempontok alapján lehetséges:

- Az érzelmi reakciók kiváltása könnyű vagy nehéz.
- A kiváltott érzelmi reakciók milyen erősek.
- A kiváltott érzelmi reakciók mennyire tartósak.

Ezek alapján az egyes típusok jellemző jegyei a következők:

- Szangvinikus (bizakodó): Az érzelmi reakciók könnyen, gyorsan keletkeznek, erősek, de nem tartósak (szalmaláng).
- Kolerikus (lobbanékony): Érzelmei könnyen felkelthetők, erősek és tartósak.
- Melankolikus (szomorú): Érzelmei lassan alakulnak ki, nem erősek, de tartósak.
- Flegmatikus (közönyös): Érzelmei nagyon nehezen keletkeznek, gyengék és nem tartósak, szenvtelen, közönyös.

Ernst Kretschmer német pszichiáter a múlt század húszas éveiben elmekórtani megfigyeléseit felhasználva hozta létre típustanát (Keményné Pálffy, 1989).

Típusalkotásának alapjául az emberi testalkatot választotta. Három jellegzetes testalkatot különböztetett meg, melyhez három elmeegógyászati kórképet társított. Az adott betegség típusra jellemző személyiségjellemzők enyhébb, normális emberre jellemző változatait összefüggésbe hozta három személyiségtípussal.

Ezek a személyiségtípusok az egészséges emberre értendőek, azonban egy adott típusra jellemző személyiségjellemzők szélsőséges megnyilvánulásai a típushoz köthető betegségre való hajlamot jelölik.

Az 1. táblázat összefoglalóan mutatja be a Kretschmer-féle tipológiát.

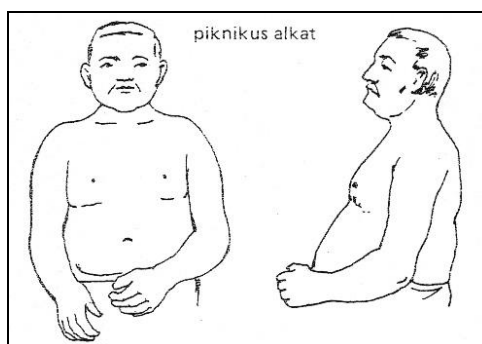


Testalkat	Személyiségtípus	Megbetegedésre való hajlam
Piknikus	Ciklotim	Ciklikus (mániás-depresszív) pszichózis
Aszténiás	Skizotim	Skizofrénia
Atletikus	Viszkózus	Epilepszia

1. táblázat: Kretschmer-féle alkati tipológia

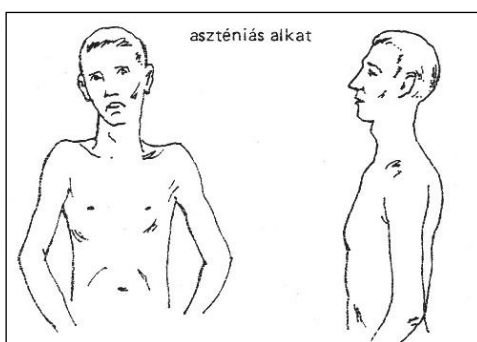
A piknikus testalkat (1. ábra) jellemzője gyengébb csontrendszer, zömök testalkat, lágy izomzat. A has előredomborodó, a medenceöv szélesebb, mint a vállöv. Az arc kerek, széles, a koponya hátul hangsúlyozottan domború.

A piknikus testalkattal együtt járó ciklotim személyiségtípusra a szélsőséges hangulati ingadozásra való hajlam a jellemző. Könnyen teremt kapcsolatokat, kedveli a társaságot, jó beszédkészséggel rendelkezik. Jó a humorérzéke, ötletes, vállalkozó természetű. Érzelemgazdag, életörömeikre beállított. Ha megbetegszik, akkor ciklikus pszichózisra (mániás-depresszió) lesz hajlamos.



1. ábra: Piknikus testalkat (Keményné Pálffy, 1989, 46. o. nyomán)

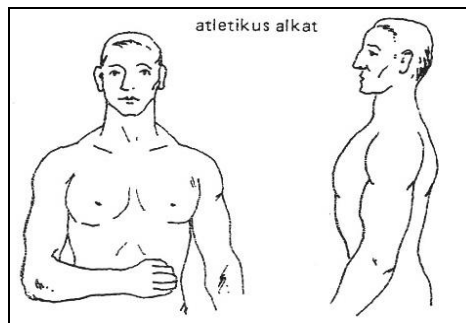
Az aszténiás testalkatra (2. ábra) a hosszú vékony törzs, keskeny mellkas és vállak jellemzőek. Izomzata gyenge, csontozata vékony, bőre finom. A fej hosszú, tojásdad alakú, az orr éles vonalú, az áll csapott.



2. ábra: Aszténiás testalkat (Keményné Pálffy, 1989, 46. o. nyomán)

Az aszténiás testalkattal együtt járó skizotim személyiségtípus befelé forduló, zárkózott, nehezen létesít kapcsolatokat. Érzelmi reakcióiban váltakozik a hűvös közömbösség és a túlérzékenység. Hajlamos képzeletében a valóságtól elszakadni, irreális fantáziavilágot létrehozni. Gondolkodása absztrakt, rendszerező. Ha megbetegszik, akkor skizofrénia lesz hajlamos.

Az atletikus testalkat (3. ábra) jellemzője a hosszú végtagok, erős csontozat, erős rugalmas izomzat. A vállöv szélesebb, mint a medenceöv. A fej magas ívű, az áll és csontdomborulatok erősen kiugranak.



3. ábra: Atletikus testalkat (Keményné Pálffy, 1989, 46. o. nyomán)

Az atletikus testalkattal együtt járó viszkózus személyiségtípusra jellemző a fegyelmeztség, életének a beszabályozottsága, melyet váratlan indulati kitörések szakíthatnak meg. Gondolkodására az aprólékos elemzés és a megtapadásra való hajlam jellemző. Viselkedése gyakran kedélytelen, mogorva lehet. Nagy fizikai erővel rendelkezik, mozgása jól koordinált. Ha megbetegszik, akkor epilepsziára lesz hajlamos.

A múlt század elején az ismeretlen embereket megítélésében a Kretschmer-féle típusok a tájékozódás szilárd alapjait hatották. Átalluk egy nem szakembernek számító ember is úgy vélhette, hogy könnyen és gyorsan megállapíthatja, milyen személyiség-tulajdonságokkal rendelkezik valaki.

William Sheldon amerikai pszichológus egészséges emberek vizsgálatára alapozta testalkati tipológiáját (Carver - Scheier, 1998).

Az egyes testalkati típusait annak alapján különíti el, hogy az embrionális fejlődés során melyik embrionális csíralemez kapott nagyobb hangsúlyt. Az így kialakuló három testalkathoz három temperamentumtípust társított. A 2. táblázat összefoglalóan mutatja be a Sheldon-féle tipológiát.

Testalkat	Temperamentumtípus
Endomorf	Viscerotónia
Ektomorf	Cerebrotónia
Mezomorf	Szomatotónia

2. táblázat: Sheldon-féle alkati tipológia

Az endomorf testalkatra a kövérségre való hajlam jellemző. A test nehéz fizikai munkára nem igazán alkalmas, puha, gömbölyű, az endodermából kifejlődő emésztőrendszer túlsúlyát tükrözi. Testtartása és mozgása laza.

Az endomorf testalkattal jellemezhető viscerotóniás (zsigeri) temperamentumtípusra az oldottság, kényelemszeretet, az evés és társaság kedvelése jellemző. Szociabilitás, melegség és érzelmi kiegyensúlyozottság jellemzi. Türelmes, nyugodt és elégedett.

A mezomorf testalkatra a mezodermből kialakuló csontozat, izomzat és kötőszövetek viszonylagos túlsúlya jellemző. A test kemény, izmos, szögletes, ellenáll a sérülésnek, alkalmas a kemény fizikai munkára. Mozgása és testtartása magabiztos.

A mezomorf testalkattal jellemezhető szomatotóniás (izomzati) temperamentumtípusra magabiztosság, bátorság, versengő agresszivitás, a fizikai erőpróbák keresése jellemző. Kockázatvállaló, dominanciára törekvő, energikus.

Az ektomorf testalkatra a soványságra való hajlam jellemző. Test finom és törékeny, nem igazán alkalmas fizikai munkára, az ektodermből kialakult bőr és idegrendszer dominanciáját tükrözi. Testükhöz viszonyítva nagy az agyméretük, külső ingerléssel könnyen túlterhelhetők. Mozgása és testtartása visszafogott.

Az ektomorf testalkattal jellemezhető cerebrotóniás (agyi) temperamentumtípusra a kapcsolatok kerülése, az egyedüllét kedvelése, zárkózottság, a szociális kezdeményezés terén gátoltság jellemző. Túlérzékeny, aggodalmaskodó és szorongó. Fizikai és érzelmi visszafogottság jellemző rá, hajlamos a saját világába való visszavonulásra.

Carl Gustav Jung svájci pszichiáter tívustanában a környezethez való attitűdjük alapján az embereket két kategóriába sorolta (Carver–Scheier, 1998):

- Az introvertált személyeket elsősorban belső élményeik foglalkoztatják, szeretik az egyedüllétet, visszafogottan viselkednek, a társas összejöveteleknél jobban szeretik a magányos tevékenységeket. Feszültséggel terhelt élethelyzetben hajlamosak visszahúzódni a saját világukba.
- Az extravertált személyeket teljesen lefoglalják a külső élmények és életüket az őket körülvevő világgal való interakció tölti ki. Társaságkedvelők, nem visszafogottak, idejüket jobban szeretik másokkal tölteni, mint egyedül. Feszültséggel terhelt élethelyzetben olyan társaságot keresnek, ahol kibeszélhetik magukat.

A tívustanok napjainkra kikerültek a személyiségpszichológiai érdeklődés középpontjából. A tívustanoknak a pszichológiai felhasználhatóságát ugyanis a tívusalkotás több alapproblémája is korlátozza:

- Az egyes tívusok az emberi személyiség szélsőséges, végletes jellemzőit sűrítik össze. Az így kialakított tívusok az alkati és pszichés sajátosságoknak csak néhány igen általános jegyét veszik alapul, így elmaradnak az egyedi személyiség sokszínűségétől.
- Ritkák a tiszta tívusok, legtöbbször kevert tívusokkal találkozunk, amelyekről a tívológiaiak nem tudnak érdemleges információkat nyújtani.
- A különböző tívológiaiak által alkotott tívusok tehát segítenek eligazodni az emberi természetek sokféleségében, azonban a konkrét személy mélyebb megismerésére nem alkalmasak.

## **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés

### Ismétlés

#### Általános kérdések a feldolgozandó anyagról:

- ▶ Mire keresek választ
- ▶ Mit tudhatok meg
- ▶ Mi a probléma lényege

### Feladat

*Tegy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

### Megoldás

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás

### Kiemelés

#### Ismétlés

##### *Kulcsszavak módszere:*

- ▶ *Kulcsszó:* az a fogalom, kifejezés, amely a legtöbb információt idézi fel

##### *Kiemelés:*

- ▶ Alapszabály: *Nézz és válogass*  
Csak szavakat, kifejezéseket lehet aláhúzni, mondatokat nem!

### Feladat

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelését!*

### Megoldás

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

### Jegyzet készítése

#### Ismétlés

##### *Jegyzet készítése*

Alapszabály: *„Ne másolj, hanem alkoss”*

- ▶ Meg kell tudni különböztetni a lényegest a lényegtelenről
- ▶ *Kulcsszó:* az a fogalom, kifejezés, amely a legtöbb információt idézi fel

##### *Szerkezeti javaslat:*

Alapszabály: *Új gondolat-új sor*

- ▶ Nem jegyzetelünk folyamatosan  
*Kulcsszó*
- ▶ Kiemeljük aláhúzással  
*Részletek hierarchiája*
- ▶ Egyenrangú fogalmakat egymás alá, alárendeltek mindig kicsit beljebb írjuk

### **Feladat**

***Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!***

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Vázlatkészítés**

#### **Ismétlés**

**A vázlat felépítése hierarchikus (jól áttekinthető)**

- ▶ Kulcsszavak
- ▶ Legfontosabb gondolatok
- ▶ Legfontosabb adatok
- ▶ Követheti a tananyag logikáját
- ▶ Saját rendszerbe is szervezhetem
- ▶ Lényeg: jól emlékezetbe véshető legyen

### **Feladat**

***Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!***

***Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!***

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Ötödik lépcsőfok: Felmondás**

#### **Ismétlés**

- ▶ Válasz az elején feltett kérdésekre
- ▶ Felmondás: egyszeri hibátlan felmondás kritériuma. Ez azt jelenti, hogy addig ismételd ezt a lépcsőfokot, amíg a felmondás hibátlanul nem sikerül

### **Feladat**

***Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!***

## Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás

### Ismétlés

- ▶ Először: a vázlat átolvasása
- ▶ Másodszor: a jegyzet átolvasása

### Feladat

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

## 2. tematikus egység

### 4. téma: Vonáselméletek

Ezt a témát már **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### Első lépcsőfok: Cím-meditáció

##### Feladat

*Végezd el a cím-meditáció a vonás szóra!*

#### Második lépcsőfok: Átolvasás

##### Feladat

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

**Forrás:** Margitics Ferenc: A személyiség és fejlődése. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 16-26.

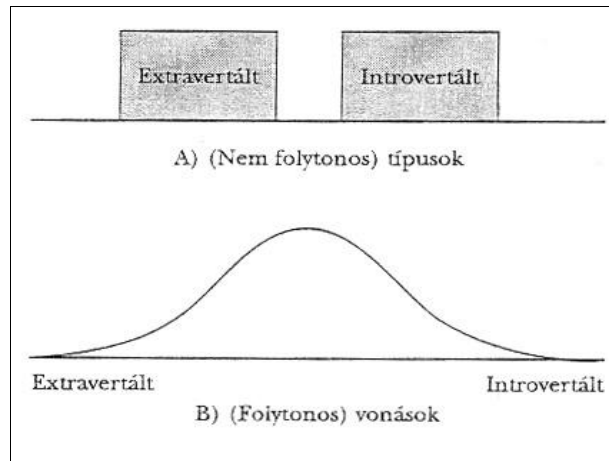
A típuselméletek és a vonáselméletek más-más értelemben használják a típus és a vonás fogalmát. Ezek némileg eltérő jelentésűek (4. ábra):

- Típus: Éles határokkal rendelkező, nem folytonos tagsági kategória (pl. a nemi hovatartozás, valaki vagy férfi, vagy nő).
- Vonás: A személyiség nem egyszerű személyiségtulajdonságok halmaza, hanem azok hierarchikusan szerveződő faktorokat képeznek. Ezek folyamatos változók, dimenziók, az emberek ugyanazon személyiségjellemzők mértékében térnek el egymástól.

Akár típus, akár vonásfogalom mentén közelítünk a személyiséghez, végső soron ugyanazokkal a kérdésekkel találkozunk:

- Melyek az alapvető típusok vagy személyiségvonások?
- Hány alapvető típus, illetve jelentős személyiségvonás létezik?

A vonáselméleti kutatók ezeknek a kérdéseknek a megválaszolására a faktoranalízist használják, mint munkaeszközt. Ez egy matematikai statisztikai eljárás, amelynek az alapfeltevése az, hogyha két vagy több jellemző sok ember vizsgálata esetén együtt jár (korrelál), akkor lehetséges, hogy ezek valamilyen mögöttes vonást tükröznek.



4. ábra: A típusok és vonások eltérő felfogása  
(Carver-Scheier, 1998, 73. o. nyomán)

A faktoranalízis során az együttjárások mintázatának vizsgálatából meg lehet ítélni a vizsgált tulajdonságok mögött álló vonásdimenziók strukturális szerveződését, azáltal, hogy az egymással leginkább korrelálókat együvé csoportosítja, kevesebb és egymástól független dimenziókra, faktorokra redukálja őket. Egy faktor olyan változó, amely az eredeti adatokban szereplő együttjárásokat statisztikailag a legjobban magyarázza.

A faktoranalízis lépései (Atkinson és Mtsai, 1995):

- Adatgyűjtés.
- Adatredukciós eljárás (pl: az adatok statisztikai együttjárásának többváltozós elemzése).
- Alapdimenziók értelmezése.

A faktoranalízis három feladatot lát el a személyiségkutatásban:

- Feltárja a megnyilvánulások mögötti vonásokat (lecsökkent).
- Megmutatja a feltárt vonások fontossági sorrendjét (variancia %-a).
- Segít mérőeszköz készítésében.

A személyiség vonásméleti megközelítése önmagában még nem személyiségelmélet, hanem azoknak a változóknak az azonosítására tett kísérlet, amelyek mentén az emberek különböznek egymástól. Ez a megközelítés akkor válik személyiségelméletté, ha egy kutató a személyiséget felépítő vonások egy meghatározott halmazát tekinti a legfontosabbnak a személyiség meghatározása szempontjából és ezekből kísérli meg felépíteni a személyiség szerkezetét.

Az egyik legbefolyásosabb vonásméleti kutató Gordon Allport vonásméletében a személyiségvonásokat a pszichológiai szerveződés alapvető építőköveinek tekintette, melyek integrált egészzé fogják össze a személyiséget (Carver - Scheier, 1998).

Különbséget tesz közös vonások és személyes diszpozíciók között:

- A közös vonások olyan személyiségvonásokat jelentenek, amelyek mentén az emberek összehasonlíthatók (pl: őszinteség).



- A személyes diszpozíciók pedig ezeknek a közös személyiségvonásoknak az egyéni belüli egyedi mintázataiként jelennek meg. (pl.: az öszinteség realizálódása más személyiségvonásokkal való kapcsolatában).

A személyiségvonások különböznek abban, hogy milyen mértékben befolyásolják az adott személy viselkedését.

A személyes diszpozíciók személyiségen belül hierarchikusan szerveződnek:

- Uralkodó diszpozíció: Egyetlen olyan diszpozíció, amely a személy viselkedésének szinte minden mozzanatát áthatja. Nem fordul elő minden embernél (pl: altruizmus).
- Centrális diszpozíciók: Kevésbé jelentősek, mint az uralkodó diszpozíciók, de az emberek többségénél létezik 5-10 olyan személyiségvonás, amely az élet számos területén megjelenő viselkedést áthatják.
- Másodlagos diszpozíciók: Az élet szűkebb területén megjelenő személyiségvonások, amelyek csak adott helyzetekben és személyekkel kapcsolatban határozzák meg a személy viselkedését.

Allport a személyiségvonások meghatározásához taxonómiai kutatással, tapasztalati úton közelített. A taxonómiai kutatások kiindulópontja a személyiségvonások leírására alkalmas fogalmak felkutatása és rendszerezése. A fontosság lexikális kritériuma azt jelenti, hogy minél több kifejezés van a nyelvben egy adott személyiségvonásra, az annál fontosabb szerepet tölthet be a személyiség leírásában.

Allport az angol nyelvben 18 000 olyan szót talált, amely összefüggésbe hozható a személyiség illetve annak viselkedésének a leírásával. Ezeket a fontosság lexikális kritériuma alapján 4500-ra csökkentette (Allport - Odbert lista), amelyeket több további, pszichológiailag jelentéstartó alcsoportba szervezett.

Számos későbbi kutatás indult ki az Allport - Odbert listából és dolgozott a faktoranalízis módszerével. Ezek közül az egyik legjelentősebb, legkiterjedtebb kutatást Raymond Cattel végezte. Az Allport - Odbert listát a ritka szavak és szinonimák elhagyásával 200 szó alá csökkentette (Carver - Scheier, 1998).

Cattelt a többváltozós megközelítés jellemezte. A nyelven kívül fontosnak tartotta még a taxonómiai kutatásban:

- Önjellemző kérdőívek adatait.
- Megfigyelői értékeléseket.
- Objektív viselkedési adatokat.

Cattel vonáselméletében 16 elsődleges személyiségvonást írt le.

A vonáselméleti megközelítés következő jelentős alakja Hans Eysenck. Ő eltérő kiindulópontot választott a személyiség alapidimenzióinak a meghatározásához, mint Cattel. Szerinte a személyiségvonások meghatározásához először is egy jól átgondolt elméleti keretből kell kiindulnia az elméletalkotónak, és csak ezután szabad megpróbálkoznia ezen személyiségvonások mérésével (Carver–Scheier, 1998).

Eysenck vonáselméletében ez az elméleti kiindulópont Hippokratész-Galénosz féle tipológia volt. Eysenck kérdésfeltevése az volt, hogy a Hippokratész–Galénosz féle

tipológiában leírt négy típus (szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus) elképzelhető-e a két folyamatos szupervonás, típusdimenzió (introverzió–extraverzió, illetve a neuroticizmus: érzelmi labilitás–stabilitás) magas és alacsony értékeinek kombinációjaként.

Az introverzió–extraverzió dimenzió azt jelzi, hogy a személy milyen mértékben irányul belső világa, saját énje, illetve a külvilág felé. A dimenzió introverzió végén elhelyezkedő személyt az önmagába való visszahúzódás, féltékenység, az egyedüllét kedvelése jellemzi. A skála extraverzió végpontján található személyt a társaság kedvelése, szociabilitás, közösségi élet előnyben részesítése jellemzi.

A neuroticitás (stabilitás–labilitás) érzelmi dimenzió. A labilis végponton a szorongó, hangulatai által vezérelt, rossz alkalmazkodóképességű személy található. A stabilitással jellemezhető személy nyugodt, jó alkalmazkodás jellemző rá.

A két szupervonás háttérében Eysenck konkrét idegrendszeri struktúrák működését tettezte fel:

- Intro-extraverzió háttérében felszálló retikuláris aktiváló rendszer (ARAS) működése áll. Ez fokozza vagy csökkenti az agykéreg arousal-szintjét, részt vesz az éberség és figyelemösszpontosítás fenntartásában, az ébrenlét-alvási ciklus szabályozásában. Az introvertált személyek kérgi nyugalmi arousal-szintje öröklötten magas, emiatt kerülnek az ingereket. Az extravertált személyeknél ez az arousal-szint alacsony, ezért keresik az ingereket (elsősorban szociális ingerekre fogékonyak).
- Neuroticizmus háttérében a zsigeri (viszcerális) agy, az idegrendszer érzelmi területeinek az egyes személyeknél eltérő működési módja áll. A labilis végponton lévő személyeknél az idegrendszer érzelmi területeinek ingerküszöbe alacsonyabb, ezáltal ők könnyebben ingerelhetőek.

Eysenck a személyiség jellemzésére egy harmadik szupervonást, a pszichoticizmust is bevezetett, de ez nem volt olyan jól megalapozott, mint a másik kettő. Eysenck szerint a típusdimenziók (intro - extraverzió, neuroticitás, pszichoticizmus) vonásokból épülnek fel. A vonások szokásválaszokból állnak. Ezek specifikus válaszokból szerveződnek. Minden szint szerepet játszik a viselkedésben, de a típusok szintje a legfontosabb.

Jeffrey Gray vonáselmélete az állatok viselkedésének motivációs háttérének a tanulmányozására épült. Szerinte a célra irányuló tevékenység során a közelítő és elkerülő viselkedés dinamikája határozza meg a motivációs tartalmak eredőjét és a viselkedés irányát (Komlósi, 2000; Carver - Scheier, 1998).

Gray a személyiségvonások kialakulása és a viselkedés szabályozása mögött az agyi rendszerek két csoportját tettezte fel, melyek egymástól függetlenül működnek:

- Viselkedéses megközelítő rendszer (behavioral approach system, BAS). Ezt viselkedéses aktiváló rendszernek is nevezhetjük, amely a kívánatos, jutalmazó ingerek felé való elmozdulásra készíti az egyént. A BAS felelős a pozitív érzelmek (remény, öröm) átéléséért is.
- Viselkedés gátló rendszer (behavioral inhibition system, BIS). Ez a rendszer a célok felé mozgásban gátolja a személyt, működése felelős a szorongás érzésé-

ért. A rendszer működése a viselkedés gátlásában, valamint az elkerülő magatartásban játszik fontos szerepet.

Gray egy harmadik idegrendszeri struktúrát is feltételez, a harcolj/menekülj rendszert (fight/flight). Ez akkor szervezi a viselkedést, amikor valóban jelen van a büntetés vagy fájdalom, és nem csak elővételezi azt a személy. Ennek működését azonban nem dolgozta ki részletesen.

Gray elméletében nem az Eysenck féle két szupervonást (intro-extraverzió, neuroticizmus) találta a személyiség alapidimenzióinak, hanem a szorongást és impulzivitást. Gray szerint az Eysenck-féle szupervonások a szorongás és impulzivitás alapvonásoknak a melléktermékei. Ha egy személynek ismerjük a szorongás és impulzivitásszintjét, akkor azt is meg tudjuk mondani, hol helyezkedik el az intro–extraverzió, illetve neuroticitás dimenziók mentén.

A szorongásra és impulzivitásra való hajlam egymástól független folyamatok eredményeként jön létre, a BIS és BAS rendszer különböző működési szintjeinek a függvényében:

- Az impulzivitás biológiai alapját a BAS rendszer magas, illetve a BIS rendszer alacsony működési szintje adja. Az impulzív személy veszélyekkel kapcsolatos észlelési küszöbe magas, a jutalmakkal kapcsolatos érzékenysége nagy, viselkedést a jutalom késleltetés nélküli megszerzése motiválja.
- A szorongás biológiai hátterében a BIS rendszer magas és a BAS rendszer alacsony működési szintje áll. A szorongó személy a büntetés jelzéseire érzékeny, mely a büntetéssel járó helyzetek elkerülésére motiválja.

Gray szerint az Eysenck-féle intro–extraverzió dimenzió a szorongás és impulzivitás közötti egyensúlyt ragadja meg, azt hogy a személy a jutalomra vagy a büntetésre érzékeny-e. Míg az extrovertált személyek impulzívok, a megközelítés pozitív jelzőingereire, a jutalomra érzékenyek, addig az introvertáltak szorongóak, inkább a rossz kimenetelre, megfigyelésre, elkerülésre készülnek fel, valamint a büntetés jelzőingereire érzékenyebbek.

Az Eysenck-féle neuroticitás dimenzió - Gray értelmezésében - a BAS és BIS rendszer működési szintjét tükrözi. Míg mindkét rendszer erős válaszkészsége az érzelmi labilitással, addig e rendszerek alacsonyabb működési szintje az érzelmi stabilitással mutat szoros összefüggést.

Napjainkban a vonáselméleti kutatások eredményei azt mutatják, hogy a személyiség szerkezete minimum három, maximum öt magasabb rendű szupervonásból áll, amelyek szűkebb tartalmú vonásokat foglalnak magukba. A legalapvetőbbnek tekinthető vonásdimenziókat a „Nagy Ötök”-ként („Big Five”) tartják számon a kutatók (Carver - Scheier, 1998). Nincs még egyetértés a kutatók között arról, hogyan lenne leghelyesebb elnevezni és értelmezni e szupervonásokat.

A Nagy Ötök alapfaktorai:

- Extraverzió (hatalom, magabiztosság, szociális alkalmazkodókészség).
- Barátságosság (szeretet, együttműködés, konformitás, kellemesség).
- Lelkiismeretesség (felelősségérzet, munka, teljesítményigény, akarat).
- Emocionalitás (neuroticizmus, érzelmi kontroll).

- Intellektus (nyitottság a tapasztalatokra, kutató intellektus, kultúra).

Ezek tovább nem redukálható, egymástól független dimenziók (egyik sem következethető ki a másiktól). Kialakulásuk háttérében biológiai (evolúciós sikert biztosító) tényezőknek kell rejtőzniük.

A személyiségvonások értelmezése tekintetében a kutatások során két megközelítési mód is kialakult az évek során (Carver–Scheier, 1998):

- Nomotetikus megközelítés: A vonások valóban léteznek, és mindenki számára ugyanazon jelentőséggel bírnak, különbség a személyek között csak mennyiségi, a vonások mértékében van. A személyiség egyedisége a vonásdimenziók mértékének egyedi kombinációja.
- Idiografikus megközelítés (Allport): Itt a hangsúly az ember egyediségére helyeződik. Ahány ember, annyi egyedi vonás létezik. Ugyanannak a vonásnak a jelentése eltérő lehet az egyes személyeknél. Ezért nem lehet objektíven összehasonlítani őket. Feltételezik, hogy léteznek olyan vonások, amelyekkel csak egyetlen ember rendelkezik.

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

### **Feladat**

*Tegy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

### **Kiemelés**

### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelés!*

### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

### **Jegyzet készítése**

### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Vázlatkészítés**

### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Ötödik lépcsőfok: Felmondás**

### **Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

## **Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás**

### **Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

## 2. tematikus egység

### 5. téma: Pszichoanalitikus személyiségelméletek

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfoliód** részét képezi.

#### Első lépcsőfok: Cím-meditáció

##### Feladat

*Végezd el a cím-meditáció a pszichoanalízis szóra!*

#### Második lépcsőfok: Átolvasás

##### Feladat

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### Forrás:

Margitics Ferenc: A személyiség és fejlődése. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 26-34.

A pszichoanalitikus nézőpont arra az elképzelésre épül, hogy a személyiség nem más, mint bennünk lévő erők egymással folytatott versengése és küzdelme. A belső erők dinamikája és a belőlük eredő viselkedés áll e megközelítés fókuszában.

A pszichoanalitikus nézőpont központi kiindulópontja Sigmund Freud pszichoanalitikus elmélete (Atkinson és mtsai, 1995; Carver–Scheier, 1998; Komlósi, 2000).

Freud ismerte fel, hogy az emberi viselkedésben meghatározó szerepet töltenek be a tudattalan folyamatok, amelyek nagyon fontos szerepet játszanak a normális személyiség mindennapi életében.

A szabad asszociációs módszerrel egy teljesen új, addig még nem tanulmányozott adatforrást nyitott meg. A módszer lényege, hogy a vizsgált személyt arra kéri, hogy mindent mondjon el, ami eszébe jut, függetlenül attól, hogy azt mennyire semmitmondónak vagy zavarba ejtőnek érzi.

Freud a verbális asszociációk elemzése segítségével alkotta meg a személyiség topografikus modelljét (5. ábra).

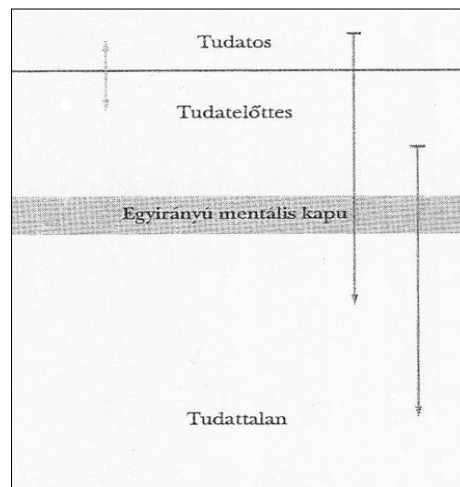
A topografikus modell értelmében a tudatosságnak Freud a személyiségen belül három szintjét különítette el:

- Tudatos szint
- Tudatelőttés szint
- Tudattalan szint

A tudatos fogalmát Freud hétköznapi értelemben használta, azt a lelki területet jelenti, amelyről pillanatnyilag tudomásunk van.

A tudatelőttés a normál emlékezetet tartalmazó terület. Ennek elemei aktuálisan kívül esnek a tudatosságon, de könnyen a tudatba emelhetők.

A tudattalan azt a lelki területet jelöli, amely nem hozzáférhető a tudatosság számára.



5. ábra: A személyiség Freud-féle topografikus modellje  
(Kömlösi, 2000, 202. o. nyomán)

A három terület egymáshoz való viszonyának érzékeltetésére a jéghegy hasonlatot használta. Ennek értelmében a jéghegy csúcsa a tudatosnak felel meg, a jóval nagyobb víz alatti rész pedig a tudaton kívül eső területet jelenti. A víz alatti terület még látható része a tudatelőttés. A jéghegy láthatatlan, legnagyobb része a tudattalan.

Később Freud kidolgozta a személyiség strukturális modelljét is, amely szerint a személyiség három nagy rendszerből áll:

- Ösztönén (id).
- Én (ego).
- Felettes én (szuperego).

Az ösztönén a személyiség ősi része, melyből később az én és a felettes én kifejlődik. Már születéskor jelen van, teljes egészében tudattalan. Tartalmát a biológiai ösztönkésztetések (éhség, szomjúság, szexualitás, élet védelme, fájdalom elkerülése, agresszió) alkotják. Az örömelvnek megfelelően működik, azaz a vágyaknak, ösztönöknek a körülményektől független, azonnali kielégítésére, vagy a fájdalom azonnali megszüntetésére törekszik. Az örömelv azt jelenti, hogy amint az ösztönén feszültséget érez, megpróbálja azt azonnal valahogyan levezetni.

Az én (ego) az ösztönéből keletkezik azáltal, hogy a gyerekek megtanulják, hogy az ösztönéből eredő szükségleteiket sokszor nem elégíthetik ki azonnal. Az ego a valóságelvnek megfelelően működik, tehát az ösztönimpulzusok kielégítésénél figyelembe kell venni a valóság követelményeit is. A valóságelv a viselkedés racionális oldalát képezi, az ego lényegében a személyiség végrehajtó-szerve, ő dönti el, hogy az id mely impulzusai és milyen módon elégíthetők ki.

Az egónak nem célja, hogy az ösztönén vágyait folyamatosan gátolja. Az egónak nincs erkölcsi érzéke, teljes egészében pragmatikus, az ego célja az ösztönén vágyainak megfelelő időben és megvalósítható módon való kielégítése. Optimális esetben az ego képes

összebékíteni az ösztönöket a külvilág (valóság) és a szuperego követelményeivel. Az örömeelv vezérelte id és a valóságelv vezérelte ego azonban sokszor konfliktusba kerülnek egymással

Az örömeelv azt diktálja, hogy az adott ösztönt azonnal ki kell elégíteni, a vágynak azonnal teljesülnie kell, míg a valóságelv megpróbálja késleltetni azt. Ilyenkor erős szorongás jelzi a személy számára, hogy nincs rendben valami. Ilyenkor az egónak nem az összhangba hozás, hanem a szorongás csökkentése lesz az elsődleges feladata. Ezt az ego elhárító (érvédő) mechanizmusok igénybevitelével oldja meg. Ezek olyan műveletek, amelyek nem felelnek meg tökéletesen a valóságelvnek, hanem bizonyos mértékig meghamisítják a valóságot a szorongás csökkentésének az érdekében.

A legfontosabbak a következők:

- Elfojtás: a legalapvetőbb elhárító mechanizmus. Ennek során az ego a tudatból a tudattalanba szorít egy fenyegető késztetést, vagy tiltott gondolatot. Ez a hétköznapiakban a tiltott késztetés vagy gondolat elfelejtésként jelentkezik.
- Racionalizáció: ez nem azt jelenti, hogy a személy ésszerűen cselekszik, hanem azt, hogy társadalmilag kívánatos motívumok segítségével olyan színben tünteti fel tényleges cselekedeteit, mintha azok valóban racionálisak lettek volna.
- Reakcióképzés: lényege, hogy a személy az elhárított késztetéssel ellentétes irányú cselekedetet valósít meg.
- Projekció: a személy saját vágyait, indulatait „kivetíti” magából, a környezetében lévő személyeknek tulajdonítva azt.
- Regresszió: a személy visszacsúszik egy alacsonyabb, a fejlődésben már túlhaladott szintre.
- Áttolás: a személy részlegesen kiéli az elfogadhatatlan késztetéseit azáltal, hogy egy kevésbé veszélyes helyzetben realizálja azokat.

A személyek mind szorongási küszöbükben, mind a szorongás kezelésére használt elhárító mechanizmusaik tekintetében különböznek egymástól.

A személyiség harmadik része a szuperego, vagy felettes én. A szülői és társadalmi értékeket foglalja magába, ezek alapján dönti el, hogy egy adott cselekedet jó vagy rossz. További két alrendszerre osztható, az énídeálra és a lelkiismeretre. Az énídeál a megfelelő viselkedés szabályait, a lelkiismeret pedig a helytelen viselkedést meghatározó szabályokat, szülői tiltásokat tartalmazza. A helytelen viselkedést vagy gondolkodást büntudat kialakulása kíséri.

A szuperegonak három feladata van:

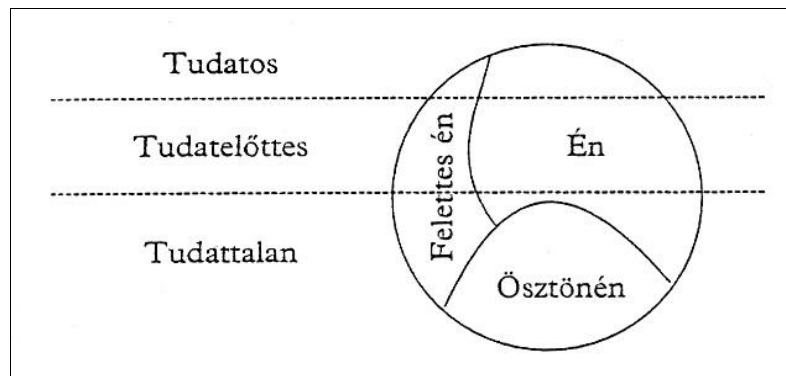
- Az ösztönöknek azon impulzusainak a teljes legátlására törekszik, amelyek a társadalom számára nem elfogadhatóak.
- Megpróbálja rávenni az ént, hogy erkölcsi, ne pedig racionális megfontolások alapján cselekedjék.
- Igyekszik a személyt a tökéletesség felé irányítani.

A személyiség viselkedését a három összetevő erőviszonyai határozzák meg. Az emberi viselkedés ellentmondásai jól megmagyarázhatóak azzal a felismeréssel, hogy egy adott viselkedés gyakran a félelmek és vágyak közötti kompromisszumot tükrözi.



A topografikus és strukturális személyiségmodell átfedi és kiegészíti egymást. (6. ábra).

Az ösztönén működési területe teljes egészében a tudattalan területén található. Az ego kapcsolatban van a külvilággal, így a legtöbb egofunkció a tudatban és a tudatelőttesben helyezkedik el. Az ego azonban kapcsolatban áll az ösztönénnel is, ezért tudattalanul is működhet. Az egohoz hasonlóan a szuperego is működhet a tudatosság mindhárom szintjén. Ha a szuperego a tudat szintjén működik, akkor a személy tisztában van érzéseivel, a büntudat forrása nyilvánvaló. Ha a szuperego tudattalanul működik, akkor bűnösnek érzi magát, de nem tudja, miért. Ebben az esetben a büntudat lehet teljességgel irracionális is.



6. ábra: A topológiai és strukturális modell kombinált ábrázolása  
(Komlósi, 2000, 203. o. nyomán)

A személyiség dinamikáját tekintve Freud szerint a személyiség állandó mennyiségű pszichológiai energiával rendelkezik, amit libidónak nevezett. Ez a pszichés energia folyamatosan termelődik, mennyisége azonban korlátozott. Egy adott időpontban csak meghatározott pszichés energia áll a személy rendelkezésére. A személyiség három alrendszere (id, ego, szuperego) verseng ezért az energiáért, bármelyik kerül fölénybe, azt csak a másik kettő rovására teheti meg.

Freud a pszichés energia működésében fontos szerepet tulajdonított az energiamegmaradás elvének. Az ösztönén vágyai, késztetései olyan pszichés energiákat tartalmaznak, amelynek ki kell fejeződnie.

Ha egy tiltott késztetés elfojtódik, akkor annak energiája nem vész el, hanem valahol másutt keres levezetést, és valahogy „álruhában” jelenik meg ismét. Az álmok és a neurotikus tünetek ilyen közvetlen kifejezésében megakadályozott pszichés energia álruhás megjelenési formáinak tekinthetők.

A pszichoanalízis fenti tételeinek a megfogalmazása ugyan Freud nevéhez fűződik, azonban azok kidolgozásában az egész korai –Freud körül kialakuló– pszichoanalitikus iskolának szerepe volt.

Freud nem tűrte az övétől eltérő álláspontokat, így dogmatizmusa miatt egyes tanítványai „elszakadtak” a klasszikus pszichoanalízistől és saját elméletet hoztak létre. Ezek egyike volt C. G. Jung, aki saját elméletét analitikus, vagy komplex pszichológiának nevezte el (Süle, 1996; Carver–Scheier, 1998; Komlósi, 2000)

Jung a tudattalant két tartományra osztotta, a személyes és a kollektív tudattalanra. A személyes tudattalanba az elfojtott tudattartalmakat sorolta, a kollektív tudattalanba pedig a velünk született ösztönöket és az archetípusokat.

A tudattalan az őseredetileg adott, ebből születik a személy tudatos része az egyedi élet során, amelybe azonban rendszeresen visszamerül az alvás, álom, vagy az ábrándozás során.

A tudat a külvilággal négy fő pszichológiai alapfunkción keresztül áll kapcsolatban:

- Érzékelés.
- Gondolkodás.
- Érzés.
- Intuíció.

Ezek sajátos oppozícióban működnek egymáshoz képest. A gondolkodás nehezen működik egyszerre az érzéssel, az érzékelés pedig az intuícióval.

A személyiség fejlődése során az egyik funkció erőteljesebben kifejlődik, így elsődleges funkcióvá válik. A személy ennek megfelelően csakhamar gondolkodó, érző, érzékelő vagy intuitív típusú kezd alakulni.

A psziché teljességén belül a tudatos és tudattalan rendszer, mint egymást kiegészítő, önszabályozó rendszer működik.

Jung szerint a személyiség szerkezete összetett. A személyiség „külső burka” a persona (szerepszemélyiség). Ez a tudatos szféra része, a környezethez való sikeres alkalmazkodást teszi lehetővé. Ez az a személyiségrész, amellyel a személy a nyilvánosság előtt megjelenik, amilyenek akkor látszik, ha nincs egyedül. A közvetlen környezetünk igényeinek, elvárásainak hatására, annak megfelelően alakul ki. Egyfajta szerepkészlet, amely az egész élet során gyarapodik, fejlődik.

Az ego a személyiség tudatos része, amely a tudattalانبól archetipikusan (belső program hatásra) alakul ki, a serdülőkor végére. Az ego kialakulása után a személyiség szerveződés fő centrumává válik. Kialakítja a külvilág felé való alkalmazkodási szervét, a personát. Kialakulnak a fő funkciói és a kevésbé használt funkciók (érezékelés, gondolkodás, érzés, intuíció).

Az árnyékszemélyiség tartalmazza a tudatos én által elutasított, elfojtott lelki tartalmakat. A személyes tudattalanban helyezkedik el. A personával ellentétben ez az a része a személyiségnek, amilyen nem akar lenni, amit elutasít magától.

Az archetípusok a kollektív tudattalan részeként vannak jelen a személyiségben. Ezek az emberi élet alaphelyzetit és alapvető viszonyulásait hordozó ősminták. Ezekkel öröklötten rendelkezünk, egyetemesek, nincs veleszületett konkrét tartalmuk, de egyfajta egyfajta formai keretet adnak a személy tudatos tapasztalatainak.

A személyiség központi archetípusa az ősmagunk, vagy ősváló. A személyiség fejlődésének fontos állomása az, amikor az ego megérzi, hogy nem ő a személyiség központja, hanem az ősváló.

Jung a személyiség három „születését” különíti el:

- Testi születés, a biológiai önállóvá válás.

- Egyéni éntudat (ego) megszületése a serdülőkor idején.
- Szellemi születés, amely az egónak az ősválóra való ráhangolódása.

A környezethez való alapvető viszonyulás alapján Jung az emberek két kategóriáját különítette el: introvertált és extravertált (lásd: Típustanok).

Jung szerint aki tudatosan introvertált az tudattalanul extravertált és fordítva. Jung az ellentéteket tartotta a lelki fejlődés hajtóerőinek, melyek nemcsak a tudati funkciók szintjén hatnak. Az ellentétek kiegyenlítésén (feldolgozásán) keresztül történik a személyiség fejlődése.

Freud másik, híres „szakadár” tanítványa Alfred Adler az individuálpszichológia kialakítója (Brezsnyánszky és mtsai, 1995; Carver– Scheier, 1998).

Adler a lelki élet meghatározójának nem az ösztönöket, hanem a célokat tartotta, amelyeket döntő mértékben az a kultúra határoz meg, amelyben a személy él. Az ember két alapvető céljának a közösségbe való beilleszkedést, valamint a mások fölé való emelkedést, a hatalomra való törekvést tartotta.

Adler elveti az energiamegosztás, és ösztön fogalmakat, a korai tapasztalatok meghatározó szerepét a személyiségfejlődésben, szerinte az ember elsősorban társadalmi lény.

Minden ember ösztönösen keresi a helyét a közösségben és törekszik az összetartozás érzésének a kifejlesztésére. A közösségi érzés mértékének a személy együttműködési készsége tekinthető.

A személyiség fejlődését azonban nem környezet közvetlen hatása befolyásolja, hanem a személynek a környezettel kapcsolatos állásfoglalása. A személyiség legalapvetőbb vonása azonban nem a közösségérzés, hanem az önértékelés. Szilárd önértékelés ad alapot a közösségi érzés kialakulásához.

Ha a személy önértékelése nincs megalapozva, tehát fogyatékoságérzése van, akkor az összetartozás érzésének kialakulását akadályozza a személy kisebbségi érzése. Ez a személynek önmagához való téves viszonyulásából származik, független a személy tényleges értékétől. A kisebbségi érzését kompenzáló folyamatot aktivál, amely fölényre való törekvésben, érvényesülési vágyban realizálódik.

Az ember személyisége a környezethez való viszonyulásától, elsősorban a családban elfoglalt helyzetétől, a családi konstellációjától függ.

A személyiségfejlődés Adler szerint egy folyamatosan kibontakozó, jövőre irányuló folyamat, amely a társas interakciók ismétlődő mintázatából származik. A gyermek az első életévek során a közösségbe való beilleszkedés számtalan módját próbálja ki. Minden lehetséges eszköz kipróbál a szociális kapcsolatok létrehozására. Minden kielégítőnek tűnő megoldási módot megtart, ily módon alakítja ki céljait, fejleszti ki életstílusát a gyermekkorban.

A személyre jellemző kisebbségi érzés, és az a mód, ahogyan fölényre törekszik adja a rá jellemző életstílust. Adler szerint az életstílus a személy életében állandóan változik. Az egészséges életstílus elősegíti a környezethez való alkalmazkodást, a személyiség fejlődését. A hibás életstílus túlkompensációhoz vezet, amely fokozott hatalmi törekvésben, vagy túlzott függőségben, illetve más hibás alkalmazkodási módokban érhető tetten.

A neoanalitikus elméletek az elmúlt évtizedek során alakultak ki, azonban nagyon eltértek Freud elméletétől, már alig osztják annak világképét (Carver– Scheier, 1998).

A neoanalitikus elméletek központi gondolatai egyrészt az énre (ego) és annak fejlődésére vonatkoznak, másrészt arra, hogy milyen fontos szerepet játszanak a társas kapcsolatok a személyiség fejlődésében és annak működésében.

A neoanalitikus elméletek egyik csoportja az énszichológia elsősorban az egóra összpontosít.

Több területen is eltér Freud eredeti álláspontjától:

- ⇒ Az ego már születéstől kezdve az ösztönéнтől elkülönülten létezik.
- ⇒ Az énfolyamatok (gondolkodás, képzelet, tervezés, ismeretek elrendezése) saját jogon is fontossággal bírnak a személyiség fejlődésében.
- ⇒ A környezethez való alkalmazkodás és az azt végrehajtó énfolyamatok sokkal fontosabb szerepet játszanak a személyiségfejlődésben, mint a tudattalan ösztönök.

Heinz Hartmann szerint az ego egyszerre két fontos szerepet is betölt

- Csökkenti az ösztönén és szuperego, valamint az ösztönén és a külvilág között fellépő konfliktusokat, kielégíti az ösztönén vágyait.
- Kognitív folyamatai lévén lehetővé teszi a külvilághoz való alkalmazkodást.

Az énszichológia képviselőit elsősorban az egonak és az énfolyamatoknak a környezethez való viszony függvényében történő fejlődése érdekelte, valamint az, hogyan kell a személynek megbirkóznia a környezete kihívásaival, hogyan kell értelmet adni a tapasztalatoknak.

A tárgykapcsolat elmélet képviselői elsősorban a gyermeknek más emberekhez való kötődéseinek a fejlődésével foglalkozik.

A tárgykapcsolat kifejezésben a „tárgy” a másik személyt jelenti. A személyiség fő ismérvét szerintük a másik személyhez való kötődés milyensége jelenti. Ezt tekintik a legfontosabb egofunkciónak.

A tárgykapcsolat elmélet képviselői sok tekintetben különböznek egymástól, azonban mindegyikük egyetértenek a következő alapfeltevésekben:

- Az a mintázat, ahogyan másokhoz kötődünk, a kora gyermekkori interakciókban gyökerezik.
- A kora gyermekkorban kialakult kötődési mintázatok a személy későbbi élete során újra felbukkannak, ismétlődnek.

Margaret Mahler tárgykapcsolat elmélete szerint a csecsemő az anyával való testi-lelki összeolvadásban (szimbiózis) kezdi az életét. Ekkor még nem épülnek ki az anya és a gyermek énje közötti határok.

A szimbiózis felbomlása hat hónapos kor körül indul meg, ekkor veszi kezdetét szeparációs-individuációs folyamat. Ennek során a gyermek elkezd érzékelni, hogy önálló saját külön léttel rendelkezik. Az első három életév különösen fontos szerepet tölt be ebben a folyamatban. A személy későbbi társas alkalmazkodóképességét e szakasz történései határozzák meg.

## **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tegy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végez kiemelést!*

#### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

#### **Jegyzet készítése**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

#### **Vázlatkészítés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!*

*Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Ötödik lépcsőfok: Felmondás**

#### **Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

### **Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás**

#### **Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

## 2. tematikus egység

### 6. téma: Kognitív személyiségelméletek

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditáció a kognitív szóra!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### **Forrás:**

Margitics Ferenc: A személyiség és fejlődése. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 36-41.

A kognitív pszichológia egyik alapkérdése a tapasztalatok strukturálása és leképezése, elsősorban a kognitív folyamatokat vizsgálja. A személyiséget önvezérelt rendszernek tekinti, amely nem érthető meg teljes mértékben sem a környezeti tényezők, sem a személyi változók és környezeti tényezők egymásra hatásának eredményeként (Carver–Scheier, 1998).

A személyiség kognitív felfogásának jellemzői:

- Az ember naiv tudós, aki szeretné a világ eseményeit előre jelezni.
- Hajlam a kognitív erőforrások megkímelésére. (nem ellenőrizzük a hozzáférhető információk mindegyikét, hanem bizonyos szervezettséget feltételezve néhány töredék alapján következtetünk).
- Számítógép metafora: az információt felvesszük, kódoljuk, feldolgozzuk, tároljuk és előhívjuk.

Az információ mentális szerveződéseit (tudásstruktúra) kognitív sémának nevezi. A sémák adott mederbe terelik a tapasztalatokat, befolyásolják azt, ahogy az emberek értelmezik és kódolják az őket körülvevő eseményeket és tárgyakat.

A kognitív séma jellemzői:

- Tapasztalatok alapján szerveződik.
- Mind az egyes esetről (a kategóriák mintapéldányai), mind a kategóriák általános jelentéséről tartalmaznak információt.
- A már kialakult sémák a továbbiakban az új tapasztalatok, élmények felismerését szolgálják. (minden észlelés vagy értelmezés részben a beérkező, részben az emlékezetben rendelkezésre álló információra épül).

A séma használata megkönnyíti az új információk az emlékezetbe való tárolását (elszigetelt szavak kódolása helyett szervezett struktúrába illesztjük az információ egységeit).

Az információ hiányzó részeit az emlékezetben tárolt információ alapértelmezéseivel pótoljuk. (az információ alapértelmezésének nevezzük azt az információt, amelyet mindaddig igaznak vélünk, amíg az ellenkezőjéről nem értesülünk. Ilyen alapértelmezés a sztereotípiák). Visszaemlékezéseinket az adott eseményhez főződő viszonyulásunk vagy a szemünk előtt lebegő cél határozza meg.

A viszonyulás sajátos séma használatát jelenti, amely segít megtalálni, hol keressük az eseményben az információt. Sémaváltás esetén a keresés eltérő vezérfonalát követjük, így az esemény más vonatkozását észleljük és kódoljuk.

A sémák által facilitált kódolási torzítások önfenntartók lehetnek. A sémák nemcsak azt mondják meg, hol keressük az információt, hanem azt is, hogy nagy valószínűséggel mit fogunk találni. Így az elvárásainknak megfelelő információt kódoljuk, és nem azt, ami ellentmond neki.

A személyiség kognitív felfogása szerint a személyiség nem más, mint az önmagunkról és az önmagunkkal kapcsolatba hozott világunkról kialakított sémáink összessége.

Az önmagunkról kialakított sémákat a kognitív pszichológusok énsémáknak nevezik. Ez az önmagunkról szóló szervezett tudáskészletet jelenti. Valószínűleg úgy működik, mint a többi kognitív séma:

- Megkönnyíti a visszaemlékezést a sémába illő többi dologra.
- Segít az új információk feldolgozásában.
- Rengeteg alapértelmezést szolgáltat önmagunkról.
- Alapértelmezése jelentős mértékben befolyásolja tapasztalatainkat.

Az énsémák jellemzői:

- Gazdagabb és bonyolultabb a többi sémánál.
- Határozott egyéni különbségeket mutat (énkomplexitás).
- Különbség az önmagunkra vonatkozó információ megszervezésében is.
- Egymással összefüggő énséma-rendszert alkot.

Az emberek különböznek abban, ahogy a világról való tudásukat és a személyes élményeiket strukturálják. E különbségek következményekkel járnak mind a viselkedésre, mind a saját teljesítmény értékelésére vonatkozóan.

Egy személy az énsémák rendszerével jellemezhető. Az énsémák rendszere sok összetevőből, sok elemből álló szerkezet. Ennek a szerkezetnek a felépítéséről több elképzelés is született. Egyes kutatók szerint ez egy hierarchikusan felépített kategóriastruktúra, mások szerint egy asszociatív háló, vagy újabb elképzelés szerint egy többdimenziós tér.

Az énsémák rendszerének konkrét tartalmáról is többféle elképzelés létezik.

Grenwald és Becker elmélete a teljes személyiséget reprezentáló énrendszert modellezi le. Szerintük az én a következő alrendszerekből tevődik össze (Komlósi, 2000):

- Diffúz én: ez egy globális élményt jelent, amelyben még nem határolódik el élesen én és a másik egymástól, amely az örömev alapján működött a rendszer.
- Nyilvános én: szerintünk milyennek látnak bennünket mások, hogyan reagálnak ránk a többi emberek, valamint hogy milyennek akarunk látszani a környezetünk számára.
- Személyes én: önmagunk belső, másoktól független megélése, a sajátunknak érzett élmények és céloknak a rendszere.
- Kollektív én: belsővé vált közösségi érdekek, normák, értékek, amelyekkel képesek vagyunk azonosulni.

A jelenkori kognitív személyiségelméletek – összességében – a személyiség énséma rendszerének a következő összetevőit írták le (Komlói, 2000):

- Szubjektív én: amilyenek önmagam látom, ahogyan önmagam elképzelem, érzem és ahogy önmagamról vélekedek.
- Objektív én: amilyenek mások, az engemet jól ismerő személyek tartanak engem.
- Ideális én: amilyen ideális esetben lenni szeretnék.
- Nem kívánt énjeink: amilyenek ideális esetben nem szeretnénk lenni.
- Lehetséges énjeink: amilyenek el tudom képzelni magam most, vagy a jövőben.
- Elvart énjeink: amilyen mások, számomra fontos személyek szeretnék, hogy legyenek.

A személyiség kognitív elméletei feltételezik, hogy a személyiség működése a fent említett összetevők, alkotóelemek egymáshoz való viszonyának a függvénye. Ezeknek az egymáshoz viszonyított elhelyezkedése nem hierarchikus, a köztük lévő viszonyt egyrészt az emlékezeti szerkezetben elfoglalt pozíciójuk, másrészt az emlékezet aktív információ-feldolgozó dinamikája határozza meg. Amennyiben az összetevők között össze nem illés van, az negatív érzéseket, negatív érzelmeket kelt a személyben, amelynek cselekvésre motiváló hatása lehet.

A személyiség működésének célja a „jó közérzet” elérése. A magyar származású amerikai kutató, Csikszentmihályi Mihály személyiségműködési modelljében a „jó közérzet”, vagy az ő fogalmazásában a „tökéletes élmény” (flow) létrejötte egy dinamikus folyamat végeredménye Csikszentmihályi szerint a „tökéletes élmény” létrejöttének a feltételei a következők (Csikszentmihályi, 1997; Komlói, 2000):

- A személy rendelkezik az adott feladat elvégzéséhez szükséges készségekkel és képességekkel.
- Egy feladat elvégzésekor a cselekvési lehetőségek és elvárások optimális mértékben haladják meg a személy képességeinek a szintjét.

A „tökéletes élmény” lényege, hogy az önmagában hordja jutalmát, a személy szinte „feloldódik” az adott tevékenységben, elveszíti önmagát, nincsenek önértékelési problémái. Ha azonban a személy képességei és a cselekvési lehetőségei, elvárások szintje azonos, akkor a személy az adott feladatot könnyen teljesíteni tudja, így unatkozni fog. Ha a személy képességeinél magasabb teljesítményt követelnek meg a cselekvési lehetőségek, vagy az elvárások, akkor szorongás léphet fel nála.



A személyiségműködés Powers-féle „önszabályozási” modellje másik oldalról közelíti a „jó közérzet” kialakulásához (Komlósi, 2000).

Powers szerint az emberi viselkedés nagy része szinte automatikusan zajlik. Az ember valóságismerete, tapasztalatai és önismerete alapján viselkedésprogramokat készít, melyek alapját kognitív sémák, ún. forgatókönyvek alkotják.

A forgatókönyvek különféle eseménykategóriák megértésére szolgáló sztereotípiák. Hétköznapi események észlelésére, megértésére és kivitelezésére szolgálnak. Az időbeliség élményével és az események áramlásának és változásának érzésével gazdagítják a percepciót. Más sémákhoz hasonlóan ezek is alapértelmezést tartalmaznak. Működésük lényege, hogy a történet hiányzó láncszemeit információval tölti fel. Ha egy bevált viselkedésprogramban minden tervszerűen, az adott forgatókönyvnek megfelelően zajlik, akkor a személy megelégedést érez, „jó közérzete” van.

Negatív érzelmek akkor keletkeznek, ha egy viselkedésprogram valamilyen zavaró oknál fogva nem kivitelezhető.

Ilyenkor két lehetőség adódik a személy számára:

- Módosítja a használhatatlan viselkedésprogramot.
- Egy másik viselkedésprogramot alkalmaz.

A személyiségben belül a viselkedésprogramok felépítése hierarchikusan elrendezett:

- A hierarchia legalsó szintjén olyan egyszerű programok állnak, amelyek a viselkedés konkrét lépéseit írják elő, hogy bizonyos helyzetekben mit és hogyan tegyünk.
- A következő szinten található az elvek, amelyek általánosabb, elvontabb viselkedéstervek, célok (pl.: az ésszerűség elve).
- A hierarchia legmagasabb szintjét a rendszerfogalmak alkotják. Ez egy általános énézésnek lehetne nevezni, amit az egyén igyekszik mindenáron fönntartani.

A szintek mindegyike visszacsatolós kapcsolatban állnak egyrészt a környezettel, másrészt a kivitelezett viselkedés következményeivel. A viselkedésszabályozás igyekszik egységbe rendezni, összehangolni az összetevőket.

## **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

### **Feladat**

*Tégy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás

### Kiemelés

#### Feladat

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelést!*

#### Megoldás

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

### Jegyzet készítése

#### Feladat

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

#### Megoldás

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### Vázlatkészítés

#### Feladat

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

#### Megoldás

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## Ötödik lépcsőfok: Felmondás

#### Feladat

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

## Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás

#### Feladat

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

## 2. tematikus egység

### 7. téma: Cloninger integráló személyiségmodellje

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditáció az integráló szóra!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

**Forrás:** Margitics Ferenc: A személyiség és fejlődése. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 22-26.

Az utóbbi két évtizedben a személyiség alapvető típusainak meghatározásához egymástól függetlenül, két eltérő úton is eljutottak a kutatók (Rózsa és mtsai, 2004):

- Az egyik a faktoranalitikus út, amely a már említett „Big Five” személyiségmodell kialakításához vezetett.
- A másik a neurobiológiai út (Eysenck, Gray), amely az egyéni különbségek hátterét alkotó neurobiológiai bázist tárta fel és a „Big Three” (Nagy Hármas) személyiségmodellt alakította ki. Az évek során több empirikus kutatás is megerősítette mindkét modell érvényességét.

Az utóbbi években alakította ki Cloninger neurobiológiai személyiségmodelljét, amelyben a két modell integrációjára tesz kísérletet (Cloninger, 1987; Rózsa és mtsai, 2004; Rózsa és mtsai, 2005)

Cloninger integratív személyiségmodelljében a személyiség fejlődésében egyaránt fontosnak tartja a biológia és genetikai tényezőket, valamint a tanulást és a szociális hatásokat is. Míg a temperamentum kialakulásában az öröklött tényezők, addig a karakternél a tanulás, a környezeti hatások játszik a főszerepet.

A temperamentumot az emocionális ingerekre adott automatikus válaszmintázatok, a karaktert az önmagáról, másokról és a világról kialakított fogalmak halmaza jellemzi. A temperamentumban megjelenő különbségek már kora gyermekkorban megfigyelhetők, a karakter fejlődése viszont a szocializáció során, az egyént ért szocializációs hatásokon keresztül történik.

A temperamentum és karakter együtt határozza meg az egész személyiséget. Míg temperamentum konstellációkból a személy prediszpozícióira tudunk következtetni, addig a karakter konstellációk alakulását befolyásolja szocializáció, a szociokulturális tanulás, így ezekből a személyiség érettségét határozhatjuk meg.

A temperamentumfaktorok a következők:

- Újdonságkeresés, amely mögött a viselkedés aktivációjáért felelős agyi rendszer áll.
- Ártalomkerülés, ami a viselkedés gátlásáért felelős agyi rendszerrel hozható összefüggésbe.
- Jutalomfüggőség, ami a viselkedés fenntartásáért felelős agyi rendszer működését jelzi.
- Kitartás, ami eredetileg a jutalomfüggőség alfaktora volt, később vált önálló faktorrá, amelynek háttere még a legkevésbé van részletesen kidolgozva.

Cloninger szerint temperamentumfaktorok genetikailag egymástól függetlennek tekinthetők, de funkcionálisan együttműködnek, ez okozza a személyes válaszjellemzők széles variációját.

- A karakterskálák a self-koncepció fejlődésének három lépcsőfokát tükrözik:
- Önirányítottság: Az első lépcső a személyiség autonómiájának a megjelenése.
- Együttműködés: Második lépcsőben a személyiség a társadalom integráns részeként jelenik meg.
- Transzcendencia: Harmadszorra jelenik meg az univerzummal, minden dolgok egységével való integráció.

A 3. táblázat azt mutatja be, hogy az egyes skálákon alacsony és magas pontszámot elért személyek hogyan jellemezhetők.

A cloningeri elmélet egyes temperamentumskálákra adott pontszámok magas vagy alacsony értéke alapján nyolc temperamentumtípust különített el. Ezek és jellemzőik a következők:

- Antiszociális temperamentumra a veszélykeresés, dacos szembenállás, nonkonformizmus, ridegség jellemző.
- Hisztrionikus temperamentum szenvedélyes, hiszékeny, figyelemfelkeltő, fantáziagazdag.
- Passzív-agresszív temperamentumnál bizonytalanság, követelődzés és manipulatív hajlam figyelhető meg.
- Borderline temperamentumra hangulati bizonytalanság, gyenge teljesítőképesség, döntésképtelenség jellemző.
- Obszesszív-kompulzív temperamentum módszeres, tárgyilagos, szenttelen, ennek ellenére alacsony az önérvényesítése.
- Szkizoid temperamentumra függetlenség, makacsság, túlzott magabiztosság, függetlenség és magánykeresés jellemző.
- Ciklotímia temperamentumot meggyőző rámenősség, túlzott magabiztosság, természetes nyíltság jellemzi.

- Passzív-dependens temperamentum óvatos, önlárendelő, tiszteletteljes, aggályoskodó.

		<b>MAGAS PONT-SZÁMÚAK</b>	<b>ALACSONY PONTSZÁMÚAK</b>	
<b>TEMPERAMENTUM-SKÁLÁK</b>	Ártalomkerülés	Pesszimista Félénk Visszahúzódó Fáradékony	Optimista Merész Szókimondó Energikus	
	Újdonságkeresés	Kíváncsi Impulzív Extravagáns Ingerlékeny	Tartózkodó Merev Mértékletes Sztóikus	
	Jutalomfüggőség	Érzelmes Nyílt Melegszívű Együttérző	Kritikus Zárkózott Különálló Független	
	Kitartás	Szorgalmas Eltökélt Ambiciózus Perfekcionista	Lusta Elkényeztetett Alulteljesítő Pragmatista	
	Önirányítottság	Célratóró Felelősségvállaló Leleményes Önelfogadó Fegyelmezett	Céltalan Vádoló Alkalmatlan Hiábavalóan cselekszik Fegyelmezetlen	
	<b>KARAKTER-SKÁLÁK</b>	Együtműködés	Melegszívű Empatikus Segítőkész Együttérző Erkölcös	Intoleráns Érzéketlen Ellenséges Bosszúvágyó Opportunista
		Transzcendencia élmény	Belefeledkező Transzperszonális Spirituális Felvilágosult Idealisztikus	Földhözragadt Kontrolláló Anyagias Birtokló Gyakorlatias

3. táblázat: A különböző temperamentum és karakterskálákon szélsőséges pontszámokat elért személyek jellemzői (Rózsa és mtsai, 2004, 27. o nyomán)

Cloninger a következő karaktertípusokat különítette el, és a következőképpen jellemezte őket:

- Ingerlékeny (dependens) karakter szubmisszív, bizakodó, másokkal tiszteletteljes, sértésre és kritikára érzékeny, ingerlékeny.

- Melankolikus (lehangolt) karakter kevés pozitív érzelmet él át, érzéseit többnyire a szenvedés, szégyen és gyűlölet jellemzi.
- Autoriter karakter ésszerű, önző, erőszakos, célorientált, versengő, ellenséges, valamint a keménykezű irányítás jellemzi.
- Rendezett karakter konzervatív, konzisztens, figyel a részletekre és törvényekre, büszke logikus gondolkodására, a hatalom és javak előnybe részesítése jellemzi.
- Ciklotimiás (szeszélyes) karakter szuggesztibilis, elutasításra érzékeny, bizonytalan, gyakori hangulati ingadozás és a mulékony örömök előnyben részesítése jellemző rá.
- Szkizotipikus (rendezetlen) karakter dezorientált, ragaszkodik a magányához, viselkedését nem képes realiztikus célokra irányítani, élénk és excentrikus lehet.
- Paranoid (fanatikus) karaktert alacsony együttműködési készség jellemzi, gyanakvó, kitartó, célorientált.
- Kreatív (felvilágosult) karakter gyakran él át pozitív érzelmeket, érett, leleményes, elmélkedő, szabadszellemű.

A temperamentumtípusok határozzák meg a személyiségzavarokra való hajlam különböző fajtáit. A hajlam megjelenése azonban a karakterdimenzióktól függ.

Az éretlen karakterrel jellemezhető személyeknél a temperamentumtípusának megfelelő személyiségzavar kialakulásának kockázata igen nagy. Cloninger az alacsony önirányítottsággal és együttműködési készséggel rendelkező személyeket tekintette éretlennek.

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tégy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végez kiemelést!*

#### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

## **Jegyzet készítése**

### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Vázlatkészítés**

### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Ötödik lépcsőfok: Felmondás**

### **Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

## **Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás**

### **Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

## 2. tematikus egység

### 8. téma: A személyiség tanuláseméleti megközelítése és a humanisztikus személyiségelméletek

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditáció a tanulásemélet és a humanisztikus szavakra!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### **Forrás:**

Margitics Ferenc: A személyiség és fejlődése. Krúdy Könyvkiadó, Nyíregyháza, 2007, 35-36; 41-44.

#### **A személyiség szociális tanuláseméleti megközelítése**

A szociális tanulásemélet elméleti háttérét a múlt század első felében uralkodó behaviorizmus és az abból kifejlődő inger-válasz pszichológia adja.

A szociális tanulásemélet igen kevés figyelmet szentel a viselkedés biológiai meghatározóinak, elsősorban a viselkedést kiváltó környezeti tényezők azonosítására törekszik, azt hangsúlyozva, hogy a viselkedés milyen nagymértékben függ a környezettől (Atkinson és mtai, 1995; Carver–Scheier, 1998)

Az emberi természet legnyilvánvalóbb jellegzetességének azt tartja, hogy a viselkedés a tapasztalatok hatására változik. A viselkedés a környezeti és a személyiségbeli változók folyamatos kölcsönhatásának az eredménye.

A környezeti feltételek tanulás útján a személyiséget, a személyiség pedig a környezetét formálja. Az ember alaptermészetét tekintve sem jónak, sem gonosznak nem mondható, személyes élettörténete és a helyzeti körülmények alakítják ki a személyiségét.

A szociális tanulásemélet központi gondolata az, hogy az emberek úgy viselkednek, hogy ezzel megerősítést nyerjenek a környezetüktől.

A személy cselekedetei függnnek:

- Az adott helyzet speciális jellemzőitől.
- A helyzetről alkotott vélekedéstől (valószínűnek látszik-e a megerősítés).



- A múltbeli hasonló helyzetekben mutatott viselkedés megerősítéseitől.
- Mások hasonló helyzetben történt megfigyelésétől.

A személyiség egy egyéni megerősítés-történet egyedi termékeként fogható fel, az emberek megtanulják megkülönböztetni azokat a helyzeteket, amelyekben egy bizonyos viselkedés helyénvaló azoktól, amelyekben nem.

A szociális tanuláselmélet kezdetben elsősorban a tanulási folyamatokra koncentrált, nem sok figyelmet szentelt az egyéni különbségek leírásának.

Későbbiekben kezdték az egyéni különbségeket módszeresen is vizsgálni. Elsősorban azokra a személyi változókra összpontosítottak, amelyek a viselkedés alakításában valószínűleg kölcsönhatásba lépnek meghatározott helyzetekkel.

A szociális tanuláselmélet egyik fő képviselője Mischel szerint ezek a személyi változók a következők (Carver-Scheier, 1998):

- A személy kompetenciái: Mire vagyunk képesek? Ezek a világ elemzésére szolgáló készségeket és problémamegoldó stratégiákat jelentik. Aktív folyamatok, melyek célja a mindenkori szituáció befolyásolása. Egyéni különbségek lehetnek a kompetenciák területén, azok fokában, és abban, hogy milyen helyzetek hívják elő az egyes kompetenciákat.
- Kódolási stratégiák és személyes konstrukciók: Milyennek látjuk a helyzetet? Mindenki másként szelektál az éppen hozzáférhető információk között, másként kódolja azokat. A személy reakcióit nem az objektív körülmények, hanem azok értelmezése határozza meg.
- A személy elvárásai: Mi fog történni? Kétféle elvárást különböztethetünk meg. Inger-következmény elvárást: ez annak az elővételezése, hogy valamely eseményt milyen másik fog követni, valamint viselkedés-következmény elvárást: mely azt az elvárást jelöli, hogy bizonyos viselkedések milyen eredménnyel fognak járni, a cselekvés milyen hatást vált ki a külvilágban.
- A cselekvés szubjektív értéke: Megéri-e? Ez annak ismerete, hogy a személy milyen eredményt akar elérni. Ezek motiváló hatásúak (incentívek) a személy számára.
- Önszabályozó rendszerek és tervek: Hogyan érhetjük el céljainkat? Ide a célok, tervek, és az azok megvalósulásához szükséges cselekedetek tartoznak.

Mindezek a személyiségváltozók az adott helyzeti feltételekkel kölcsönhatásban határozzák meg, hogy a személy hogyan fog viselkedni.

Kezdetekben a szociális tanuláselmélet a személyt passzívnak tekintette, akit saját befolyásán kívüli erők formálnak. Ez később módosult, egyre inkább hangsúly helyeződött arra a tényre, hogy a személy aktív szerepet tölt be környezetének kiválasztásában és alakításában.

### **Humanisztikus személyiségelméletek**

A humanisztikus pszichológia a pszichológia fenomenológiai nézőpontjának legfontosabb irányzata. A fenomenológiai nézőpont két alapvetően fontos gondolatra vezethető vissza (Atkinson és mtai, 1995):

- Az ember szubjektív élményvilága fontos, értékes, értelmes és egyedi. Az egyéniség és a létezés belső lényegéhez vezető út feltárása alapvető fontosságú.
- Az emberek természetüknél fogva képesek önmaguk tökéletesítésére és a fejlődésre. A szabad akarat gyakorlása folytán mindenki ebbe az irányba terelheti önmagát. A személyiség részben a bennünk rejtőző egyediség kérdése, másrészt, hogy a személy mit akar a benne lévő lehetőségekből kibontakoztatni.

Ezeknek megfelelően humanisztikus pszichológia legfontosabb alapelvei a következők:

- A pszichológiai érdeklődés középpontjában az élményeket átélő személy áll.
- A pszichológiai vizsgálódás legfontosabb tárgyát az emberi kreativitás és önmegvalósítás jelenti.
- A személy méltósága a legfőbb érték, az emberek alapvetően jók.
- A pszichológia célja az emberek megértése és nem a viselkedés előrejelzése vagy kontrollálása

Abraham Maslow személyiségelmélete az önmegvalósító emberek tanulmányozásának eredményeként jött létre. Ezek alatt azokat a személyeket értette, akik a legtöbbet hozták ki az életükből, legteljesebben működtek és a legjobban érvényesültek a világban. Maslow azt próbálta megérteni, mi teszi lehetővé a személy képességeinek a legteljesebb mértékű kibontakozását és az érvényesülést (Atkinson és mtsai, 1995; Carver–Scheier, 1998).

Maslow elmélete szerint az emberi szükségletek hierarchiát alkotnak, és különböznek abban, hogy mennyire igényelnek közvetlen kielégítést és milyen erősségűek.

A szükséglethierarchia alapját a fiziológiai szükségletek képezik. Ide olyan szükségletek tartoznak, amelyek elengedhetetlenek a testi túléléshez (levegő, víz táplálék stb.). Ezek a szükségletek alapvetőek és sürgetőek.

A hierarchia következő szintjén a biztonsági szükségletek találhatóak. Ide a fizikai biztonság érzése, valamint a biztonságérzés tartozik.

A következő szinten a szeretet és valahová tartozás szükségletei jelennek meg. Ezek kielégítése szociális interakciók függvénye, ide tartoznak a befogadottnak lenni, a bajtársiasságra, gyengédségre és elfogadásra irányuló szükségletek.

A hierarchia magasabb szintjein találhatóak a megbecsülés szükségletei, melyek a környezet által adott értékeléssel és az így alakuló önértékeléssel állnak szoros kapcsolatban. Ide tartozik az erő és ügyesség, teljesítmény, kompetencia, valamint a másoktól származó elismerés érzésének a szükséglete. A hierarchia csúcsán az önmegvalósítás szükséglete található. Ez annak az igényét jelenti, hogy önmagunkat a képességeink külső határáig terjesszük ki, azzá váljon a személyiség, amit képességei lehetővé tesznek számára.

A komplexebb pszichológiai szükségletek csak akkor válnak fontossá a személy számára, ha az alapvető szükségletek már kielégülést nyertek. Egy szint szükségleteinek legalább részben ki kell elégülniük ahhoz, hogy a következő szinten lévők előtérbe kerüljenek. A legmagasabb szintű motívum, az önmegvalósítás csak azt követően teljesíthető, akkor válhat a viselkedés irányító tényezőjévé, ha minden más szükséglet bizonyos szinten kielégülést nyert.

Maslow kialakította az önmegvalósító ember képét, valamint feltárta az önmegvalósításhoz vezető viselkedéseket is (4. táblázat).

Az emberek többsége megéli az élete során az önmegvalósítás törékeny pillanatait, melyeket Maslow csúcscélként nevezett. Ezt az élményt boldogság és kielégülés érzésének az átélése jellemzi. A tökély és a cél elérésének egy időleges és nem éncentrikus állapota ez.

Carl Rogers személyiségelméletét tanácsadói munkája során, annak tapasztalati eredményeként alakította ki (Komlói, 2000).

Rogers szerint az ember alapvető motívuma az önmegvalósítás, veleszületett tendenciával rendelkezik a személyes fejlődésre, az éretté válásra, képes a pozitív változásra. A kibontakozó személyiség öröklött korlátain belül próbálja megvalósítani lehetőségeit.

---

#### Az önmegvalósítók jellemző tulajdonságai

---

A valóságot gyakorlatiasan észlelik, és jól túrik a bizonytalanságot  
Olyannak fogadják el magukat és másokat, amilyenek  
Spontán módon gondolkodnak és viselkednek  
Jó humorérzékük van  
Kreatívak  
Törődnek az emberiség jólétével  
Mélyen átélik az élet alapélményeit  
Erős és kielégítő kapcsolatokat alakítanak ki, inkább kevés, mint sok emberrel  
Objektív nézőpontból képesek az életre tekinteni

---

---

#### Az önmegvalósításhoz vezető viselkedések

---

Úgy éld át az életet, mint a gyerek, teljes elmélyedéssel és összpontosítással!  
Inkább új dolgokat próbálj ki, mintsem ragaszkodj a biztos módszerekhez!  
tapasztalataid értékelésében az érzéseidre hallgass, ne pedig a tekintély vagy a többség hangjára!  
Légy őszinte, kerüld a színlelést és szerepjátszást!  
Készülj fel rá, hogy nem leszel népszerű, ha nézeteid nem egyeznek meg a többségével!  
Vállalj felelősséget!  
Amit eldöntöttél, hogy megteszel, vidd is véghez!

---

*4. táblázat: Az önmegvalósító személyek jellemző tulajdonságai, valamint az önmegvalósításhoz vezető viselkedések listája (Atkinson és mtsai, 1995. 403. o. nyomán)*

Rogers szerint minden ember folytonosan változó, egyéni élményvilágban, ún. fenomenális mezőben él. A személy nem a valóságot, hanem fenomenális mezőt észleli realitásként, és arra reagál. Tettei nem a valóságra, hanem az általa valóságosnak megélt jelenségekre adott reakciók.

Személyiségelméletének központi fogalma az énkép (self). Ez tartalmazza mindazon elképzeléseket, észleleteket és értékeket, amelyek az ént jellemzik, „mi vagyok én” és „mit tehetek”. Másik fontos tényező az énídeál, a személynek arról való elképzelése, hogy milyen szeretne lenni.

Az egészséges személyiségműködés feltételei a következők:

- A személyiségműködést az önmegvalósítás folyamata vezeti.

- Az énkép és énídeál nem tér el jelentősen egymástól.

Rogers szerint a személy minden tapasztalatát az énképe alapján értékeli. A személy arra törekszik, hogy viselkedése összhangban legyen az énképével.

A személyiségműködés során kétféle inkongruencia (össze nem illés) jöhet létre:

- Énkép és a valóságészlelés között. Minél több tapasztalatát tagadja meg a személy azért, mert azok nem illeszkednek az énképéhez, annál nagyobb eséllyel jelennek meg nála alkalmazkodási zavarok.
- Énkép és énídeál között. A túl nagy távolság a személynél önértékelési zavarhoz vezethet.

Az emberek akkor egészségesebbek, minél több alkalommal részesültek át életük során feltétel nélküli elfogadásban. Ez azt jelenti, hogy a személy környezetében lévő, számára fontos személyek (szülők, testvérek) akkor is értékelik őt, amikor érzései, attitűdjei, viselkedése, teljesítménye az ideálistól elmarad.

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tegy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelés!*

#### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

### **Jegyzet készítése**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Vázlatkészítés**

**Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Ötödik lépcsőfok: Felmondás****Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

**Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás****Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

### 3. tematikus egység

#### 9. téma: Az egészségpszichológia kialakulása

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditációt az egészségpszichológia szóra!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### **Forrás:**

Csabai Márta (2001): Az egészségpszichológia, mint diszciplína. In: Buda Béla, Kopp Mária, Nagy Emese (Szerk): *Magatartástudományok*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 161-163, 170-171.

Demetrovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (2007): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 7-11.

Kállai János, Varga József, Oláh Attila (2007): Az egészségpszichológia alkalmazási területei és alapfogalmai. In: Kállai János, Varga József, Oláh Attila (Szerk): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 21-33.

#### **Az egészségpszichológia fogalma**

Joseph Matarazzo (id. Csabai, 2001) egyik korai megfogalmazásában az *egészségpszichológia* a pszichológia tudományának speciális oktatási, tudományos és szakmai hozzájárulása az egészségmegőrzéshez és fenntartáshoz. Az egészségpszichológia a pszichológiának az a területe, amely az emberi viselkedést az egészség és betegség vonatkozásában vizsgálja. Az egészségpszichológusok a pszichológia módszereit és eszköztárát a betegségek megelőzésére és az egészség fejlesztésére használják.

Az egészségpszichológia az egészséges lelki működések fenntartásával és fejlesztésével foglalkozik. Azzal a képességgel, amely a hétköznapi taposómalmában is lehetővé teszi a személy számára a pszichológiai stabilitásának a megőrzését, az élet értelmének a megtartását, az élet adaptív vezetését és a mindennapi stressznek és testi betegségeknek a legyőzését (Kállai, Varga, Oláh, 2007).

Kopp (1994) a következőképpen határozza meg az egészségpszichológia feladatát

„A testi és lelki egyensúly, az egészség pszichofiziológiai homeosztázisának a feltételeit vizsgálja, azaz az adaptív magatartási mintákat, konfliktusmegoldási módokat” (Kopp, 1994, 27.).

Marks és munkatársai (id. Urbán, 2001) szerint az egészségpszichológia a pszichológiai ismeretek és módszerek alkalmazásával törekszik elősegíteni és fenntartani a személynek, a közösségnek a jóllétét.

### **Az egészségpszichológia korai fejlődése**

Az egészségpszichológia *önálló tudományterületként* igen rövid, mintegy negyven éves múltra tekint vissza. Maga az elnevezés először az Egyesült Államokban jelent meg, 1974-ben. Az Amerikai Pszichológiai Szövetség 1979-ben hozott létre egy önálló egészségpszichológiai szekciót. Az Európai Egészségpszichológiai Társaság 1988-ban alakult meg (Csabai, 2001).

Az egészségpszichológia *kialakulásához számtalan tényező járult* hozzá (Demetrovics, Urbán, Kökönyei 2007):

- Ezek közül az egyik legfontosabb az volt, hogy *felismerték, hogy a személy egészségét* az egészségügyi ellátáson túl számtalan más tényező is befolyásolja (az egészségért 15-30%-ban genetikai tényezők, 10-15%-ban az egészségügyi ellátás színvonala, 55-75%-ban a társadalmi-gazdasági státusszal és az iskolai végzettséggel is összefüggő életmódtényezők is felelősek.
- Másik fontos tényező, amely hatással volt az egészségpszichológia kialakulására az *egészség fogalmának az átalakulása* volt. Egészségpszichológiai szempontból az egészség nem egy statikus állapot, hanem a kultúrától, az életkortól, az életciklustól és az ezek által a körülményektől függő, dinamikusan változó állapot

A hetvenes években és a nyolcvanas évek elején az egészségpszichológia a testi-lelki funkciók kölcsönhatásának az elemzésével foglalkozott, melyet a klinikai pszichológia pszichopatológiára irányuló szemléletmódja hatott át. Az ezt követő időszakban szakítva a klinikai pszichológia terminológiájával az életminőség megtartását, az egészségfejlesztést és az életminőség javítását állította előtérbe, melyben fontos szerepet kapott a prevenció szempont is. Munkamódját a kognitív és szociálpszichológiai alapelvek előtérbe helyezése jellemzi (Kállai, Varga, Oláh, 2007).

Az egészségpszichológia Magyarországon a 90-es évek második felétől jelent meg és vált az utóbbi években szerves részévé a hazai pszichológiatudománynak. Az egészségpszichológiai stúdiumok ma már szerves részét képezik a pszichológusok képzésében az alapképzésnek csakúgy, mint a szakpszichológus-képzéseknek. 2007-től elindult az egészségpszichológiai szakpszichológus-képzés is Magyarországon.

Az ország több egyetemén elindult az egészségpszichológia tantárgy oktatása, és egyre több kutatócsoport kezdeményez egészségpszichológia témájú kutatásokat. A különböző kutatócsoportok és oktatási intézmények közötti kommunikáció és együttműködés javítása, valamint az egészségpszichológiai gondolkodás egyre szélesebb körben való elterjesztése érdekében 2004. április 23-án, Budapesten megrendezésre került az

„Egészségpszichológia Magyarországon: Oktatás, kutatás, együttműködés” című konferencia, melyet azóta több rendezvény is követett.

### **Az egészségpszichológia szemléletmódja**

Napjaink egészségpszichológiai szemléletmódja bio-pszicho-szociális tényezők dinamikus rendszerére épül.

E modell (Kopp, 2001, 1994; Kopp és Skrabski, 1995) szerint az ember-környezeti rendszer dinamikusan formálja a személy viselkedését azáltal, hogy egyik oldalról a környezet saját elvárásait, feltételeit igyekszik rákényszeríteni a személyre, míg másik oldalról a személy céljai, értékei megvalósítására törekedve környezetalakító, környezetformáló tevékenységet végez.

E rendszer adekvát működésének eredményeként jön létre a személy testi-lelki egészsége. Ez kétféle szabályozás harmonikus egymásra épülését tételezi fel, egyrészt a személy pszichológiai céljainak megvalósulását az életvezetése során, másrészt a testi, fiziológiai egyensúly fennmaradását.

A magatartás szabályozásában az életvezetést meghatározó, a szocializáció során kialakuló attitűdök, értékek, pszichológiai minták éppúgy szerepet játszanak, mint az élettani egyensúly.

A modellben központi szerepet kap a döntési folyamat. A személynek minden éber percében dönteni kell arról, hogy képesnek tartja-e magát az adott környezeti elvárások teljesítésére, hogy képesnek érzi-e magát az adott helyzet megoldására.

E döntési modell első lépcsőfokát az objektív környezeti elvárások és a saját képességek észlelése jelenti. Valójában azonban a személy nem az objektív elvárásokat és a saját valódi képességeit észleli, hanem az adott élethelyzet szubjektív értékelése, minősítése történik. Az észlelt elvárásokat és képességeket elsősorban a személy korábbi tapasztalatai, a memóriájában tárolt információk határozzák meg. A valódi környezeti elvárások és észlelt elvárások, valamint a valódi képességek és észlelt képességek között jelentős eltérések lehetnek, amelyek érzelmi, magatartási zavarok kialakulásának háttéréül szolgálhatnak.

A fentiek alapján történik egy adott helyzet kognitív kiértékelése, amelynek alapján a helyzet megoldására rendelkezésére álló észlelt képességeit a személy összeveti az észlelt környezeti elvárásokkal, és korábbi tapasztalatai alapján dönt, hogy képes-e a helyzet megoldására.

Az egészségpszichológia az orvosi ok-okozati modellt olyan rendszerelvű megközelítéssel helyettesítette, amelyben a lelki tényezők, kogníciók, élmények egyes magatartásformákon keresztül pontosan regisztrálható módon mutatkoznak meg (Kállai, Varga, Oláh, 2007).

Bishop összefoglalásában (id. Kállai, Varga, Oláh, 2007) az egészségpszichológia az *egészséggel kapcsolatos viselkedés meghatározói* szerint a következőket tekinti a legfontosabbnak:



- *Szociális és demográfiai meghatározók* (nem, életkor, iskolázottság, a referenciacsoportban betöltött státus, lakáskörülmények)
- *Konkrét élethelyzetek* (munkahelyi légkör, családtagok száma, a család egysége, a hasonló korú társakkal való kapcsolat minősége, szociális támogatottság, magány)
- *A tünetekre való perceptuális érzékenység* (a szocializáció korai szakaszában egyes betegségekkel, tünetekkel kapcsolatban szerzett meghatározó tapasztalatok)
- *Pszichológiai determinánsok* (mintaadó személlyel való azonosulás, életmóddal összefüggő értékekkel kapcsolatos emóciók és motivációk, önpusztító vagy túlkontrolláló, túlóvó beállítódás, stresszre adott individuális válaszminta, konfliktusmegoldó képesség, idegesség, megzavart személyiségfejlődés, elsődleges és másodlagos betegségtényezők)

Az egészségpszichológia szerint az *egészség* egy olyan erőforrásként értelmezhető, amelyre a személy az élet rövid-, közép- és hosszú távú követelményeivel való megküzdés során támaszkodhat. Ezt a személy *egészségpotenciáljának* nevezhetjük (Demetrovics, Urbán, Kökönyei 2007).

*Bircher* (id. Demetrovics, Urbán, Kökönyei 2007) szerint az egészségpotenciálnak két összetevője van:

- *Biológiailag adott potenciál* (öröklött, genetikailag meghatározott vulnerabilitás)
- *Az élet során szerzett potenciál* (fizikai képességek, tanulás útján szerzett készségek, pszichológiai és spirituális fejlődés, a társas kapcsolatokban rejlő erőforrások)

A biológiai potenciál az élet előrehaladtával folyamatosan csökken, mely csökkenést a szerzett potenciál növekedése ellensúlyozza.

A biológiai potenciál védelme és az élet során szerzett potenciál elemzése és fejlesztése fontos kutatási és gyakorlati feladata az egészségpszichológiának (Demetrovics, Urbán, Kökönyei 2007).

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tégy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

**Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelést!*

**Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

**Jegyzet készítése****Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Vázlatkészítés****Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Ötödik lépcsőfok: Felmondás****Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

**Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás****Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

### 3. tematikus egység

#### 10. téma: Az egészségpszichológia területei

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditáció az egészségpszichológia területei kifejezésre!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

**Forrás:** Csabai Márta (2001): Az egészségpszichológia, mint diszciplína. In: Buda Béla, Kopp Mária, Nagy Emese (Szerk): *Magatartástudományok*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 163-164.

Kállai János, Varga József, Oláh Attila (2007): Az egészségpszichológia alkalmazási területei és alapfogalmai. In: Kállai János, Varga József, Oláh Attila (Szerk): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 21-33.

Az egészségpszichológia az alábbi fő területeket foglalja magába (Kállai, Varga, Oláh, 2007):

- Az egészséges magatartás és életvitel fejlesztése és az egészséges állapot megőrzése
- Konkrét betegségekhez kapcsolódó megelőző és terápiás tevékenység
- Kóroktani és diagnosztikai korrelációk a betegség és a pszichológiai jellemzők vonatkozásában
- Egészségügyi ellátó rendszer és egészségpolitika

**Az egészséges magatartás és életvitel fejlesztése és az egészséges állapot megőrzése**

- Az egészségpszichológia egyik fontos célja az egészséges személy egészségállapotának a megtartása.
- Empirikus módszerek segítségével igyekszik feltárni és aktiválni azokat a képességeket, magatartásformákat, amelyek a fizikailag és szociálisan is károsító környezet ellenére képesek az egészség fenntartására
- Az életvitel fejlesztésével a betegség kialakulása előtt lehetővé válik az egészséget veszélyeztető tényezők elkerülése

### **Konkrét betegségekhez kapcsolódó megelőző és terápiás tevékenység**

- Az egészségpszichológia rizikófaktorokat keres és definiálja azokat (magas koleszterinszint, mozgásszegény életmód stb.)
- Szűrővel kiválasztja a magas kockázattal élő személyeket
- Személyre szóló prevenciós programot dolgoz ki az egészség megtartása érdekében
- Az egészségpszichológia feladata kizárni vagy lassítani a betegség bekövetkezését

### **Kóroktani és diagnosztikai korrelációk a betegség és a pszichológiai jellemzők vonatkozásában**

- Az egészségpszichológia igyekszik felszínre hozni azokat az egymással szoros kapcsolatban álló tényezőket, amelyek általában rejtve maradnak és csak korszerű mérési eszközök és matematikai statisztikai eljárások révén ismerhetők meg

### **Egészségügyi ellátó rendszer és egészségpolitika**

- Az egészségpszichológia egyik fontos területét képezi az egészségügyi ellátó rendszer működtetésére vonatkozó kutatások
- Az egészségpszichológia fontos feladata az egészségpolitikai döntéseket megalapozó értékelések készítése
- Egészségvédelmi programok kidolgozása

Egy más szempontú megközelítés szerint az egészségpszichológia a következő hat fő területet öleli át (Csabai, 2001):

- Viselkedési rizikófaktorok vagy „viselkedéses patogének” területe
- Az egészség viselkedéses megőrzésének a területe
- Az egészséggel és betegséggel kapcsolatos nézetek területe
- Kommunikáció, döntéshozatal és az együttműködés területe
- A kezelés környezete területe
- Krónikus, rokkant és haldokló betegek pszichológiai problémáinak a területe

### **Viselkedési rizikófaktorok vagy „viselkedéses patogének” területe**

- Az egészségpszichológia feladata az egészségre általában, vagy pedig bizonyos betegségek vonatkozásában káros, vagy megnövekedett veszélyt jelentő magatartásformák feltárása és kezelése

### **Az egészség viselkedéses megőrzésének a területe**

- Itt olyan magatartásminták és környezeti tényezők vizsgálata zajlik, amelyek az egészség megőrzése szempontjából jótékony hatásúnak mutatkoznak (*viselkedéses immunogének*)

### **Az egészséggel és betegséggel kapcsolatos nézetek területe**

- Az egészségpszichológiai kutatások feltárják az embereknek azokat a vélekedéseket, percepciókat és attitűdjeit, melyek szerepet játszanak az egészségviselkedés kialakulásában

## **Kommunikáció, döntéshozatal és az együttműködés területe**

- Az egészségpszichológia vizsgálja az orvos-beteg kommunikáció törvényszerűségeit és hatékonyságát
- Vizsgálja még a betegek elégedettségét az orvosi ellátással, kezeléssel és az együttműködéssel kapcsolatban

## **A kezelés környezete területe**

- Ezen a területen az egészségpszichológia egyik feladata a beteg kórházi tartózkodásnak előkészítése, a kellemetlen vizsgálati és kezelési eljárásokra való előkészítése
- Másik feladat ezen a területen az egészségügyi dolgozók és a munkahelyi környezetük kapcsolatának a vizsgálata

## **Krónikus, rokkant és haldokló betegek pszichológiai problémáinak a területe**

- Az egészségpszichológia feltárja, hogy miként észlelik és értelmezik a betegek a betegségeiket
- Kutatja a betegség által okozott terhekkel való megküzdés alakulását
- Foglalkozik a társas támogatottság kérdésével, hogy a személy kapcsolatai milyen értékkel bírnak a személy számára és milyen valós támogatást jelentenek a stresszel vagy betegséggel való megküzdésben

## **Az egészségpszichológia határterületei**

Az egészségpszichológia kérdésfeltevéseivel és módszereivel több területen is jelentős átfedéseket mutató tudományterületek a következők (Csabai, 2001):

- Klinikai pszichológia
- Pszichoszomatikus orvoslás
- Magatartásorvoslás

A *klinikai pszichológia* az egyén azon viselkedésének a vizsgálatával foglalkozik, amely megnehezíti vagy lehetetlenné teszi számára a környezetébe való hatékony beilleszkedését

A *pszichoszomatikus orvoslás* az egyes tünetegyüttesek, betegségek háttérében rejlő megoldatlan (tudattalan) lelki konfliktusokkal foglalkozik.

A *magatartásorvoslás* az orvostudomány azon területét jelenti, ahol a terápiás célok elérésének eszközeként a viselkedés megváltoztatása szerepel.

## **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

### **Feladat**

*Tégy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás****Kiemelés****Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelést!*

**Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

**Jegyzet készítése****Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Vázlatkészítés****Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Ötödik lépcsőfok: Felmondás****Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

**Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás****Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

### 3. tematikus egység

#### 11. téma: Az egészségpszichológia modellek

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „**Megoldás**” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditáció a szóra!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### **Forrás:**

Csabai Márta (2001): *Az egészségpszichológia, mint diszciplína*. In: Buda Béla, Kopp Mária, Nagy Emese (Szerk): *Magatartástudományok*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 164-169.

Kállai János, Varga József, Oláh Attila (2007): *Az egészségpszichológia alkalmazási területei és alapfogalmai*. In: Kállai János, Varga József, Oláh Attila (Szerk): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 21-33.

Az egészségmodellek az egészségmagatartást (egészségtudatosság) meghatározó, annak kialakulását segítő és megnehezítő tényezőket vizsgálják.

Pikó (2002) szerint az egészségtudatosság az egészséggel kapcsolatos magatartás olyan kontrollálását jelenti, amely során fontos döntéseket hoz az egyén, amelyek esetleg a jelen pillanatban lemondással járnak együtt, de hosszútávon az egészség megtartásához vezetnek.

A kezdeti egészségmodellek csak kognitív tényezőkkel próbálták meg magyarázni az egészségmagatartást. A későbbi modellek kiegészültek emocionális és szociális tényezőkkel is. A modern egészségmodellekben fontos szerepet kap az egészség szubjektív megítélése, az, hogy az egyén milyennek ítéli meg saját állapotát (Fürediné, Kovács, 2008).

#### **Általános egészségmodellek**

Az általános egészségmodellek olyan modellek, amelyek segítségével bejósolható a személy általános egészségi állapota. Problémát jelent, hogy napjainkban még nincs általánosan elfogadott egészségfogalom és így nehéz mérni magát az egészséget is. Így kevés a jól használható általános egészségmodell az egészségpszichológiában (Csabai, 2001).

## Salutogenesis modell

*Antonovsky* (id. *Skrabski és munkatársai, 2002*) *Salutogenesis modellje* szerint az egészség csak rendszerszemléletben értelmezhető. A személy egészségét a *koherencia érzése* határozza meg. A koherencia érzése arra utal, hogy a személy és környezete között összhang, harmónia van, amely a folyamatos kihívások közepette is biztosítja a harmónia és egyensúly megvalósítását.

A *koherencia* annak az átélése, hogy a személynek helye és szerepe van a társadalomban, amelyben él és a vele történő eseményeknek mindig van értelme. A körülötte lévő világ kiszámítható és az események nagyrészt befolyásolhatóak. Bízunk benne, hogy a változó körülmények ellenére mindig képes lesz megfelelő erőforrásokat mobilizálni, mely egyrészt a saját megküzdési potenciálját, másrészt a külső segítséget, kölcsönös segítséget jelenti.

## Szubjektív egészségmodell

A *szubjektív vagy laikus egészségmodell* szerint az egészség nem önállóan létező valami, hanem szociális-kulturális térbe ágyazódó, kognitív folyamatok által reprezentálódó magyarázó modell. Az egészséget komplexen határozzák meg ezek a tényezők (Csabai, 2001).

## Ökológiai egészségmodell

Az *ökológiai egészségmodell* az egészséget *holisztikus megközelítésben* szemléli. A személy csak akkor lehet egészséges, ha be tud integrálódni a társadalomba, konstruktív kapcsolatai van más személyekkel, a stresszhelyzetekhez megfelelő módon tud alkalmazkodni, meg tudja fogalmazni személyes életcélját és ki tudja fejezni személyes igényeit (Csabai, 2001).

## Az egészségviselkedés modelljei

Kasl és Cobb (id. Urbán, 2001) szerint *egészségviselkedés* lehet a személynek bármely olyan aktivitása, amit a személy hite szerint az egészsége érdekében tesz azért, hogy betegséget előzzön meg vagy betegséget azonosítson még annak tünetmentes időszakában.

Az egészségpszichológia elkülöníti az *egészség szempontjából kedvező*, illetve az *egészség szempontjából kedvezőtlen* viselkedést.

Egészségre *kedvező viselkedések* (Urbán, 2001):

- Táplálkozással kapcsolatos kedvező viselkedések (alacsony kalória és zsírtartalmú diéta, a testsúly szabályozása)
- Szexualitással kapcsolatos kedvező viselkedések (biztonságra törekvés, heteroszexuális aktusok fogamzásgátlással)
- Fizikai aktivitással és sporttal kapcsolatos kedvező viselkedés (rendszeres fizikai aktivitás vagy sport)
- Az addikcióval összekapcsolódó viselkedések (a dohányzástól való leszokás, ártalomcsökkentő viselkedések a droghasználatban)
- A higiénéval kapcsolatos viselkedések (megfelelő tisztálkodás, szájhigiénia)



- Betegséggel és gyógyulással kapcsolatos viselkedések (szűrővizsgálatokon való rendszeres megjelenés, tünetek fellépése esetén az orvos felkeresése, az orvos előírásainak a követése)

Egészségre *kedvezőtlen viselkedések* (Urbán, 2001):

- Táplálkozással kapcsolatos kedvezőtlen viselkedések (magas kalóriatartalmú és magas zsírtartalmú ételek túlzott fogyasztása, fő étkezések közötti étkezések)
- Szexualitással kapcsolatos kedvezőtlen viselkedések (óvszer és más fogamzásgátló módszerek hanyagolása, a szexuális partnerek gyakori változtatása)
- Fizikai aktivitással és sporttal kapcsolatos kedvező viselkedések (a fizikai aktivitás kerülése, túlzott mértékű fizikai aktivitás vagy sport, veszélyes sportok)
- Az addikcióval kapcsolatos viselkedések (dohányzás, túlzott mértékű alkohol-fogyasztás, drogfogyasztás)
- A fizikai megjelenéssel kapcsolatos viselkedések (túlzott mértékű napozás vagy szolárium, anabolikus szteroidok alkalmazása)
- Közlekedéssel kapcsolatos viselkedés (a biztonsági szabályok be nem tartása a közlekedésben, nagy sebességű vezetés, vezetés alkohol vagy kábítószer-fogyasztást követően)
- Betegséggel és gyógyulással kapcsolatos viselkedések (szűrővizsgálatokon való nem megjelenés, tünetek fellépése esetén az orvoshoz fordulás késleltetése, az orvos előírásainak a nem betartása)

### **Egészség-hiedelem modell**

Az *egészség-hiedelem modell* (Urbán, 2001) a hiedelmek szerepét hangsúlyozza az egészségmagatartás bejólásában.

Az egészségmagatartás a következő hiedelmek alapján határozható meg:

- Az egészség veszélyeztetettségének észlelt komolysága
- A betegséggel kapcsolatos észlelt veszélyeztetettség
- A betegséget megelőző cselekvésből származó észlelt nyereség
- A cselekvéssel szembeni akadályok

Az egészség-hiedelmek mellett még a következő tényezők játszanak szerepet az egészségmagatartás alakulásában

- Általános egészségmotiváció
- Demográfiai változók
- Pszichoszociális változók
- Cselekvésre indító jelzések (tünetek megélése, egészségkommunikáció)

A modell szerint ezek a komponensek egymástól függetlenül jósolják be az egészségviselkedést.

### **A védelemmotiváció elmélet**

Rogers (id. Urbán, 2001) *védelemmotivációs elmélete* az egészséget fenyegető inger és az arra adott viselkedés közötti kognitív közvetítő folyamatokra helyezi a hangsúlyt.

Amikor a személy az egészségét fenyegető veszéllyel szembesül, akkor két értékelő folyamat is aktiválódik:

- A fenyegetés értékelése

- A megküzdési lehetőségek értékelése

A *fenyegetés értékelése* a következő tényezők összegeként áll elő:

- A veszély súlyossága
- Az egyén sérülékenysége
- A nem adaptív válaszokból nyerhető nyereségek

A *megküzdés értékelése* a következő tényezők eredője:

- A személy általános énhatékonysága
- A személy adaptív válasszal kapcsolatos hatékonysága
- A válasszal kapcsolatos költségek

Az értékelő folyamatok együttesen a *védelemmotivációt* eredményezik. A védelemmotiváció elindítja és fenntartja az egészségviselkedést.

### **Bandura szociális-kognitív modellje**

Bandura (id. Fürediné, Kovács, 2008) az egészségviselkedés terén kedvező irányú magatartásváltozás okait tárta fel, valamint olyan tényezőket keresett, amelyek arra ösztönzik a személyt, hogy egészségfejlesztő magatartásmintákat alakítson ki. Szerinte az egészségmagatartás három tényező függvényeként alakul:

- Személyi tényezők (elvárások, énhatékonyság)
- Viselkedési kompetenciák
- Környezet: fizikai környezet (termékek és szolgáltatások rendelkezésre állása), társas környezet (család és barátok), információs környezet (milyen információkhoz tud hozzájutni az egészségmagatartással kapcsolatban)

A három tényező között kapcsolat áll fenn, azaz bármelyiknek a változása a többire is hatással van.

### **Schwarzer egészségcselekvés modellje**

Schwarzer (id. Fürediné, Kovács, 2008) 1992-ben dolgozta ki az egészségcselekvés modelljét, amely az egészségmagatartással kapcsolatos cselekvési folyamat terén a következő fázisokat különíti el:

- Döntéshozatali (motivációs) fázis
- Aktuális cselekvés fázis

A motivációs fázist és a döntéshozatalt befolyásolja:

- A kompetens viselkedés képessége
- A magatartási következmények számbavétele (milyen előnyöket érhet el az adott egészségviselkedéssel)
- A kockázat súlyosságának a számbavétele
- A sérülékenység mérlegelése

Az aktuális cselekvés fázist befolyásoló tényezők:

- Kognitív elemek (cselekvési terv, a cselekvés kontrollja)
- Helyzeti elemek (társas támogatottság és egyéb társas hatások)

### **Pender egészségtámogató modellje**

Pender (id. Fürediné, Kovács, 2008) az egészséges magatartást három tényezőcsoportra vezeti vissza:

- Befolyásoló tényezők: demográfiai tényezők, biológiai tényezők (túlsúly), magartási és viselkedési tényezők (személyes jellemzők, előzetes tapasztalatok), társadalmi kapcsolatok (család, ismerősök, egészségügyi szakemberek)
- Kognitív tényezők: az egészség relatív fontossága, észlelt egészségügyi kontroll (saját erőfeszítések, külső tényezők), észlelt korlátok (pl. a munkavégzési korlátok, családi körülmények), észlelt alkalmasság (az egyén hiedelme arról a képességről, hogy erőfeszítéseivel sikert érhet el), észlelt egészségügyi állapot (az egészségügyi önértékelés).
- Indítékok: belső indítékok (pl. érzelmek), külső tényezők (mások véleménye)

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tegy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelés!*

#### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

#### **Jegyzet készítése**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

#### **Vázlatkészítés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

## **Ötödik lépcsőfok: Felmondás**

### **Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

## **Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás**

### **Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

### 3. tematikus egység

#### 12. téma: A stressz

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditációt a szóra!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### **Forrás:**

Atkinson, R. L., Atkinson R. C., Smith E. E., Bem D. J. (1995): Pszichológia. Osiris-Századvég Kiadó, Budapest, 422-440.

Bagdy Emőke (2008): *Pszichofitness*. Animula Kiadó, Budapest.

#### **A stressz fogalma**

Selye János szerint a stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen fokozott igénybevételre. Olyan eseményre utal, amely veszélyezteti a személy fizikai és szubjektív jóllétét. Ezeket az eseményeket stresszoroknak nevezzük és a személynek a stresszorokra adott válasza a stresszreakciók (Atkinson és mtsai, 1995).

#### **A stresszorok jellemzői**

Az ember életében számtalan esemény okozhat stresszt, tehát lehet stresszor (Atkinson és mtsai, 1995):

- Nagyszámú embert érintő stresszorok (traumatikus események: háborúk, katasztrófák)
- Az egyén életének nagyobb fordulatai (házasság, költözés, állás vagy iskolaváltás, családtag, barát vagy a munkahely elvesztése, komoly betegség stb.)
- Mindennapi bosszúságok (forgalmi dugó, kisebb érték elvesztése, családi vagy munkahelyi konfliktusok stb.)
- Befolyásolhatatlan vagy bejósolhatatlan események
- Azok az események, amelyek kihívást jelentenek az egyén képességeinek, énképének
- Egyénen belüli stresszorok (belső konfliktusok: különböző vágyak és motívumok közötti konfliktusok)

Az embereknek a traumatikus eseményekre adott reakciói sokszínűek lehetnek, azonban megfigyelhető egy általános viselkedési mintázat, a katasztrófaszindróma, melynek szakaszai a következők (Atkinson és mtsai, 1995):

- 1. szakasz: a túlélők először kábultak, teljesen kiürültek, összevissza járkálnak, úgy tűnik, mintha nem lenének tudatában a sérüléseiknek és a további veszélyeknek
- 2. szakasz: a túlélők még mindig passzívak, képtelenek a legegyszerűbb feladat kezdeményezésére, az utasításokat azonban követik
- 3. szakasz: a túlélők szorongani kezdenek, nehezen koncentrálnak, újra és újra elmondják környezetüknek az általuk átélteket

A hétköznapi élet eseményeinek három olyan jellegzetessége van, amik hatnak arra, hogy azokat stresszornak észleli-e a személy. Ezek a következők (Atkinson és mtsai, 1995):

- Befolyásolhatóság
- Bejósolhatóság
- Mennyire teszik próbára az egyén képességeit, vagy mennyire kezdik ki az énképét

Természetesen ezek a tényezők minden személynél másként hatnak. Az emberek eltérnek egymástól abban, hogy mennyire tartanak befolyásolhatónak, bejósolhatónak és képességeiket próbára tevőnek egy adott eseményt. Általánosságban elmondhatjuk a következőket (Atkinson és mtsai, 1995):

- Minél befolyásolhatatlanabbnak tűnik egy esemény, annál inkább stresszkeltőnek észleli a személy
- Egy stresszkeltő eseménynek az előrejelzése (bejósolhatósága) általában még akkor is csökkenti a stressz súlyosságát, ha a személy azt nem képes befolyásolni

Az egyénen belüli stresszoroként leginkább a tudattalan vagy tudatos megoldatlan konfliktusok szerepelnek. Konfliktus ilyenkor két belső szükséglet vagy motívum között keletkezik. Társadalmunkban leginkább a következő motívumok között fordulnak elő (Atkinson és mtsai, 1995):

- Függetlenség vagy függőség: ebben az esetben az önállóság, felelősségvállalás és érettség vagy a gyermekkori függőségbe való visszalépés konfliktusa figyelhető meg
- Intim kapcsolat vagy magány: a vágy, hogy valakivel megossza legbelső gondolatait, érzéseit konfliktusba kerül azzal a félelemmel, hogy valaki visszautasítja, megsérti
- Együttműködés vagy versengés: társadalmunk nagy hangsúlyt helyez a versenyre és ez konfliktusba kerülhet azzal, hogy ugyanakkor társadalmi elvárás a másokkal való együttműködés, a másik segítése is
- Impulzusok kifejezése vagy az etikai normák betartása: két olyan terület van, ahol a személy ösztönei gyakran összeütközésbe kerülnek az erkölcsi normákkal: szexualitás és az agresszió

Bagdy (2008) szerint mindazon környezeti és belső hatás stresszornak tekinthető, amit a személy stresszornak értékel és stresszreakcióval reagál rá.

## **A stresszre adott reakciók**

Selye stresszornak (stresszt okozó) tekintette azokat a behatásokat, amelynek a végeredménye a szervezet jellegzetes válasza (Bagdy, 2008).

A stresszorok hatására az emberi szervezetben különféle folyamatok indulnak el, amelyeknek a közös hatásaként a szervezet mozgósítja az energiatartalékait annak érdekében, hogy hatékonyan megbirkózzon a helyzetből származó kihívásokkal. A személynek stresszre adott reakcióit két nagy csoportba sorolhatjuk (Atkinson és mtsai, 1999):

- Fiziológiai reakciók
- Pszichológiai reakciók

### **Fiziológiai reakciók a stresszre**

A test a fenyegetettség észlelésére a belső szervezeti válaszok komplett sorozatával reagál.

Az agy „stresszközpontja” a hipotalamuszban található. Stressz hatására a hipotalamusz ellenőrzése alatt álló két idegi hormonális rendszert is aktiválódik (Atkinson és mtsai, 1995):

- A szimpatikus idegrendszer a hipotalamusz aktiváló hatására aktiválja az ellenőrzése alatt álló belső szerveket és simaizmokat (növekszik a szívritmus, nő a vérnyomás, kitágul a pupilla). A szimpatikus idegrendszer aktiválja a mellékvese velőállományát is, amely adrenalin és noradrenalin hormont bocsát a véráramba. Az adrenalin szintén növeli a szívritmust és a vérnyomást, a noradrenalin az agyalapi mirigyre hatva növeli a májból történő cukor felszabadulását.
- Az adrenokortikális rendszer aktivációját a hipotalamusz egyik hormonja váltja ki, amelyik a hipotalamusz alatt elhelyezkedő agyalapi mirigy adrenokortikotrop (ACTH) hormonjának a kibocsátását serkenti, amely a szervezet fő „stressz-hormonjának” is tekinthető. Az ACTH serkenti a mellékvesekérget, amely olyan hormonokat választ ki, amelyek a vér cukorszintjét és bizonyos ásványok vérbeli szintjét is szabályozzák. Az ACTH más belső elválasztású mirigyeket is aktivál, mintegy további 30 hormon kiválasztására, amelyek mind szerepet kapnak a stresszre adott fiziológiai reakció kialakulásában.

A stresszre adott fiziológiai reakció összetevői a következők (Atkinson és mtsai, 1995):

- Növekszik a szívritmus, a vérnyomás, a légzésszám és az izomfeszültség
- Növekszik a test anyagcseréje a fizikai cselekvés nagyobb energiaigényére való előkészületként
- Néhány nélkülözhető aktivitás (pl: emésztés) csökken
- A nyáltermelés és az ornyálkahártya váladéka csökken, ezzel is növelve a tüdőbe vezető légutak méretét (szájszárazság a stressz első jele lehet)
- A lépből több vörösvértest jut a véráramba az oxigénszállítás előmozdítása érdekében
- A felületi vérerek összehúzódnak, hogy csökkentsék a vérzést sérülés esetén
- Endorfinek, a test természetes fájdalomcsillapítói választódnak ki

- A csontvelő több fehérvérsejtet termel a fertőzés elleni harchoz

A kutatások kimutatták, hogy a fiziológiai stresszreakció időnkénti megjelenése jótékony hatású lehet, fiziológiailag szívósabbá teheti a szervezetet.

### **Pszichológiai reakciók a stresszre**

A stresszkeltő helyzetek általában érzelmi válaszokat eredményeznek a személynél, melyek közül a leggyakrabban előfordulók a következők (Atkinson és mtsai, 1995):

- Jókedv (pozitív érzelmek)
- Szorongás
- Harag és agresszió
- Fásultság és depresszió
- Selye (id: Bagdy, 2008) megkülönböztet:
  - Jó stresszt (eustress): pozitív érzelmekkel és egészséges testi állapot: kellemes „feldobottság érzés”, lámpaláz)
  - Rossz, károsító stresszt (negatív érzelmek és zavart testi működések)

A személy stresszre akkor reagál pozitív érzelmekkel (pl. jókedv) amikor a stresszkeltő eseményt kezelhető kihívásnak értékeli.

A stresszre adott leggyakoribb pszichológiai reakció azonban a szorongás. Ennek a mértéke az enyhe szorongástól egészen a poszttraumás stresszbetegségig terjedhet. Ez vagy közvetlenül a trauma után jelenik meg, vagy valamilyen kisebb stressz hozza felszínre hetek, hónapok vagy akár évek múltán.

A poszttraumás stresszbetegség legfontosabb tünetei a következők (Atkinson és mtsai, 1995):

- Érdektelenség a korábbi tevékenységek iránt és elidegenedés másoktól (sükettség a világra)
- A trauma állandó visszatérő újraélése az emlékekben és az álmokban
- Alvászavarok, koncentrációs nehézségek és túlizgatottság
- Bűntudat, hogy ők túléltek az eseményt, míg mások nem (nem általános)

A másik általános pszichológiai reakció a stresszhelyzetekre a harag átélése, amely agresszióhoz vezethet. A frusztráció-agresszió elmélet szerint, ha a személy erőfeszítését egy cél elérése érdekében megakadályozzák, akkor frusztráció keletkezik, amely a személyt a frusztrációt okozó személy megtámadására motiválja. A frusztráció forrása felé irányuló közvetlen agresszió azonban nem mindig lehetséges, ekkor az agresszió áttolódhat egy a frusztráció okozásában ártatlan személy felé (Atkinson és mtsai, 1995).

Ha a stresszor folyamatosan hat és a személy nem küzd meg vele sikeresen, akkor fásultság léphet fel, mely egy idő után depresszióvá alakulhat. Ez a tanult tehetetlenség elméletével magyarázható. Ennek értelmében a személy ha úgy érzi, hogy nem tudja befolyásolni az eseményeket, akkor feladja a küzdelmet, visszavonul, cselekvéshiány jellemzi (Atkinson és mtsai, 1995).

Az érzelmi reakciókon túl a komoly stresszorok kognitív károsodásokat is okozhatnak. Kognitív teljesítménycsökkenés figyelhető meg (nehézségek az összpontosí-



tásban, a gondolatok logikus összerendezésében. Ez a kognitív teljesítménycsökkenés két forrásból származhat (Atkinson és Mtsai, 1995):

- A magas emocionális arousal zavarhatja az információfeldolgozást
- A stresszor hatására elterelő gondolatok kerülnek előtérbe (a lehetséges kudarcokkal és az önmagával való elégedetlenséggel foglalkozik a személy)

A stressz esetén fellépő kognitív károsodások azt eredményezhetik, hogy a személy mereven ragaszkodhat a céltalan viselkedésmintáihoz, így képtelen alternatív viselkedésmintákat találni a stressz leküzdésére.

A stressz hatásának a megítélésénél fontos szempont az idői tényező, azaz, hogy milyen hosszan van kitéve az adott stresszornak a személy. Minél hosszabban van kitéve, annál inkább válhat károsítóvá a stressz hatása (Bagdy, 2008).

A stressz mint folyamat négy tényezőt mindig tartalmaz (Bagdy, 2008):

- A stresszor (külső vagy belső tényező, amely előidézi a folyamat beindulását és valamilyen terhelést jelent a személy számára)
- A stresszt kiváltó helyzetre adott szubjektív kognitív kiértékelés (minősíti a történetet, annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint)
- Megküzdési folyamatok (felülkerekedés a helyzeten, a stressz kontrollja)
- A folyamat hatását, eredményét, amit előidézett a személyiségben (fiziológiai és pszichés reakciók)

A kutatások szerint a fenti tényezők közül a szubjektív kognitív kiértékelés és a megküzdési képesség bizonyult a legfontosabbnak

### **Stressz és személyiség**

A stresszreakció kialakulását befolyásolja az, hogy a személy mennyire értékeli fenyegetőnek az adott stresszort. A stressz a személy és környezeti közötti olyan kapcsolat, amely a személy szubjektív megítélése szerint túlterheli őt és megoldása meghaladja az erőforrásait, helyzetmegoldó képességeit. Ilyenkor nem a személy uralja az adott helyzetet, hanem a helyzet uralkodik fölötté (Bagdy, 2008).

A következő elméletek próbálják megmagyarázni, hogy miért tartják stresszkeltőnek az emberek az eseményeket (Atkinson és Mtsai, 1995):

- Pszichoanalitikus elmélet
- Viselkedéses elmélet
- Pesszimista attribúciós stílus
- Személyiségstílus

A pszichoanalitikus elmélet szerint minden embernek vannak tudattalan konfliktusai, amelyek az ösztönén kielégülést kereső impulzusai és a valóság lehetőségei, valamint az erkölcsi normák közötti konfliktusokon alapulnak. Ezek a konfliktusok egyes személyeknél sokkal gyakrabban fordulnak elő és kimenetelük is súlyosabb. Ezek a személyek az életüket gyakran, mint állandó stresszt élik meg.

A viselkedéses elmélet a tanult tehetetlenség elméletéből indul ki. A személy ismételtelen befolyásolhatatlan eseményekkel szembesülve arra a meggyőződésre juthat, hogy bármit tesz is, az nincs hatással az eseményekre. Ezért passzívá válik, motivá-

ciója csökken, feladja a stresszel való megküzdést. Így olyan helyzetek befolyásolását sem lesz képes megtanulni, amely pedig általa befolyásolható lett volna.

Az utóbbi évtizedek kutatásai rámutattak a tehetetlenséggel összefüggő depresszív működésmód és az attribúciós stílus között fennálló kapcsolatokra.

Abramson és munkatársai (id. Comer, 2003) feltevései szerint a kontrollvesztett helyzetbe került személy implicit módon felteszi magának a kérdést, hogy miért vesztették el az adott helyzetben a kontrollt?

Azok a személyek, akik a kontrollvesztést belső tényezőnek („az én hibám”), stabilnak („mindig így lesz”) és globálisnak, az életük minden területére kiható („mindent elrontok, amit csak csinálok”) okoknak tulajdonítják, hajlamosabbak a negatív eseményekre (stresszorok) tehetetlenséggel, mint azok, akik kevésbé pesszimista az attribúciós stílussal rendelkeznek. A pesszimista attribúciós stílusú emberek úgy érzik, hogy nem befolyásolhatják életük alakulását (Atkinson és mt. 1995).

A személyiségstílus szintén befolyásolja, hogy az egyén hogyan reagál a stresszorokra. Ez alapján három személyiségtípust különböztethetünk meg (Bagdy, 2008):

- A-típusú személyiség
- B-típusú személyiség
- C-típusú személyiség

Az A-típusú személyiség jellemzői:

- Szélsőséges versengési hajlam
- Nagyon nehezen tudják kikapcsolni a feszültségeiket és elengedni magukat
- Teljesítményközpontúság, egyre jobban belehajszolják magukat a teljesítménybe
- Várakozási helyzetben könnyen elveszti a türelmét
- Könnyen dühbe gurul
- Kifelé önbizalmat mutat, befelé kétségek között él

A B-típusú személyiség jellemzői:

- Nem érzi sűrgetve magát, nem teljesítményközpontú
- Derűs, jó a humora
- Nyugodt, nehezen bosszantható fel

A C-típusú személyiség jellemzői:

- Többnyire szeretetreméltó, jószívű, jóindulatú, aki saját számára nem tud segítséget kérni
- Saját érdekét nem tudja érvényesíteni
- Magas a szorongásszintje
- Passzív, visszahúzódó
- Súlyos érzelmi veszteséget élt át
- Alapvetően megrendült az élet értelmébe vetett hite
- Reménytelen lelki magányba zárkózott

A stresszel a B-típusú személyiség tud a legjobban megbirkózni, ők élnek át legkevésbé stresszt a mindennapi életben. Míg az A-típusú személyiséget a stressz szíven

és érrendszeri betegségek, addig a C-típusú személyiséget rákbetegség megjelenésére hajlamosítja.

### **Stressz és betegség**

A stresszorok folyamatos jelenlétéhez való alkalmazkodás kimerítheti a test erőforrásait hajlamosá teheti a személyt bizonyos betegségekre.

Taylor (id. Atkinson és mtsai, 1995) szerint négy lehetséges úton is betegségek kialakulásához vezethet a krónikus stressz:

- Közvetlen út
- Interaktív út
- Az életmód

A közvetlen út azt jelenti, hogy a stresszre adott fiziológiai reakciók közvetlenül negatív hatással lehetnek a testi egészségre, ha a fiziológiai reakció hosszú időn keresztül fennmarad.

Selye (id. Bagdy, 2008) a tartós stresszre adott választ általános adaptációs szindrómának nevezte el. Ennek két szakasza van:

- Ellenállási szakasz: a fiziológiai reakció kezdetben felfokozott, növelve ezzel a szervezet ellenállását. Ha újabb stressz nem éri a szervezetet, akkor a zesti reakció visszaáll a nyugalmi szintre. A stresszor tartóssá válása estén a felfokozott fiziológiai reakció állandósul a személynél
- Kimerülési szakasz: összeomlik a szervezeti védelem, súlyos stressz-betegségek alakulhatnak ki. A szimpatikus idegrendszer vagy az adrenokortikális rendszer hosszú időn át tartó túlzott izgalmá károsítja az artériákat és a belső szerveket (magas vérnyomás, szívkoszorúér betegség, szívinfarktus). A stresszre adott hosszabb időn át fennmaradó fiziológiai reakció csökkenti az immunrendszer hatékonyságát is (könnyebben megbetegszik különböző vírusfertőzésekben)

Nem mindenki betegszik azonban meg aki stresszkeltő körülmények közé kerül, vagy maladaptív (rossz vagy elégtelen alkalmazkodást biztosító) személyiségvonásokkal rendelkezik. Az interaktív út szerint a stressz csak akkor válhat megbetegítővé, ha a stressz és személyiség interakcióba lép egymással, vagy ha van a személynek valamilyen öröklött fogékonysága egy bizonyos betegsége.

A sérülékenység-stressz modell szerint az öröklött vagy korai életévekben szerzett sérülékenység a személyt csak egy bizonyos betegsége teszi érzékennyé. Ez a betegség csak akkor bontakozik ki, ha a személy fokozott stresszel találkozik az élete során.

A stressz hatásának a fokozódását válthatja ki a helytelen életmód is, a helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, kevés pihenés, egészségkárosító életmód.

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tégy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezz kiemelést!*

#### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

#### **Jegyzet készítése**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

#### **Vázlatkészítés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Ötödik lépcsőfok: Felmondás**

#### **Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

### **Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás**

#### **Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

### 3. tematikus egység

#### 13. téma: A megküzdés

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „*Megoldás*” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### **Első lépcsőfok: Cím-meditáció**

##### **Feladat**

*Végezd el a cím-meditáció a szóra!*

#### **Második lépcsőfok: Átolvasás**

##### **Feladat**

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

##### **Forrás:**

Pauwlik Zsuzsa, Margitics Ferenc, Figula Erika (2011): *Érzelem, attitűd megküzdés és iskolai erőszak*. Élmény '94 Bt. Kiadó, Nyíregyháza, 27-38.

A stresszel való megküzdés kifejezésére a pszichológiai szakirodalomban a coping elnevezés terjedt el, mely olyan stratégia, mechanizmus, amelynek segítségével a stresszor hatása, a stressz mérsékelhető. Másképpen a megküzdés a stresszre adott válaszként definiálható, mely arra hivatott, hogy a stressz averzív oldalait valamilyen módon csökkentse (Fleming, Baum, Singer, 1988).

Szabó (1993) szerint a coping tulajdonképpen olyan kuplungnak (tengelykapcsolónak) fogható fel, mely szétkapcsolja a stresszort és a stresszt. Az ember által produkált stresszreakciót két nagyon fontos dolog befolyásolja, mégpedig az egyén szubjektív értékelése a fenyegetés mértékéről, illetve az, hogy milyen eszközök állnak rendelkezésre a stresszhelyzettel való megküzdéshez.

#### **A megküzdés modelljei**

##### **Pszichoanalitikus felfogás**

A klasszikus pszichoanalitikus értelmezés szerint a megküzdés azokat az ego manővereket takarja, amelyekkel az ego a külvilágból érkező fenyegetéseket kezeli.

A coping tudatos harc, szembeszállás a külső veszéllyel vagy a fenyegető helyzet elkerülése. Az intrapszichikus konfliktusok megoldására azonban sajátos készlettel, az elhárító mechanizmusokkal rendelkezünk. Ezek a védekező mechanizmusok a belső veszélyek ellen védik meg az egyént. A legfontosabb különbség a megküzdés és az elhárítás között az, hogy míg a coping tudatos küzdelem és szembeszállás a veszéllyel, addig az elhárító mechanizmusok tudattalanul működnek. (Bagdy, 1997).

Fontos megemlíteni, hogy a klasszikus analitikus irodalom a megküzdéssel csak érintőlegesen foglalkozott, érdeklődésének középpontjában az elhárító mechanizmusok tanulmányozása áll. Magát a coping fogalmat Freud nem is használta. Szerinte az ego feladata a külvilág veszélyeivel való küzdelem, a veszélyforrások megszüntetése, és ha ez nem sikerül, akkor beindulnak a védekező mechanizmusok (Atkinson és Mtsai, 1999).

Az analitikus szerzők közül a coping fogalmát először Anna Freud használta. Szerinte a mindennapi konfliktusok normális kezelési módja megköveteli az érzelmi életünk feletti kontrollt, ami azt jelenti, hogy az egyén úgy száll szembe az élet nehézségeivel vagy kerüli azokat, hogy közben nem változtatja meg vagy nyomja el érzéseit, nem torzítja a valóságot, azzal ellentétben, ahogy ezt az elhárítások alkalmával teszi. Freudhoz hasonlóan azt vallja, hogy az elhárításra akkor kerül sor, ha már minden más megoldási lehetőséggel kudarcot vallott az egyén. Összességében az analitikus irodalomban egy- két szerzőtől eltekintve azt találhatjuk, hogy a nehézségek elhárítása az ego feladata. Ha a fenyegetés a külvilágból származik, akkor a megküzdés dominál, míg ha intrapszichés problémával áll szemben az egyén, akkor életbe lépnek az elhárító mechanizmusok. A megküzdést egészséges és tudatos folyamatként kezelik, míg az elhárítást, melyre figyelmük összpontosul, patológiásnak tekintik (Atkinson és Mtsai, 1999).

### **Állatpszichológiai modell**

E szerint a modell szerint copingnak tekinthető minden olyan viselkedéses válasz, mely kontrollálni képes az averzív környezeti hatásokat, oly módon, hogy csökkenti az arousalt. A megküzdő viselkedés módjai közé sorolják a támadó, menekülő és a passzív viselkedést is. Az elmélet olyan kísérletekre épül, melyekben vizsgálták az állatok magatartásának eredményes vagy eredménytelen voltát a kísérleti helyzet kontrollálhatóságától, bejósolhatóságától függően. Sikeres copingról akkor beszéltek, ha a stresszhatások után a szomatikus sérülése nem volt az állatnak. (Oláh, 2005).

### **Vonásméleti megközelítés**

A coping vonásméleti modellje szerint az emberek viszonylag állandó stratégiákat, megoldási módokat tanulnak meg, és ezeket következetesen alkalmazzák is a konfliktusok kezelésére, a nehézségek felszámolására, a fenyegetések megszüntetésére. Az alapján, hogy milyen megküzdési stratégiákat részesítenek előnyben, összehasonlíthatóak az emberek. A copingot vonásként értelmező elméletek közül az egyik legismertebb a Byrne által leírt represszió- szenzitizáció dimenzió. Cohen és Lazarus azonban semmiféle bizonyítékot nem talált kutatásai során arra, hogy ez a személyiségdimenzió bejósolhatná például a műtétből való gyógyulási folyamat kimenetelét. (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

Carver és Scheier (1994) azt vizsgálták, hogy létezik-e bizonyos megküzdési diszpozíció vagy beállítódás, vagy a megküzdési stratégia helyzeti tényezőktől függ inkább. Kísérletükben egyetemistákkal vették fel a COPE (általuk kifejlesztett kérdőív) diszpozíciós illetve szituációs változatát különböző időpontokban, mint a szemeszter elején, vizsgamentes időszakban, a vizsga előtt két nappal, illetve utána öt nappal. Ered-

ményként azt kapták, hogy egyetlen megküzdési hajlam jelent meg következetesen mindkét formában (szituációs és diszpozíciósban is), mégpedig az alkoholfogyasztás.

### **Kognitív tranzakcionista modell**

A magatartástudomány az emberi magatartás szabályozásának az integratív modelljét az ember-környezeti rendszerben írja le (Kopp, 1994, 2001; Kopp és Skrabski, 1995).

Lazarus (id. Oláh, 2005) kognitív tranzakcionista coping modeljében arra hívja fel a figyelmet, hogy a viselkedés a személy és környezete közötti kölcsönhatás dinamikus eredménye

E modell szerint (Kopp, 1994, 2001; Kopp és Skrabski, 1995, Oláh, 2005) az ember-környezeti rendszer dinamikusan formálja a személy viselkedését azáltal, hogy egyik oldalról a környezet saját elvárásait, feltételeit igyekszik rákényszeríteni a személyre, míg másik oldalról a személy céljai, értékei megvalósítására törekedve környezetalakító, környezetformáló tevékenységet végez.

E rendszer adekvát működésének eredményeként jön létre a személy testi-lelki egészsége. Ez kétféle szabályozás harmonikus egymásra épülését tételezi fel, egyrészt a személy pszichológiai céljainak megvalósulását az életvezetése során, másrészt a testi, fiziológiai egyensúly fennmaradását.

A magatartás szabályozásában az életvezetést meghatározó, a szocializáció során kialakuló attitűdök, értékek, pszichológiai minták éppúgy szerepet játszanak, mint az élettani egyensúly.

A modellben központi szerepet kap a döntési folyamat. A személynek minden éber percében dönteni kell arról, hogy képesnek tartja-e magát az adott környezeti elvárások teljesítésére, hogy képesnek érzi-e magát az adott helyzet megoldására.

E döntési modell első lépcsőfokát az objektív környezeti elvárások és a saját képességek észlelése jelenti. Valójában azonban a személy nem az objektív elvárásokat és a saját valódi képességeit észleli, hanem az adott élethelyzet szubjektív értékelése, minősítése történik. Az észlelt elvárásokat és képességeket elsősorban a személy korábbi tapasztalatai, a memóriájában tárolt információk határozzák meg. A valódi környezeti elvárások és észlelt elvárások, valamint a valódi képességek és észlelt képességek között jelentős eltérések lehetnek, amelyek érzelmi, magatartási zavarok kialakulásának hátteréül szolgálhatnak.

A fentiek alapján történik egy adott helyzet kognitív kiértékelése, amelynek alapján a helyzet megoldására rendelkezésére álló észlelt képességeit a személy összeveti az észlelt környezeti elvárásokkal, és korábbi tapasztalatai alapján dönt, hogy képes-e a helyzet megoldására.

A magatartás szabályozásának alapkérdése, hogy a döntéseit mihez viszonyítja a személy, milyen tényezőktől függenek, és mennyire reálisak.

A döntést több tényezőtől is befolyásolja:

- Egyrészt a magatartástudomány szerint a szocializáció során kialakuló énkép és énídeál az alapja annak, hogyan minősíti saját magát valaki. Minden élethelyzetben az énídeáljához viszonyítva dönti el a személy, hogy meg tud felelni-e

saját elvárásainak. Ettől függ, hogy egy adott helyzetben a személy sikeresnek, illetve sikertelennek tartja magát. Ha valaki irreálisan sokat követel magától, és azt minden részletében tökéletesen akarja megoldani, és ez folyamatosan nem sikerül neki, akkor állandóan negatívan minősítheti saját magát.

- Másrészt az, hogy mennyire érzi magát a személy kompetensnek, mennyire jelentkezik nála a céltudatos, eredményes viselkedés, a helyzet feletti kontroll élménye és igénye. A személyes hatékonyság a kompetencia megélése jelenti. A döntési folyamat szempontjából az észlelt személyes hatékonyság adja a kognitív kiértékelés alapját.
- Harmadrészt a személynek az önmaga és környezete minősítésének alapjául a szocializáció során kialakuló értékrendszer szolgál. A szociális tanulás során a gyerek a szülők, a környezet, a közösség által képviselt értékekkel azonosul, az így kialakuló és megszilárduló magatartásminták a szülők, a társadalom értékrendszerét tükrözik. Az éniideál és észlelt személyes hatékonyság kialakulása szintén ebben a folyamatban gyökerezik.

Az ember-környezet modell szerint a személy egyensúlyi állapot fenntartására törekszik. Stressznek tekinthető, ha a személy egy helyzetet újszerűnek, veszélyesnek minősít, amely egyensúlyvesztéshez vezethet.

Lazarus (1990) szerint a helyzet kiértékelésének két szintje van:

Elsődleges kiértékeléskor először azt dönti el a személy, hogy az adott esemény pozitív vagy negatív jelentéssel bír-e a számára. Ha negatívan minősíti, akkor további értékelés zajlik.

A személy eldönti, hogy az adott esemény:

- Pillanatnyi veszélyt jelent a számára
- Tartós, a jövőt is érintő fenyegetettséget jelent
- Kihívásnak tekintendő

Az elsődleges kiértékelés az esetek többségében nem tudatos folyamat.

Másodlagos kiértékelés során a személy eldönti, hogy erőforrásai, tartalékai, megküzdési képességei elegendőek-e az adott veszély elhárításához. Ez is sokszor tudatlanul zajlik.

Ebben az esetben a kognitív minősítés eredménye kétféle lehet, amely kétféle magatartási válaszban realizálódhat (Kopp, 2001, 1994; Kopp és Skrabski, 1995):

- Ha a személy az érzelmileg negatív helyzetet kontrollálhatónak, aktivitással megoldhatónak minősíti, akkor aktív, elkerülő válasz alakul ki. Ez a klasszikus Cannon-féle vészreakció, amely során a környezeti feltételeket igyekszik módosítani, és ez vagy menekülésben, vagy támadásban realizálódik. Nem adaptív, aktív kontrollszerzési technika az alkohol, drogok alkalmazása a kognitív egyensúly helyreállítására. Ide tartozik a kóros aktivitásfokozódás is, amelynél a tartós szimpatikus túlsúly pszichoszomatikus megbetegedésekhez vezethet. Ebbe a körbe tartozik az öngyilkossági magatartás is, amely Magyarországon a kontrollvesztett helyzet gyakori megoldási mintájának tekinthető.
- Ha a helyzetet aktivitással kontrollálhatatlannak minősíti, azaz nem ismeri a helyzet megoldását, illetve a szükséges cselekvéshez nem érzi képesnek magát, akkor passzív, elkerülő válasszal reagál, amely fokozott szorongással jár együtt.



A helyzet minősítése akkor kóros, ha a helyzetet megoldhatatlannak minősíti, akkor is, ha objektív megítélés szerint az nem veszélyeztető. A kontrollvesztett állapot, a szorongás a magatartási zavarok közös háttértényezője. Szűkebb értelemben ezek a helyzetek stressznek.

Stressz szempontjából tehát a helyzetek feletti kontroll képessége, illetve annak hiánya a meghatározó. Lazarus (1990) szerint akkor beszélünk stresszről, ha a másodlagos kiértékelés eredménye negatív, tehát a személy úgy értékeli, hogy valamilyen oknál fogva nem tud megküzdeni az adott helyzettel.

Az ember-környezet egyensúly fenntartása és a kontrollvesztés elkerülése szempontjából a következő tényezők fontosak: (Kopp, 2001, 1994).

- Az adaptív megküzdési, coping technikák
- A társas támogatás
- Célravezető, adaptív attitűdök, beállítottság

Megküzdésnek nevezzük azt a folyamatot, amikor a személy megpróbál szembeállni a stresszel. A megküzdési képességek, a coping stratégiák azt mutatják, hogy tud a személy a nehéz, stresszkeltő élethelyzetekkel megbirkózni. Ezek a megküzdési, coping stratégiák a szocializáció során alakulnak ki.

Lazarus és Launier (1978) kétféle megküzdési formát különböztet meg:

- Problémaközpontú megküzdés: ekkor a személy a helyzetre, a problémára összpontosít, hogy megkísérelje azt megváltoztatni, hogy a jövőben el tudja kerülni.
- Érzelmközpontú megküzdés: a személy ekkor azzal foglalkozik, hogy enyhítse a stresszhelyzet okozta érzelmi reakciókat, megakadályozza a negatív érzelmek elhatalmasodását. Akkor is ilyen használ a személy, ha a helyzetet nem tudja megváltoztatni.

A problémaközpontú megküzdés problémamegoldó stratégiák alkalmazását jelenti, amely irányulhat kifelé, magára a problémás helyzetre, de befelé is, a személy önmagában változtat meg valamit, ahelyett, hogy a környezetet módosítaná.

Billings és Moos (1984) kutatásaik során azt találták, hogy akik problémaközpontú megküzdést használtak stresszhelyzetekben, mind a stressz alatt, mind a stressz után kevésbé voltak depressziósak.

Érzelmközpontú megküzdés során a negatív érzelmekkel többféle módon is megküzdhet a személy.

Moos (1988) ezeket viselkedéses és kognitív stratégiáknak nevezte el:

- Viselkedéses stratégiák: ide tartoznak a testmozgás, mint problémaelterelés, alkohelizálás, drogok fogyasztása, dühkitörés, érzelmi támasz keresése barátoknál.
- Kognitív stratégiák: ide tartozik a probléma időleges félretétele, a fenyegetettség csökkentése a helyzet jelentésének megváltoztatásával.

Nolen-Hoekséma (1991) kérődző, elterelő és negatív elkerülő stratégiákról beszél érzelmközpontú megküzdés esetén:

- Kérődző stratégiák: ide tartoznak azok, amikor a személy elszigeteli magát a külvilágtól, és azon töpreng, hogy milyen rosszul érzi magát, aggodalmaskodik a helyzet és következményei miatt, de semmit nem tesz annak megváltoztatása érdekében.
- Elterelő stratégiák: ide tartozik az, ha valamilyen kellemes tevékenységbe, időtöltésbe menekül a személy, amely megerősíti és növeli a kontroll érzését.
- Negatív elkerülő stratégiák: ide olyan veszélyes dolgok tartoznak, amik elterelik a személy figyelmét, de mindazonáltal következményeikkel tovább ronthatják annak hangulatát. Ide tartozik az alkohelizálás, önveszélyes viselkedés, agresszív viselkedés másokkal.

Parker és Larson vizsgálatai azt mutatták ki, hogy a kérődző és negatív elkerülő stratégiák elmélyítik a depressziót, míg az elterelők enyhítik azt. (id. Atkinson és mtsai., 1995).

Lazarus és Folkman (1986) kutatásai eredményeként a problémaközpontú és érzelmközpontú megküzdési formákon belül további nyolcféle stratégia különíthető el:

- Konfrontáció: ez a problémával való szembehelyezkedést, aktív megküzdést jelenti
- Eltávolodás: a helyzettől való érzelmi és mentális távolságtartást jelenti, hogy energiát gyűjthessen a további megküzdéshez.
- Érzelmek és viselkedés szabályozása: ez az adott helyzet megoldását legjobban segítő érzelmi kifejezőmód és viselkedés megtalálását jelenti.
- Társas támogatás keresése: a társas környezet részéről rendelkezésre álló erőforrások, támogatások keresését és kihasználását jelenti.
- A felelősség vállalása: az észlelt, tulajdonított kontroll vállalása kerül előtérbe ebben az esetben.
- Problémamegoldás-tervezés: kifejezetten kognitív, racionális stratégia, azoknak a lehetőségeknek a kiértékelését jelenti, amelyek a helyzet megoldását elősegítik.
- Elkerülés-menekülés: nem vállalja a konfrontációt, kilép a szituációból.
- Pozitív jelentés keresése: a negatív jelentésű esemény kihívásként, bizonyos szempontból pozitívként való értékelése történik ekkor.

Kopp és Skrabski (1995) vizsgálatai megerősítették ezeknek a faktoroknak az érvényességét. Ők három problémaorientált, három érzelmi és egy támogatást kereső faktort találtak. Ezek a következők:

- Külső elismerés igénye: ezzel az attitűddel jellemezhető személy fokozottan érzékeny a környezete minősítő ítéleteire, véleményére. Ha úgy érzi, hogy kritikus vele valaki, képes hosszan rágódni a problémán.
- Szeretettségek igénye: ezzel az attitűddel jellemezhető személyt fokozott szeretetigény jellemzi, mindenki által elfogadott szeretne lenni, és magát negatívan minősíti, ha ez nem történik meg.
- Teljesítményigény: ezzel az attitűddel jellemezhető személy önmagától és másoktól is igen nagy teljesítményt vár el, ha ennek nem tud megfelelni, szenved.
- Perfekcionizmus: ezzel az attitűddel jellemezhető személy mindent minden részletében tökéletesen szeretne megoldani. Önmagával és környezetével is elégedetlen, ha ez nem sikerül.

- Jogos, a környezet felé irányuló fokozott elvárások: ezzel az attitűddel jellemezhető személy a környezetétől ideális, de nem reális magatartást vár el, és szenved, ha ezt nem kapja meg.
- Omnipotencia, fokozott altruizmus beállítottság: ezzel az attitűddel jellemezhető személy úgy érzi, hogy mindenkinek segíteni kell, aki rászorul. Mindenért felelőnek érzi magát, akkor is, ha nem képe a helyzetek megoldására.
- Külső kontroll-autonómia: ezzel az attitűddel jellemezhető személy úgy érzi, hogy nem saját maga irányítja sorsát, a helyzetek csak megtörténnek vele. Eltérte az autonómia, az önállóságra való beállítódás.

Folkman és Lazarus (1980) szerint egy döntés meghozatalához az érzelmi feszültség csökkentésére van szükség. A problémaorientált első három faktor a probléma elemzésére, a probléma okának befolyásolására, a kontroll megszerzésére való alkalmasságot, valamint a kognitív átstrukturálásra való képességet méri. A második három érzelmi megoldási mód és a segítségkérés akkor kerül előtérbe, ha a személy nem ismeri eléggé a problémát, vagy nem érzi magát képesnek a helyzet feletti kontroll megszerzésére.

Lazarus (1990) szerint ezek a stratégiák az egészséges, érett személyiség jellemzői. Patológiás konfliktusmegoldás esetén az érzelmek szabályozása zajlik, elsősorban az énvédelem, a szorongás csökkentése a cél, ez énvédő vagy elhárító mechanizmusokon keresztül zajlik.

A nem adaptív konfliktuskezelési stratégiák a különböző testi, mentális megbetegedések előidézésében, fenntartásában és kiújulásában jelentős szerepet játszanak.

A megküzdési stratégiák egy, a személyre viszonylag stabilan jellemző megküzdési mintázatot, profilt alkotnak, amelyeknek a kialakulása számos állandó személyiségjegytől, valamint a személy viszonylag kevésbé stabil tényezőitől függ. Ilyen kevésbé stabil tényező a személy önértékelése, optimista, illetve pesszimista beállítottsága (Csabai és Molnár, 1999).

Alacsony önértékelés a társas támogatottság keresésével, vagy a fellépő szégyenérzet miatt az eltávolodás megküzdési stratégia preferálásával járhat együtt. (Csabai és Molnár, 1999).

Scheier és Carver (1985) kutatásai szerint, míg az optimista személyek inkább problémaközpontú, addig a pesszimisták az érzelempözpontú megküzdési stratégiákat részesítik előnyben.

Fiske és Taylor (1984) kutatási eredményei arra mutatnak rá, hogy a nemi különbségek is befolyásolják a megküzdési stílus alakulását. A nőkre jellemzőbb a társas támogatás keresése, mint a férfiakra.

Ha egy helyzetet meg nem oldhatónak minősít a személy, az külső segítséggel, társas támogatással megoldhatóvá válik. Ebben fontos szerepet játszik a másik felé kialakított kötődés, bizalom.

### **A megküzdést befolyásoló tényezők**

Megküzdési stratégiáink sajátos mintázatot, profilt alkotnak, ami alapján felvázolható megküzdési stílusunk, mely viszonylag stabil jellemzőnk. Kialakulását számos más

személyiségjegy illetve kevésbé stabil tényezők is befolyásolják. Fontos szerepe van például a megküzdésben az önértékelésünknek. Az alacsonyabb önértékelésű embereknél a stresszhelyzetek hatására fellépő szorongás jellemző módon a társas támogatás keresésével jár, a szégyen érzése pedig a minimalizálás megküzdési stratégiájának preferálását hozza magával. Hasonlóképpen befolyásolja a pesszimizmus és az optimizmus is a megküzdési stratégiák alakulását. Vizsgálatok alapján az optimista személyek inkább a problémacentrikus, míg a pesszimizmusra hajlók az érzelmek szabályozására irányuló stratégiákat választják. (Scheier és Carver, 1994)

A megküzdési stílus alakulását nemi különbségek is alakíthatják. A nőkre általában jellemzőbb a társas támogatás keresése, a problémák „kibeszélése”, a nehéz helyzetek másokkal való megosztása. Ennek némiképp ellentmond, hogy a férfiakat általában jobban megviseli a házastárs, partner elvesztése, megküzdési stratégiáik gyakran összeomlanak ilyenkor. Erre azt a magyarázatot találták, hogy a férfiak általánosan több szociális kapcsolattal rendelkeznek, de a nők hatékonyabban használják ezeket. További különbség, hogy a nők gyakrabban értékelik a helyzetet negatívnak az elsődleges értékelés során, de a későbbiekben nagyobb arányban élnek a fenyegető információ újraértékelésének lehetőségével. (Csabai, Molnár, 1999)

Ismert, hogy a családi szocializációs tényezők hatása a személyiségfejlődésre meghatározó mértékű. A megküzdési, coping stratégiák elsősorban a családi szocializáció során alakulnak ki. A családi szocializációs hatások diszfunkciója (inadekvát légkör, nevelési hibák, bántalmazás, deviáns életmód stb.) a személyiségfejlődés zavarához vezethet, amely megnehezíti az egyénnek a környezetéhez, a stresszt keltő életeseményekhez való alkalmazkodását.

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tegy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végez kiemelést!*

#### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

#### **Jegyzet készítése**

**Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Vázlatkészítés****Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!*

*Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Ötödik lépcsőfok: Felmondás****Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

**Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás****Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

### 3. tematikus egység

#### 14. téma: Serdülőkori egészségmagatartás

Ezt a témát **teljesen önállóan** kell feldolgoznod!

A „**Megoldás**” címszó alatt elkészített önálló munkád a **hallgatói portfóliód** részét képezi.

#### Első lépcsőfok: Cím-meditáció

##### Feladat

*Végezd el a cím-meditáció a szóra!*

#### Második lépcsőfok: Átolvasás

##### Feladat

*Olvasd el az alábbi fejezetet!*

**Forrás:** Pikó Bettina (2007): A serdülőkori egészségmagatartás pozitív pszichológiai megközelítése. In: Demetrovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (2007): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan Könyvkiadó, Budapest, 73-89.

#### Iskola és egészségpszichológia

Az iskolai egészségpszichológiának fontos szerepe van az egészséggel kapcsolatos kérdések kezelésében.

Az iskolai egészségpszichológia egyik legfontosabb témaköre a serdülők egészséggel összefüggő magatartása (Karvonen, Vikar, Rimpela, 2005).

Ezt több tényező is magyarázza:

- Egyrészt az iskola az a terep, ahol a serdülő kortársaival találkozik (a kortárshatás az egészségmagatartás egyik legfontosabb meghatározója)
- Az egészségmagatartás átvétele szorosan kapcsolódik a társas tanuláshoz, amelynek szintén kiemelt színtere az iskola
- Harmadrészt az iskolában folyó egészségfejlesztés a leghatékonyabb eszköze a serdülők egészségmagatartásának a befolyásolására

Az iskolai egészségpszichológia segíthet megérteni:

- A serdülőkori fejlődés-lélektani sajátosságait
- A serdülőkori problémaviselkedés háttérében megbúvó mechanizmusokat
- A kockázati hatások feltárása, a veszélyeztetettség megállapítása
- A lehetséges megoldási módok kidolgozása

## **A serdülőkori egészségkockázati magatartás értelmezése**

A serdülőkori az intenzív biológiai-hormonális, valamint pszichoszociális változások mellett a káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol, drog) kipróbálásának időszaka is (Hawkins és munkatársai, 1992).

A serdülők szerfogyasztását többféle elméleti modell is magyarázza:

- Szimbólum modell
- Életmód modell
- Pszichés zavar a szerfogyasztás hátterében
- Adaptáció modell

A szimbólum modell a serdülőkori fejlődéstani sajátosságaiból indul ki (Pikó, 2001).

A hosszú serdülőkori megjelenése modern társadalmunk terméke. Erikson (1962) szerint a serdülőkori hosszának megnövekedése az ifjúsági moratórium kialakulásához vezetett. Ez a kifejezés az önálló életkezdés, azaz a teljes jogú felnőtté válás elodázódását jelenti. Ebben a meghosszabbodott átmeneti időszakban (posztadoleszcens kor) az identitás bizonytalanságát a felnőttkori szimbólumainak a birtoklásával igyekeznek a serdülők kompenzálni.

A cigaretta, az alkohol, a drog és a szexuális aktivitás a felnőttek világának a szimbólumai, amelyek a felnőtt státus átélését biztosítják a serdülők számára (Pikó, 2001)

Az életmód modell (Pikó és Vázsonyi, 2004) a serdülőkori életstílus kialakulását vizsgálja.

Az életmód olyan magatartási elemekből áll, amelyet egyéni és csoportbeli hovatartozásunk határoz meg. Az egymással szorosan összefonódó magatartási elemek életstílussá állnak össze.

A serdülőkori különösen a szabadidő eltöltésének a módja alkotja azt az életmódbeli keretet, amely a serdülőkori életstílus legfontosabb formálójává válik. A serdülők egészségmagatartása is ebbe a keretbe illeszkedik bele.

A kortársakkal szervezetlen formában eltöltött szabadidő az egészségkárosító magatartásformák kipróbálásának az irányában hat. A szervezett formák, a családdal eltöltött idő ugyanakkor védőhatást gyakorol ezzel szemben.

A következő modell a szerfogyasztás hátterében megbúvó látens pszichés zavarra hívja fel a figyelmet.

A még éretlen pszichés struktúrákkal rendelkező serdülő számára különösen nagy veszélyt jelenthetnek a mentális működéseket módosító szerek fogyasztása.

A káros szerfogyasztás a serdülőkori is összefügg a szorongással, depresszióval, az öngyilkossági gondolatokkal és a konfliktusmegoldó és stresszkezelési készségek hiányával.

Természetesen a szerek kipróbálásában még elsősorban a kíváncsiság vagy a társas hatások dominálhatnak, azonban a serdülő pszichés zavara hajlamosítja őt a függővé válásra.

Az adaptációs modell a serdülőkori alkalmazkodást hangsúlyozza és ennek a tükrében értelmezi a serdülőkori egészségmagatartást (Ungar, 2000).

A serdülőkori problémaviselkedés gyakran a személyes és társas identitás megerősítést szolgálja. A közösen elfogyasztott cigaretta, alkohol vagy drog erősíti a kortárs csoport kohézióját.

A csoportban normaként funkcionáló egészségkárosító magatartásformák átvétele a konformitás jeleként értelmezhetőek. A szerfogyasztás tehát normatív jelenséggé válik, a csoportban betöltött szerepe következtében.

A valahová tartozás vágya mellett érzelmi azonosulási szempontok is a szer kipróbálásának az irányába hathatnak. Minél nagyobb a serdülő szociális igénye, minél inkább fontosabb számára a csoporthoz való tartozás, annál erősebb lehet a konformizmusa a csoport normáihoz való igazodásban.

Természetesen ez a jelenség nemcsak az egészségkárosító magatartásformák esetében érvényesülhet, hanem az egészségtudatos magatartás terén is.

### **Pozitív egészségpszichológia**

Az egészségpszichológiával foglalkozók figyelmét az hívta fel a pozitív pszichológiai irányzatra, hogy sok olyan egyén él, akik még súlyos traumatikus események átélése után is egészséges személyiségfejlődést mutattak.

A pozitív egészségpszichológiai irányzat célja azoknak a tényezőknek a felkutatása és erősítése, amelyek az egyének és közösségek jóllétét elősegítik (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000).

A serdülőkori egészségkárosító magatartásformák megelőzésében a pozitív egészségpszichológiának kitüntetett szerepe lehet, hiszen fontos védőhatásokra hívja fel a figyelmet.

A pozitív egészségpszichológia egyik fontos kérdése az, hogy mi szükséges ahhoz, hogy a serdülőkori átalakulások pozitív kimenetűek legyenek.

A sikeres alkalmazkodáshoz a következő tényezők jelenléte szükséges:

- Pozitív karakterjegyek (egyéni védőfaktorok)
- Külső, közösségi védőfaktorok

A kutatások a következő karakterjegyeket tárták fel, amelyek hozzájárulnak a megelőzéshez és az egészségtudatosság növeléséhez:

- Életcélok megléte
- Intrinsic (belső) motiváció
- Belső kontroll
- Énhatékonyság
- Stabil önértékelés
- Optimizmus
- Jövőorientáltság
- Személyes és társas hatóképesség

A külső, közösségi védőfaktorok legfontosabb elemei a társas támogatás különböző formái:



- A családból származó társas támogatás (a pozitív családi kommunikáció elősegíti a társas háló átrendeződését, és jó alkalmat nyújt a serdülőknek az új szerepkipróbálásokra)
- A segítő iskolai környezet, mint védőfaktor (az iskolai szabályrendszer elfogadása, a tanulásához való pozitív hozzáállás csökkenti a problémaviselkedés megjelenésének a valószínűségét)
- A szülők és tanárok olyan elvárásokat és követelményeket állítanak fel, amelyek fejlődésre és növekedésre ösztönzik a serdülőt
- A szabadidő konstruktív felhasználása
- Segítő társadalmi környezet (egyértelmű és világos szabályokkal rendelkező társadalom, amelyben értékkonszenzus van)

A pozitív egészségpszichológiai szempontokat is figyelembe vevő egészségfejlesztésnek a következő szempontokat kell figyelembe vennie:

- A serdülőnek meg kell tanulnia a csoportban meglévő társas hatás, azaz a csoportnyomás érzékelését
- A serdülőnek fel kell ismernie, hogy milyen érzések keletkeznek benne ilyen helyzetek hatására (a félelem, az azonosulás vágya, az elfogadottság szükséglete egyaránt szerepelhet kiváltó érzésként, meg kell tanulnia felismerni ezeket és különbséget kell tudnia tenni közöttük)

A serdülőnek el kell sajátítania azokat a technikákat, amelyek segítségével képes ellenállnia a csoportnyomásnak

### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Harmadik lépcsőfok: Kérdésfeltevés**

#### **Feladat**

*Tégy fel kérdések az elolvasott tananyaggal kapcsolatban!*

#### **Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

### **Negyedik lépcsőfok: Feldolgozó olvasás**

#### **Kiemelés**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben végezd kiemelés!*

#### **Megoldás**

Az elkészített megoldás segítséget nyújt számodra a jegyzet és vázlat elkészítéséhez!

### **Jegyzet készítése**

#### **Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a jegyzetet a fejezetről!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Vázlatkészítés****Feladat**

*Dolgozd fel a tananyagot, közben készítsd el a vázlatot a fejezetről!  
Lehetőség szerint saját rendszerbe szervezett vázlatot készíts!*

**Megoldás**

Az általad elkészített megoldás részét képezi a hallgatói portfóliódnak!

**Ötödik lépcsőfok: Felmondás****Feladat**

*Válaszolj a második lépcsőfokon feltett kérdésekre!*

**Hatodik lépcsőfok: Ellenőrző olvasás****Feladat**

*Olvasd át a vázlatot és jegyzetet!*

## 4. tematikus egység

### A modul zárása

Egy üres lapot kapnak az oktatótól, melyre a következő címet kell írniuk:

#### **Személyiség és egészségpszichológia – Mit kaptam a kurzustól?**

Kb. 15 percet kapnak arra, hogy a kurzussal kapcsolatos élményeiket, tapasztalataikat, véleményüket írásban megfogalmazzák. Írják rá a nevüket és a dátumot is. Tegyenek javaslatokat arra vonatkozóan, hogy az adott keretek között mivel lehetne még foglalkozni.

Az oktató emlékeztetni fogja önöket a hallgatói teljesítmények értékelésére. Az érdemjegy a következőkből áll össze: (1) elméleti ismeretek (tudás), (2) önálló munkák portfoliója.

Az elméleti tudásukról egy 50 kérdésből álló feleletválasztós teszt keretében kell számot adniuk a feldolgozott szakirodalom alapján. Mindegyik kérdéshez négy válasz tartozik, ezek közül csak egy a helyes. Ennek a betűjelét kell beírni a válaszlapra az adott kérdés sorszámához. Ez kb. 30-45 percig fog tartani. Példaként két kérdést olvashatnak itt.

*Mintakérdések a feleletválasztós teszthez:*

Különbséget tesz közös vonások és személyes diszpozíciók között:

- A Gray
- B Allport
- C Eysenck
- D Cattel

Melyik egészségpszichológia modell állítja azt, hogy a személy egészségét a koherencia érzése határozza meg?

- A Ökológiai egészségmodell
- B Védelemmotiváció elmélet
- C Salutogenesis modell
- D Pender egészségtámogató modellje

A következő oldalon a teszt válaszlapját láthatják.

Válaszlap a feleletválasztós teszthez:

## Tudáspróba – Személyiség és egészségpszichológia

Név:	
------	--

Évfolyam, szak:	
-----------------	--

Dátum:	
--------	--

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.

21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.

31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.

41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.	49.	50.

Elért pontszám:	
-----------------	--

A teszt megírása után egyenként át kell adniuk az oktatónak a dossziében gyűjtött portfóliójukat. A portfóliónak a következő önálló munkákat kell tartalmaznia, melyekre témánként 4 pontot kaphatnak:

Téma	1. Átolvasás	2. Kérdésfeltevés	3. Jegyzet	4. Vázlat
3. téma: Típustanok				
4. téma: Vonásméletek				
5. téma: Pszichoanalitikus személyiségelméletek				
6. téma: Kognitív személyiségelméletek				
7. téma: Cloninger integráló személyiségmodellje				
8. téma: A személyiség tanulásméleti megközelítése és a humanisztikus személyiségelméletek				
9. téma: Az egészségpszichológia kialakulása				
10. téma: Az egészségpszichológia területei				
11. téma: Egészségpszichológia modellek				
12. téma: A stressz				
13. téma: A megküzdés				
14. téma: A serdülőkori egészségmagatartás				

### Az érdemjegy megállapítása

Ön 50 pontot kaphat a tudásbeli teljesítményére, 48 pontot a portfóliójára, és 12 pontot az attitűdjére.

(1) A tudás értékelésének alapja az 50 kérdésből álló feleletválasztós tesztben nyújtott teljesítmény. Minden helyes válasz 1 pontot ér, tehát összesen 50 pont szerzhető.

(2) A portfólió 12 elemből áll, melyek mindegyikére 4 pont adható a kidolgozottság alapján. Összesen 48 pontot szerezhetsz a portfóliójával.

Az összesített pontszámának érdemjeggyé történő átszámítása az alábbi sávok alapján történik:

88 – 98 : jeles (5)

78 – 87 : jó (4)

68 – 77 : közepes (3)

58 – 67 : elégséges (2)

0 – 57 : elégtelen (1), illetve nem teljesítette

## **A tanári mesterszak pszichológiai moduljairól**

Dr. Tóth László

Bár az alábbiakban ismertetésre kerülő, minden modul végén olvasható oktatási programcsomag leírás elsősorban a tanári mesterképzésben pszichológiát oktatók számára szól, örvendetes lenne, ha a hallgatók is áttanulmányoznák – minden kötelezettség nélkül. A leírtak ugyanis megvilágítják, hogy milyen alapelvek és szempontok alapján kerültek kidolgozásra a tanári mesterképzés pszichológiai kurzusai, illetve milyen erőfeszítéseket tettek és tesznek e programcsomag létrehozói annak érdekében, hogy a tanárjelölt hallgatókból jó (jobb) tanár legyen.

### **A fejlesztés történeti előzményei**

Amikor az 1950-es évek második felében a pszichológia ismét polgárjogot nyert a tanárképzésben, a tanárjelöltek hosszú időn keresztül szinte kizárólag elméleti felkészítést kaptak pszichológiából. Általános lélektant, fejlődéslélektant és pedagógiai pszichológiát hallgattak egy-egy féléven át, de minthogy e tárgyak tantervében a tudományterületek belső logikája érvényesült, az így szerzett ismereteknek alig volt köze a gyakorlati pedagógiai munkához.

Ezen próbált segíteni a 80-as évek derekán életbe lépett új pszichológiai képzési program, amely szakított a tudományterületek belső logikájának elvével, ehelyett inkább egyfajta integrációt próbált megvalósítani. Ez a pszichológiai tanterv szintén három blokkból épült fel. Az első blokk a nevelői munkában fontosnak tartott általános, személyiség- és szociálpszichológiai ismereteket kívánta közvetíteni, a második a specializációt, a harmadikban pedig a nevelés és oktatás pszichológiai problémáinak elemzésére került sor. Előnye volt a közvetíteni kívánt pszichológiai ismereteknek a tematikus feldolgozása, hátránya volt viszont, hogy a tanterv másik célkitűzését, a gyakorlatorientált képzést nem sikerült megvalósítani, aminek fő oka a nagy létszámú hallgatói csoportokban keresendő.

A 90-es évek elején ismét változott a pszichológiai képzési program. Ez a program az elméleti ismereteket egyetlen blokkba sűrítette, a másik két blokk pedig – a pedagógusjelölt személyiségének gyakorlati fejlesztése és a nevelés gyakorlatának pszichológiai kérdései – egy-egy listát kínált a hallgatók számára, amelyek tanegységei közül egyet-egyket kellett választani. Ez nem csupán tartalmi változás volt, hanem szervezési is: az előadások mellett számos kiscsoportos szeminárium létrehozására adott módot, továbbá a szemináriumokhoz kapcsolódóan iskolában végzendő gyakorlati feladatokat is kaptak a hallgatók.

A 111/1997. sz. Kormányrendelet alapján kidolgozott tanárképzési tanterv, valamint a kreditrendszer bevezetése inkább a képzés struktúrájában hozott változást, a tartalmi elemeket kevésbé érintette. A pszichológiai tanegységek száma egy gyakorlati kurzussal bővült, bevezetésre került a komplex (pedagógiai-pszichológiai) tanári szigorlat, a tanári szakdolgozat és a tanári képesítő vizsga.

A kétciklusú képzés bevezetése, valamint a 15/2006-os OM rendelet a tanári mesterképzésről viszont már komoly tartalmi és szerkezeti megújulást hozott. Pszichológiából az alapszakos képzésben két kurzust, a mesterszakos képzésben hat kurzust kell teljesíteni a tanári pályára készülőknek a Debreceni Egyetemen. A komplex tanári szigorlat

gorlat megszűnt önálló egységként létezni, a hallgatók a pedagógiai és pszichológiai ismereteikről a tanári záróvizsga egyik elemeként adnak számot.

E rövid történeti visszatekintés jelzi, hogy nagy utat tett meg a pszichológia a tanárképzésben az elmúlt fél évszázad alatt. Korántsem szakmai, mint politikai okok miatt szinte a nulláról indult, és eljutott oda, hogy széles körű elméleti és gyakorlati ismeretekkel bocsátja útjára a jövő pedagógusait. Ez azonban ma már nem elegendő.

## **A fejlesztés szükségessége**

A rendszerváltás után kibontakozó piacgazdaság azt várja el az iskolarendszertől, hogy olyan szakembereket képezzen, akik az általa támasztott igényeknek meg tudnak felelni. Ez azonban az iskolarendszer tartalmi és szerkezeti átalakítása nélkül nem valósítható meg. Elképzelhetetlen – vagy legalább is sokáig nem tartható –, hogy miközben életünk minden területe változik, az oktatás ne kövesse ezeket a változásokat. Számos ország példája mutatja, hogy éppen azáltal erősödhetek meg és válhattak a világpiac elismert szereplőjévé, hogy a kihívásokkal szembenézve rájöttek: hosszú távon az oktatásba való befektetés, annak korszerűsítése lehet a felemelkedés záloga.

Nincs ez másképp szűkebb területünk, a tanárképzés vonatkozásában sem. A pedagógusokkal mint munkavállalókkal szemben – a maguk területén – ugyanazok az elvárások fogalmazódnak meg, mint általában a munkaerővel szemben. Ezeknek az elvárásoknak viszont csak akkor tudnak megfelelni, ha a képzésük során erre felkészítik őket. Társadalmunk fejlődésének jelenlegi szakaszában már világosan látszik, hogy az eddigi tantárgyközpontú felkészítés helyett inkább azokra a feladatokra kell koncentrálni, amelyeket a pedagógusnak a tanári pályán el kell látnia. A tanárképzés korszerűsítésében nem abból kell kiindulni, hogy a tanár még alaposabban ismerje azt a szakterületet, amelyet tanít, hanem abból, hogy mint tanárnak mihez kell értenie. Természetesen értenie kell a szakjához, de ugyanúgy értenie kell például – hogy csak néhány szempontot említsünk – az óra irányításához, az órai tevékenységek megszervezéséhez, a fegyelem megteremtéséhez, az ellenőrzéshez, oktatási segédeszközök készítéséhez, az oktatástechnikai eszközök használatához, az osztálybeli konfliktusszituációk kezeléséhez, a vitavezetéshez, a csoportfolyamatok irányításához, a kommunikatív jelzésváltások értelmezéséhez, a tanulási módszerekhez, a tanulás motiválásához, a kivételes gyermekekkel való foglalkozáshoz, vagy a tanulók megismeréséhez. Mindezek szervesen hozzátartoznak ahhoz, amit összefoglalóan tanári mesterségnek nevezünk. Ennek a jegyében készültek a HEFOP 2.1.1. és a HEFOP 3.3.2. anyagai is.

A felsőfokú, diplomát adó képzés kétciklusúvá való átalakítása és ennek 2006-ban történő bevezetése nem más, mint reagálás a fentebb vázolt, újonnan megjelenő igényekre. Az alapszakok és mesterszakok bevezetésével a tanárképzés szerkezete és tartalma egyaránt megújult. Míg az óvodapedagógus-képzés és a tanítóképzés BA szinten adnak pedagógusi diplomát, addig tanári diploma csak a mesterképzési szakaszban szerezhető. Ezt jól tükrözik a tanár szakos kreditek elhelyezésének arányai is. Az egyetemi alapszakos képzésben a tanárképzésre (pedagógiai és pszichológiai tárgyakra) 10 kredit van elkülönítve, viszont a mesterképzésben a tanári stúdiumok 40 kreditet tesznek ki.

## **A tanári mesterképzés pszichológiai tárgyainak célcsoportja**

A két képzési ciklusban elhelyezett tanárképzési kreditek sajátos aránya a képzés specializálódásával van összefüggésben. Mivel az alapszakos diplomát szerzett hallgatók nem mindegyike folytatja a tanulmányait a mesterképzésben, továbbá a mesterképzésbe bekerülők egy része nem a tanári pályára készül, indokolatlan lenne a specifikus tanári kompetenciáknak az alapszakos képzésbe való integrálása. Ebből következően az alapképzés tanári modulja csak alapozó jellegű lehet. Ugyanakkor ha a kérdést abból a szempontból közelítjük meg, hogy kik vehetik fel az alapozó tanári modul tárgyait, mostanra kiderült, hogy a potenciális hallgatók száma meglehetősen széles.

Az egyik csoportot azok a hallgatók alkotják, akik tanárok szeretnének lenni, s a mesterképzésben tanári diplomát kívánnak szerezni. Ennek feltétele az alapszakos tanári modul teljesítése. Ők tehát biztos résztvevői az alapképzés tanári kurzusainak attól függetlenül, hogy felvételt nyernek-e a tanári mesterképzésbe vagy nem.

Számolni kell azonban egy másik csoporttal is, azokkal, akik ugyan nem a tanári pályára készülnek, sőt egy részük megelégszik az alapszakos diplomával, ennek ellenére szükségesnek tartják a műveltségüket pedagógiai és pszichológiai ismeretekkel gyarapítani. Egyszerűen igényük van erre, s mivel az alapképzésben csak a tanári modulba tartozó kurzusok keretében van módjuk az ilyen irányú igényeik kielégítésére, ugyanúgy jelentkeznek rájuk, mint a valóban pedagóguspályára készülő.

Természetesen az csak örvendetes, ha lényegesen több hallgató tartja a maga számára szükségesnek a tanári modul kurzusait, mint amennyi tanár kíván lenni, hiszen esetükben a választást bizonyosan nem a kényszer, hanem az érdeklődés vezérli. Viszont ebből adódóan az alapszakos tanári kurzusoknak kétféle igénnyel kell számolnunk: elő kell készíteniük a mesterképzés tanári blokkját, és egyúttal ki kell elégíteniük a pedagógiai és pszichológiai ismeretekre áhítozók igényét is.

A fentebb leírt két csoport hallgatói az egyetemi alapszakos képzésből kerülnek ki. Rajtuk kívül számításba veendő az óvodapedagógus- és tanítóképzésben részvevő hallgatók is. Ők ugyanúgy pedagógusok lesznek, mint a tanárjelöltek (azzal a különbséggel, hogy a pedagógusi állás betöltésére jogosító diplomájukat BA szinten szerzik), ennél fogva alapozó jellegű pedagógiai és pszichológiai tárgyakra ugyanúgy szükségük van.

Mivel ezeknél a tárgyaknál még nem jelentkezik a képzés azon specifikuma, hogy a pedagógusjelölteknek mely korosztály tanítására kell felkészülniük, nem indokolt, hogy tartalmukban merően más kurzusokat teljesítsenek az egyetemi és a főiskolai alapképzésben résztvevők. Akár óvodapedagógus, akár tanító, akár tanár lesz valaki, az alapozó pedagógiai és pszichológiai tárgyakra egyaránt szüksége van. A képzés későbbi szakaszainak tartalmai természetesen már különböznek.

Jelen anyag írásakor a tanulmányaikat a bolognai rendszerben megkezdett hallgatók első évfolyama már végzett, és a mesterszakos tanárképzés elkezdődött. A tapasztalataink igazolták azt a vélelmezésünket, hogy jóval több hallgató veszi fel az alapszakos képzésben a 10 kredites tanári blokkot, mint ahányan tanári mesterszakon kívánnak tanulni. Eddigi adataink szerint a Debreceni Egyetemen az elsőként alapszakot végzettek közül kb. 220 hallgató teljesítette a 10 kredites tanári blokkot, viszont csak 44 hallgató kezdte meg tanulmányait a tanári mesterszakon. Így az mondható, hogy a kör lényegesen szűkül, tanári mesterszakra tényleg azok jelentkeznek, akik tanárok akarnak



lenni. A mesterszakos tanárképzésnek tehát csak egyetlen célcsoportja van, azok, akik az életüket valóban a tanári pályán tudják elképzelni.

Felvetődik a kérdés, miből adódik ez a szűkülés, az alapképzés 10 kredites tanári blokkját végzetteknek miért csupán az ötödrésze jelentkezett tanári mesterszakra. Az ebben a blokkban elvégzett 5 kurzus elapasztotta volna az érdeklődést a hallgatók négyötödénél? Aligha. A hallgatókkal való beszélgetésekből inkább azt derült ki, hogy sokaknál a választást egy praktikus szempont vezérli: a diszciplináris mesterképzésben 4 félév alatt, a tanári mesterképzésben 5 félév alatt lehet diplomát szerezni, és ezt a plusz félévet már nem akarják tanulásra áldozni.

A másik ok gyaníthatóan a tanári pálya egyre csökkenő erkölcsi és anyagi megbecsültsége. A hallgatók többsége inkább az elismertebb, jobban fizető pályákon képzelel el a jövőjét, és az ezekre felkészítő szakokat részesíti előnyben. Ennek azonban nincs köze a tanárképzés szakmai színvonalához, mert olyan társadalmi problémákat tükröz, amelyek megoldása a politikai döntéshozók körére tartozik.

Az eddigi kedvezőtlen tapasztalatok ellenére úgy véljük, a jövőben a tanári mesterszakos képzésre jelentkezők száma növekedni fog. Ezt az állítást arra alapozzuk, hogy pillanatnyilag nem veszik komolyan a hallgatók azt a figyelmeztetésünket, hogy tanítani csak tanári diplomával lehet. Hozhatja az élet később úgy, hogy egyesek mégis tanári pályára kerülnek, és akkor utólag, munka mellett, család mellett, saját költségükön kell elvégezniük a tanár szakot. Ha ez tudatosul, minden bizonnyal több lesz a tanári mesterszakra jelentkezők száma is.

### **A kurzusok szintjének meghatározása**

A kurzusok szintjének meghatározásakor két szempontot célszerű szem előtt tartani. Az egyik, hogy a mesterszakos tanárképzésbe jelentkezők már elvégezték az alapozó tanári blokk kurzusait, tehát már van némi rálátásuk a pedagógiára és pszichológiára, ennél fogva az indulás nem nulláról történik. Mostanra már túl vannak az olyan a tévképzeteken, mint például én már olvastam egy pszichológia könyvet, így tulajdonképpen pszichológus vagyok, vagy az én szüleim pedagógusok, ezért én már mindent tudok a tanításról. Tudják, hogy a pedagógia is, a pszichológia is tudomány, amelyeknek ugyan lehetnek kevésbé érdekes részei, de mindaz, amit tanulnak, a tanári pályára való felkészítést szolgálják.

A másik szempont a 15/2006-os OM rendelet a tanári mesterképzésről, amely nem tárgyakat, hanem kompetenciaterületeket határoz meg a kimenet oldaláról közelítve meg a képzést. Ezeket a kompetenciaterületeket kell érvényesíteni a képzés során. A későbbiekben erről részletesen szólunk.

### **A fejlesztők elképzelése a tanári mesterképzés pszichológiai tárgyainak tanulásáról**

Egyetértve a HEFOP 2.1.1., valamint a HEFOP 3.3.2. anyagaival alapvető feladatnak tekintjük a gyakorlatorientált szemléletmód megvalósítását a hagyományosan elméleti tárgyakkal számító kurzusok esetében is. Természetesen a speciális ismeretek nyújtását fontosnak tartjuk, hiszen az alapképzési szakaszban – érthetően – ezekre nem került sor, azonban – ahol csak lehetséges – demonstrációval élünk, kísérletet végzünk, gyakorlati tapasztalatot kínálunk, tréninget végzünk, továbbá a hallgatókat önálló feladatvégzésre készítjük. Emiatt az ún. előadás mint óraforma csak megnevezésében (a

hallgatók tanulmányi haladásának központi elektronikus nyilvántartása miatt) lesz előadás, valójában inkább a *foglalkozás* illik rá, melyben az előadás szerepe csökken, mert más tevékenységek is helyet kapnak. Az alapszakos képzésben a HEFOP 3.3.2. jóvoltából már kidolgoztunk ilyen tárgyat, most a TÁMOP keretében a mesterszakos tárgyak kerülnek sorra. Mindezt tovább nem részletezzük, a kidolgozott anyaggal bizonyítjuk. Részletesen tárgyaljuk viszont az alábbi két mozzanatot.

Az oktatási folyamat során mindvégig szükséges a reflexió ösztönzése, mely segít a képzésben résztvevőknek egyéni tanulási céljaik megfogalmazásában és a tanulási folyamat saját kontrolljában. Ez a feltétele annak, hogy majd saját gyakorlatukra is reflektálni tudjanak, és e reflexió révén fejlődjenek gyakorlati munkájuk során.

A tanári kompetenciák fejlesztéséhez szükséges, hogy a mesterképzésben résztvevők biztos tudásra tegyenek szert pedagógiából és pszichológiából, a tényeket és elméleteket struktúrába rendezve ismerjék meg, legyenek jártasak az OM által meghatározott kompetenciák területén, valamint ha van saját koncepciójuk, az oktatás során azt újraszervezhessék.

## **Reflektív tanítás**

A tanítás olyan foglalkozás, aminek az elemei nem mindig előre kiszámíthatók. Szerencsére a tanítási szituációk egy hányadát rutinszerű tudással is meg lehet közelíteni. Szokásos körülmények közepette a tanárok a meglévő tapasztalatuk és tudásuk felhasználásával hatékonyan tudnak tanítani. Ha például adott tanuló rendetlenkedik, a tanár egy időre kiállíthatja a munkából. Ez a megoldás *technikai tanítást* reprezentál, mivel egy gyakran előadódó problémát simít el, és a tanár egy jól bevált formula alapján cselekszik. Az óravázlatok, előkészített demonstrációk, forgatókönyvszerű tevékenységek vagy a strukturált vezetési stílus mind olyanok, mint a technikai tanítás – a napi tervezés és problémamegoldás – egymásba illeszkedő fogaskerekei.

A tanítási szituációk egy másik hányada azonban a meglepetések terepe. Például a tanár meglepődve tapasztalja, hogy a kiállítás nem éri el a célját: a tanuló továbbra is rendetlenkedik. Olykor a tanulók egészen váratlan módon reagálnak az eseményekre, a tanár nem is számít arra, hogy ilyen egyáltalán bekövetkezhet. Ez aztán arra készíti a tanárt, hogy önvizsgálatot tartson, átgondolja, hogy helyes módszereket alkalmazott-e.

A tanítás során előadódó váratlan szituációk hatására tehát a tanár reflektál, reflektál arra, hogy most tulajdonképpen mi történik, miért történik, és hogyan kellene ehhez alkalmazkodni, a helyzetből a legjobbat kihozni. Amikor a tanítás nem a tervek szerint alakul, a tanár azt kérdezi magától, hogy mi folyik itt, mi volt a baj, mit csináltam rosszul, hogyan terelhetném vissza az órát a helyes mederbe. Ezek az úgynevezett reflektív kérdések. A technikai tanítással szemben az ilyen szituációk nem oldhatók meg egy bevált forgatókönyv alapján, a tanár nem cselekedhet egy megszokott eljárást követve. A reflektív tanítás arról szól, hogy a tanár feltevéseket fogalmaz meg a meglepetést okozó esemény magyarázatára vonatkozóan, azután összegyűjti a szükséges információt, és dönt arról, hogy mi lenne a leghatékonyabb eljárás. Míg a kiszámítható osztálytermi események lehetővé teszik a technikai tanítás forgatókönyveinek alkalmazását, addig az előre nem látható események kezelése reflektív tanítást feltételez. A következőkben nézzük meg a reflektív tanítás elemeit közelebbről a RIDE modell alapján! A modellt a következő forrásból vettük át: O'Donnel, A. M., Reeve, J., Smith, J. K. (2009): *Educational psychology*. New York: John Wiley and Sons.

### **Reflektálás (Reflection – R)**

Az első és legfontosabb lépés a reflektálás. Amikor váratlan esemény történik a tanteremben, a tanárnak meg kell értenie, hogy mi történt és miért történt. Ehhez mindekelőtt feltételezésekbe kell bocsátkoznia. A helyes eljárás az, ha nem egy, hanem több feltételezést is megfogalmaz. Ha ugyanis csak egy dolgot feltételez, és az tévesnek bizonyul, semmivel sem jut előbbre, nem tud megküzdeni a szituációval.

### **Információgyűjtés (Information Gathering – I)**

Ebben a lépésben a tanár információt gyűjt annak eldöntése érdekében, hogy a feltételezései közül melyik tűnik a leginkább valószínűnek. A források skálája széles. A tanár megkérdezheti például az ugyanabban az osztályban vagy azonos évfolyamon tanító kollégákat, fordulhat a legtapasztaltabb kollégákhoz, megkérdezheti az iskola vezetőit, felveheti a kapcsolatot a szaktanszékek vezetőivel, érdeklődhet a szülőknél, szakfolyóiratokban, szakkönyvekben böngészhet, keresgélhet az interneten stb. De bármelyik forráshoz is fordul, fontolóra kell vennie, hogy megbízik-e abban. (Például: Ez a kollégám tényleg tud segíteni az adott szituáció megoldásában? Ez az elmélet, ami összefüggésbe hozható az adott szituációval, meggyőző bizonyítékokon alapul?)

### **Döntéshozatal (Decision Making – D)**

Ebben a lépésben dönt a tanár az összegyűjtött információk alapján. Felidézi a reflektálási lépésben megfogalmazott hipotéziseit, összeveti a begyűjtött információval, és dönt. Amennyiben adott tanórai szituációban azonnal kell döntenie, nyilvánvalóan csak a pillanatnyilag hozzáférhető információra támaszkodhat, ezért minden ilyen döntése csak próbálkozás lehet, ami a későbbiekben – amikor már sikerül elegendő információt összegyűjteni – korrigálásra szorul.

### **Értékelés (Evaluation – E)**

Az utolsó lépésben a tanár a döntése helyességét értékeli. Ennek próbája pedig a gyakorlati beválás. Ha a gyakorlat azt igazolja vissza, hogy a döntés helytelen volt, vissza lehet térni a reflektálási szakaszhoz, elővenni egy másik hipotézist, és a további lépéseket ennek alapján elvégezni. Mint fentebb említettük, ezért van szükség arra, hogy a reflektálás során több hipotézis is megfogalmazásra kerüljön.

A tanári mesterképzés ideje alatt a RIDE modellnek a maga egészében való kipróbálására igazából csak az utolsó félévben, a tanítási gyakorlatok idején nyílik mód. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a reflektív tanítás problémaköre korábban szóba sem jöhet. Ellenkezőleg. A tanárjelölteket többek között erre is fel kell készíteni, mintegy felvértezve őket a tanítás során előre nem látható események kezelésére. Ezt a célt is szolgálják a tanári mesterképzés idején teljesítendő pedagógiai és pszichológiai kurzusok. Ezeknek a jelentősége abban is áll, hogy az e kurzusokon szerzett különféle tudásfeleségek azok, amelyekre a hallgatók a RIDE modell információgyűjtési lépésében leginkább támaszkodhatnak a gyakorló tanításuk során, ezek élnek bennük a legfrissebben. Gondolatmenetünk alátámasztására érdemes itt felsorolni azokat a kompetenciaelemeket, amelyeket a tanári mesterképzésről szóló 2006-os OM rendelet megad.

Amint az alábbiakban olvasható, a c) pontban a reflektivitás koncepciója direkt módon, más pontokban pedig indirekt módon jelen van.

### **Tanári kompetenciák**

A tanár szakmai felkészültsége birtokában hivatásának gyakorlása során *rendelkezik az alábbi kompetenciákkal:*

- a. a tanulói személyiség fejlesztése: az egyéni igényekre és fejlődési feltételekre tekintettel elősegíti a tanulók értelmi, érzelmi, testi, szociális és erkölcsi fejlődését, a demokratikus társadalmi értékek, a sajátos nemzeti hagyományok, az európai kulturális és az egyetemes emberi értékek elsajátítását;
- b. tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése: a tanulói közösségekben rejlő pedagógiai lehetőségek kihasználása, az egyének közötti különbségek megértésének elősegítése, az interkulturális nevelési programok alkalmazása, az együttműködés készségeinek fejlesztése;
- c. a pedagógiai folyamat tervezése: pedagógiai munkáját a feltételek árnyalt elemzése alapján átfogóan és részletekbe menően megtervezi, tapasztalatait reflektív módon elemzi és értékeli;
- d. a szaktudományi tudás felhasználásával a tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fejlesztése: az adott szakterületen szerzett tudását tantervi, műveltségterületi összefüggésekbe ágyazza, ennek alapján a tanulók tudományos fogalmainak, fogalomrendszereinek fejlődését elősegíti, az egyes tudományterületek szemléletmódját, értékeit és kutatási eljárásait megismerteti, az elsajátított tudás alkalmazásához szükséges készségeket kialakítja, szakterületének az egészség védelmével és fejlesztésével való összefüggéseit felismeri és ezzel a tanulók egészségfejlesztését elősegíti;
- e. az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák hatékony fejlesztése: a kereszttantervi kompetenciák, különösen az olvasás-szövegértés, információfeldolgozás, a tanulási szokások és készségek, az alapvető gondolkodási műveletek, a problémamegoldó gondolkodás folyamatos fejlesztése, a tanulók előzetes tudásának, iskolán kívül megszerzett ismereteinek és készségeinek, valamint az iskolában elsajátított tudásának integrálása, az önálló tanulás képességeinek megalapozása, fejlesztése, a tanulók testi-lelki-szellemi egészségének fejlesztése;
- f. a tanulási folyamat szervezése és irányítása: változatos tanítási-tanulási formák kialakítása, a tudásforrások célszerű kiválasztása, az új információs-kommunikációs technológiák alkalmazása, hatékony tanulási környezet kialakítása;
- g. a pedagógiai értékelés változatos eszközeinek alkalmazása: a tanulók fejlődési folyamatainak, tanulmányi teljesítményeinek és személyiségfejlődésének elemző értékelése, a különböző értékelési formák és eszközök használata, az értékelés eredményeinek hatékony alkalmazása, az önértékelés fejlesztése;

- h. szakmai együttműködés és kommunikáció: a tanulókkal, a szülőkkel, az iskolai közösséggel, a társszervezetekkel és kutató-fejlesztő intézményekkel történő együttműködés, a velük való hatékony kommunikáció;
- i. szakmai fejlődésben elkötelezettség, önművelés: a munkáját segítő szakirodalom folyamatos követése, önálló ismeretszerzés, személyes tapasztalatainak tudományos keretekbe integrálása, a neveléstudományi kutatások fontosabb módszereinek, elemzési eljárásainak alkalmazása, saját munkájának tudományosan megalapozott eszközöket felhasználó értékelése.

Fenti kompetenciaelemeket azért is tartottuk szükségesnek felsorolni, mert ezek képezik az alapját a tanári mesterképzés Debreceni Egyetemen kidolgozott pedagógiai és pszichológiai blokkjának, ezek kerültek „tantárgyasításra” a képzés új struktúrájának kimunkálása során. A felsorolt kompetenciák ugyanis nem tantárgyak, hanem egy új megközelítésmód elemei, nevezetesen azt kívánják tömör fogalmazásban megadni, hogy mi legyen a tanári mesterképzés kimeneti oldala, mihez értsen az, aki a kétciklusú képzés mesterszakában tanári oklevelet szerez.

### **A tanári mesterszak pszichológiai moduljai**

Tekintve, hogy a TÁMOP pályázatban az új típusú pszichológiai kurzusok kidolgozását vállaló munkacsoport a pszichológia területéért felelős, itt csak a tanári mesterképzés pszichológiai kurzusait fogjuk felsorolni azokkal a megnevezésekkel és további adatokkal, amelyek a tanári mesterképzés akkreditációja során elfogadásra kerültek mind a Debreceni Egyetemen, mind a Nyíregyházi Főiskolán. A későbbiekben látni fogjuk, hogy ezek közül melyek részletes kidolgozására adott lehetőséget a TÁMOP pályázat.

#### **a) Debreceni Egyetem**

<b>Kód</b>	<b>Tantárgy</b>	<b>Félév</b>	<b>Óra/hét</b>	<b>Kredit</b>	<b>Számonkérés</b>
BTTK300MA	A személyiségfejlesztés pedagógiai-pszichológiai alapjai	1.	2+0	2	K
BTTK310MA	A tanítási-tanulási folyamat	2.	2+0	2	K
BTTK400MA	A nevelés szociálpszichológiája	3.	0+2	2	G
BTTK410MA	Iskolai mentálhigiéné, hátrányos helyzet, veszélyeztetettség	3.	0+2	2	G
BTTK420MA	Iskolai tehetségfejlesztés	4.	0+2	2	G
BTTK430MA	A tanulók megismerése és az iskolai teljesítmény	2.	0+2	2	G

## b) Nyíregyházi Főiskola

Kód	Tantárgy	Félév	Óra/hét	Kredit	Számonkérés
TKM 1001	A személyiség fejlődése	1.	2+0	2	K
TKM 1010	Pedagógiai szociálpszichológia	2.	2+0	2	K
TKM 1011	A tanulói személyiség megismerése	3.	0+2	2	G
TKM 1012	Személyiség és egészségpszichológia	4.	2+0	2	K
TKM 1013	Szakmai önismeret	1.	0+2	2	Mia
TKM 2011	Pályalélektan-pályaorientáció	1.	0+2	2	G
TKM 2012	Önszabályozó tanulás pszichológiája	1.	0+2	2	G
<b>C típusú tárgyak</b>					
TKM 3001	Az erőszak pszichológiai kérdései	2.	0+2	2	G
TKM 3002	Intellektuális képességek és társas hatékonyság	2.	0+2	2	G
TKM 3003	Személyiségfejlődés és viselkedési zavarok	2.	0+2	2	G
TKM 3004	Nemi szerep és szexualitás	2.	0+2	2	G

## c) Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskola

Ebben az intézményben csak BA szintű képzés van, így mesterszakos tárgyak nincsenek.

Amint a két táblázatból kitűnik, mindkét akkreditált tanári mesterszakkal rendelkező intézményben az elméleti és gyakorlati kurzusok aránya a gyakorlati kurzusok irányába tolódik el. Ez az arány is jelzi, hogy bár a pszichológia felkészítési programja elméleti ismereteket is nyújt, nagyjából a gyakorlati alkalmazásra helyezi a hangsúlyt.

Itt jegyezzük meg, hogy a mesterszakos pszichológiai program a tartalmát tekintve merőben más, mint az alapszakos képzés 10 kredit tanári blokkjában teljesítendő két pszichológiai kurzus programja. Az alapszakos képzés elméleti tantárgya mintegy bevezetést kínál a pszichológiába, a gyakorlati tantárgya pedig személyiségfejlesztő tréning. Utóbbinak a céljai között szerepel az is, hogy a hallgató a saját kommunikációs képességének megtapasztalása útján segítséget kapjon annak eldöntéséhez, hogy mennyire való neki a tanári pálya. Ez bizonyos (önkéntes) előszelekciót is jelent, hiszen az itt szerzett önismeret birtokában a hallgató megalapozottabban tud arról dönteni, hogy rendelkezik-e a tanári pálya által igényelt kommunikációs képességekkel, vagy inkább ne tanári, hanem diszciplináris mesterszakon tanuljon tovább.

Ebben az oktatási programcsomagban a fentebb megnevezett modulok közül azok kerülnek részletes bemutatásra, amelyek kidolgozására a TÁMOP keretében (pontosabban a TÁMOP által biztosított munkaórák keretében) lehetőségünk nyílt. A bemu-

tatás olyan módon történik, hogy bárki, aki a tanári mesterképzésben pszichológiát oktat, a kidolgozott anyagokat minden további nélkül fel tudja használni a munkájában. Az alábbi táblázat az mutatja, hogy a TÁMOP pszichológiai munkacsoportja a biztosított kereteken belül mely kurzusok kidolgozását vállalta, és név szerint kik voltak a felelősök az egyes modulok kidolgozásáért.

#### a) Debreceni Egyetem

Kód	Tantárgy	A kidolgozást vállalták
BTTK300MA	A személyiségfejlesztés pedagógiai-pszichológiai alapjai	Dr. habil. Tóth László
BTTK310MA	A tanítási-tanulási folyamat	Dr. Mező Ferenc
BTTK400MA	A nevelés szociálpszichológiája	Pinczésné dr. Palásthy Ildikó és Kathyné Mogyoróssy Anita

#### b) Nyíregyházi Főiskola

Kód	Tantárgy	A kidolgozást vállalták
TKM 1001	A személyiség fejlődése	Dr. Margitics Ferenc
TKM 1012	Személyiség és egészségpszichológia	Dr. Margitics Ferenc
TKM 2011	Pályalélektan-pályaorientáció	Dr. Margitics Ferenc
<b>C típusú tárgyak</b>		
TKM 3001	Az erőszak pszichológiai kérdései	Dr. Figula Erika
TKM 3003	Személyiségfejlődés és viselkedési zavarok	Pinczésné dr. Palásthy Ildikó, Kathyné Mogyoróssy Anita és dr. Pauwlik Zsuzsa
TKM 3004	Nemi szerep és szexualitás	Dr. Figula Erika és dr. Pauwlik Zsuzsa

Itt kell szólni a TÁMOP pszichológiai munkacsoportjának összetételéről. A munkacsoport vezetője dr. habil. Tóth László (Debreceni Egyetem). A munkában a Debreceni Egyetem részéről 2 oktató (dr. habil. Tóth László és dr. Mező Ferenc – Pedagógiai Pszichológiai Tanszék), a Nyíregyházi Főiskola részéről 3 oktató (dr. Figula Erika, dr. Margitics Ferenc és dr. Pauwlik Zsuzsa – Pszichológiai Tanszék), a Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskola részéről 2 oktató (Pinczésné dr. Palásthy Ildikó és Kathyné Mogyoróssy Anita – Pedagógia és Pszichológia Tanszék) vett részt. A munkacsoport létszáma tehát 7 fő volt.

A munkacsoport tagjai örülnének annak, ha a kidolgozott kurzusok használói, a hallgatók visszajelzéseikkel segítenének e kurzusok csiszolásában, tökéletesítésében.