

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Кафедра педагогіки та психології
Pedagógia és Pszichológia tanszék

Методичні вказівки з дисципліни /
Módszertani segédanyag

Психологія (загальна) / Pszichológia (általános)
tantárgyból

Berghauer – Olasz Emőke
Бергхауер - Олас Емьовке Ласлівна

Берегово/Beregszász – 2021

Розробник методичних вказівок / A módszertani útmutató kidolgozója:
Бергхауер-Олас Емьовке Ласлівна доктор філософії (Ph.D) з галузі «Соціальні та поведінкові науки», доцент / Berghauer-Olasz Emőke, a pszichológia tudományok doktora, PhD tanszéki docens

Затверджено на засіданні кафедри педагогіки та психології
Протокол № 3 від „23” листопада 2021 року
Jóváhagyva a Pedagógia és Pszichológia Tanszék ülésén
2021. november 23., jegyzőkönyv száma: № 3

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF) рішенням Вченої ради
Закарпатського угорського інституту ім. Ф.Ракоці ІІ
(протокол № 12 від 22. грудня 2021)

Рецензенти:

Біда О. А., доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та психології ЗУІ ім. Ф. Ракоці ІІ;
Гаврилюк І. Ю., практичний психолог вищої категорії, старший викладач кафедри Педагогіки і психології ЗУІ.

Методичні вказівки з дисципліни «Психологія (загальна)».

Методичний посібник «Психологія (загальна)» підготовлена для студентів Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці ІІ. Її мета, на базі теоретичних знань допомогти студентам виконати практичні завдання курсу, тим самим сприяючи більш глибокому засвоєнню матеріалу.

TARTALOM

Előszó	4
Rövid ismertető ukrán nyelven	5
Rövid ismertető magyar nyelven	7
I. számú gyakorlati munka	9
II. számú gyakorlati munka	11
III. számú gyakorlati munka	14
IV. számú gyakorlati munka	15
V. számú gyakorlati munka	16
VI. számú gyakorlati munka	18
Tudáspróba	20
I. Mintateszt	20
II. Mintateszt	28
III. Ellenőrző kérdések	29
IV. Gondolatébresztő kérdések	30
A tantárgy teljesítésének feltételei	33
A vizsgára bocsátás feltételei	34
Az ellenőrzés formái	35
Ajánlott szakirodalom	35
A tételek összeállításánál felhasznált alapkérdések	36
Szakkifejezések	38
Mellékletek	54
1. Útmutató a gyakorlati munkák borítójának elkészítéséhez	54
2. Pszicho gyakorlatok	55

ELŐSZÓ

A kiadvány a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola első évfolyamos Tanító, Óvodapedagógia, Angol, Magyar, Matematika, Történelem, Ukrán, Földrajz, Turizmus, Biológia és Kémia szakos hallgatói számára készült, akik a tantervnek megfelelően, előadásokon és gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt Általános pszichológia tárgyból. Célja, hogy a tárgy elméleti részére épülve, azt kiegészítve, a gyakorlati munkák anyagait rendszerbe foglalva segítse azok teljesítését, ezáltal is bővítve a hallgatók ismereteit.

A tantárgy korszerű felfogásban tekinti át, foglalja össze azokat a sajátos általános pszichológiai tárgyú ismereteket, amelyekre a tanárképzésben résztvevő hallgatóknak leginkább szükségük van. A módszertani segédletben fellelhető mintatesztek segítik a tananyag elmélyítését, valamint a gondolatébresztő kérdések az érdeklődés fenntartását szolgálják. A szakkifejezések ismeretének birtokában könnyebbé válik a pszichológiai szakirodalom feldolgozása.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Курс «ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ» посідає важливе місце в загальній структурно-логічній схемі підготовки бакалавра. Він належить до циклу гуманітарних дисциплін, пов'язаних з вивченням особливостей функціонування і розвитку особистості, а також спрямований на формування знань і умінь строїти відношення у діловій та повсякденній сферах життя. Дуже важливо, щоб знайомство учнів з предметом психології було цікавим, щоб теми заслуговували на увагу учнів, розвивали вміння самопізнання та пізнання інших, що є дуже важливим для майбутнього педагога.

Навчальний курс «ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ» націлює студентів на вивчення механізму психічної діяльності людини, а також розуміння закономірностей формування і розвитку особистості і особливостей поведінки людини в суспільному середовищі.

Основна ціль викладання дисципліни – навчити студентів розуміти принципи і закономірності функціонування психіки і проявів особистості. Вміти практично використовувати дані знання та вміння у практиці спілкування і вирішенні своїх життєвих завдань і рішень.

В результаті вивчення курсу студенти повинні:

Знати:

- предмет і завдання загальної психології;
- методологічні принципи і методи дослідження психіки;
- сутність і специфіку психічного відображення дійсності;
- зміст, психологічні механізми і умови становлення і розвитку
- характеристику неусвідомлюваних психічних явищ;
- сутність, структуру та психологічні властивості особистості як
- системної якості індивіда;
- зміст, основні характеристики та умови розвитку когнітивної,
- індивідуально-типологічні особливості особистості (темпера-
- мент, характер, здібності) та можливості впливу на їх розвиток;
- зміст, структуру і види діяльності та поведінки як психологіч-
- них феноменів тощо;

Вміти:

- організовувати дослідження психічних явищ відповідно до методологічних принципів психології;

- застосовувати адекватні методи дослідження психіки;
- проводити науково обґрунтований аналіз психологічних фактів;
- пояснювати психологічний зміст та механізми становлення і розвитку різних форм прояву психіки (психічних процесів, станів і властивостей особистості, свідомих і неусвідомлюваних психічних явищ);
- аналізувати психологічний зміст, структуру, психологічні механізми і умови розвитку особистості та окремих її складових;
- застосовувати набуті знання для аналізу психологічної сутності різних проявів поведінки і діяльності особистості тощо.

RÖVID ISMERTETŐ

Tárgy: Pszichológia (általános rész)

A tantárgy célja: A lelki jelenségek megértetése a hallgatókkal a megismerési folyamatok ismertetésén keresztül, valamint a személyiség problémakörének bemutatása.

Az általános pszichológia tantárgy a pszichológia, mint önálló tudomány megszületésének bemutatását, a fontosabb ágak ismertetését, úgy, mint a behaviorizmus, a gestalt pszichológia, a pszichoanalízis kiemelkedő egyéniségeinek megnevezését, valamint a megismerési folyamatok érzékeltetését, a megismerési folyamatok legfontosabb állomásainak és a személyiségzavarok felderítésének ismertetését irányozza elő.

A tantárgy helye az oktatási folyamatban:

A Pszichológia (általános) Tanító és Óvodapedagógia, Angol, Magyar, Matematika, Történelem, Ukrán, Földrajz, Turizmus, Biológia és Kémia szakos BSc képzésben résztvevő hallgatók számára kötelező tantárgy.

Előtanulmányi követelmények, kényszerépítkezések:

A tantárgy felvételének előfeltétele sikeres vizsga vagy szigorlat a következő tantárgyakból: középiskolai biológiai, fiziológiai előtanulmányok

A tantárgyi program révén a hallgatónak rendelkeznie kell a megismerési folyamat lényegének megértésével, a pszichológiai irányzatokban való eligazodás képességével.

Ajánlott félév: I/1

Előismeretek: középiskolai biológiai, fiziológiai előtanulmányok.

A tantárgy feladata:

– ***Módszertani:*** rávilágítani a személyiségfejlesztési folyamatok fontosságára.

– ***Ismereti:*** általános képet adni a pszichológia fontosabb szakágairól. Bemutatni a megismerési folyamatokat, a személyiség problémakörének feltárásával érzékeltetni a személyiségek közötti eltérést, valamint helyes kontextusba helyezni a személyiség zavarainak definícióit.

– ***Gyakorlati:*** Megtanítani a hallgatókat, a leendő pedagógusokat, miként ismerjenek fel egy adott pszichológiai értelemben vett problémát, valamint miként viszonyuljanak a szabad asszociáción alapuló elméleteket.

A tantárgy főbb témakörei:

A kísérleti pszichológia kialakulása és a pszichológia nagy irányzatai

1. A pszichológia mint tudomány. Területei. A pszichológia módszerei.
2. A pszichológia nagy irányzatai. A kísérleti lélektan előzményei és kezdetei.
3. A behaviorizmus.
4. Az alaklélektani iskola. Gestalt pszichológia.
5. A pszichoanalízis.

A megismerő folyamatok pszichológiája. Motiváció

1. A pszichológia biológiai alapjai.
2. Érzékelés, észlelés. A látás, hallás, szaglás, ízérezékelés, tapintás pszichológiája.
3. A figyelem. Az emlékezet.
4. A képzelet.
5. A motiváció és érzelmek. A motívumok hierarchiája.
6. A gondolkodás. Intelligencia, kreativitás, tehetség.

A személyiség. Nevezetes személyiségelméletek

1. A személyiség fogalma. A személyiség strukturális megközelítése. A személyiség tipológiai megközelítése.
2. A személyiség zavarai. A hisztéria
3. Egyén és csoport. Az egyének közötti kölcsönhatás, az interakció. Kommunikáció, metakommunikáció.

Az első egység olyan fundamentális témaköröket tartalmaz, amelyeket fontosak ahhoz, hogy megértsük a pszichológia tudományát. Helyet kapnak itt azon kiemelkedő irányzatok, amelyek nélkül nem alkot tiszta képet a hallgató.

A következő tartalmi egység megismerő folyamatok pszichológiájának rejtelseibe vezeti be a hallgatót.

Az utolsó egység a személyiség problémakörével foglalkozik. Nevezetes személyiségelméletek felsorakoztatása teszi lehetővé a témában való eligazodást. A hisztéria téma taglalása korszerű, tényfeltáró kutatásokon alapszik.

Egyetlen tartalmi egység sem képezi teljes egészében a diák önálló munkájának részét.

GYAKORLATI MUNKÁK

Téma: A saját viselkedés megfigyelése és rögzítése

I. Számú gyakorlati munka

Lényege: Az önmegfigyelésre támaszkodik, bizonyítva azt, hogy pusztán az önmegfigyelés ténye olykor módosíthatja a megfigyelt viselkedést.

Feladat: Válasszon ki legalább két olyan viselkedésformát (de lehet több is), amelyet fokozni vagy leépíteni szeretne az életéből. Pl. a mondatokat gyakran úgy fejezi be, hogy „Rendben”, vagy előfordul körömrágás, túl sok TV nézés, dohányzás, hajcsavargatás, káromkodás, számítógépezés, falánkság, köszönetmondás elfelejtése.

A megfigyelés időtartama: 1 hét, melyet papíron rögzíteni kell *gyakoriság* (pl. hányszor rágtam a körmöm) vagy *időtartam* (pl. hány órát néztem tévét) alapján. A dolgozatba pedig foglalja majd össze napokra lebontva a tapasztalatait.

Eszközök: toll, papír.

A megbízhatóság érdekében az adatokat azonnal *jegyezze fel*, majd *foglalja táblázatba!*

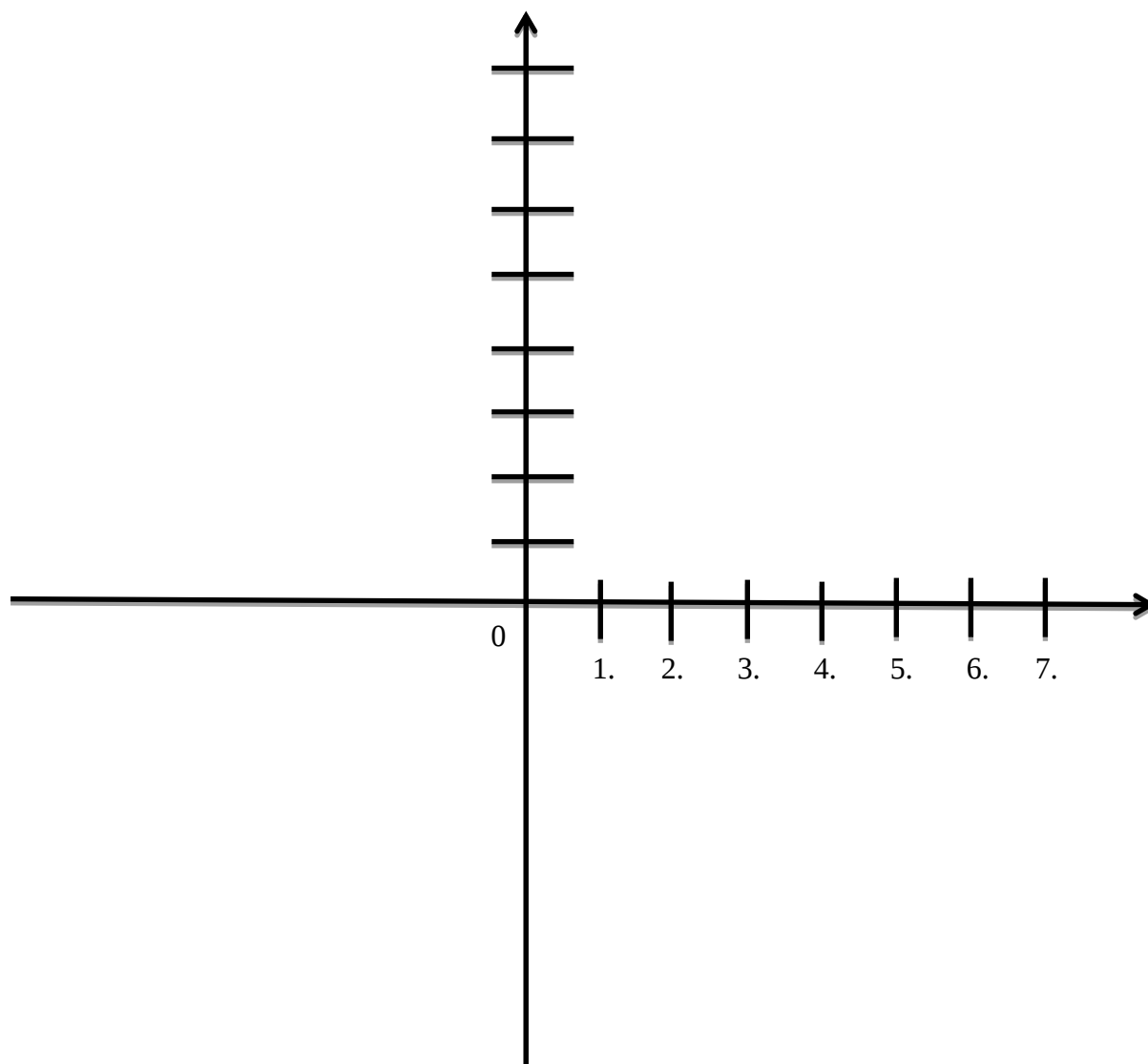
Következtetés: A dolgozat végére írja le *következtetéseit*, elemezze az eredményeket, fogalmazza meg, mely viselkedésforma milyen arányban csökkent vagy sem.

Ezt követően *készítsen grafikont* a kapott eredményekről! A grafikont milliméteres papírra rajzolja, amelyen két egymást metsző tengely szerepeljen. A vízszintesen *a napok száma* (1-7-ig), a függőlegesen pedig a kapott értékek szerepeljenek. Ezt követően a pontokat kösse össze.

Formai követelmények: Times New Roman betűtípus, 12-es betűméret, 1,5-es sorköz, sorkizárt szöveg, legalább 1 oldal terjedelem és egy megcímzett borító (lásd 1.sz. Melléklet).

Megfigyelt viselkedésforma	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap	Összesen
<i>Körömrágás</i>								
<i>Tv nézés</i>								
<i>Dohányzás</i>								
<i>Hajcsavargatás</i>								

A megfigyelt viselkedésformák által rögzített adatok grafikonja



Szerk. Koncz T., 2019

Téma: Kísérleti terv a pulzusszám változásának vizsgálatára¹

II. Számú gyakorlati munka

Lényege: bemutatja, hogy az élettani aktivitást – a pulzusszámot – a gondolkodási folyamatok és a fizikai erő kifejtés egyaránt befolyásolhatják.

Feladat: A kísérletet először önmagával végezze el, majd válasszon még 2 személyt a feladat elvégzéséhez (3-szor kell majd újra elvégezni a teljes feladatot, de az újságcikkek változnak).

1. A kísérleti személy mérje meg a pulzusát nyugalmi állapotban (1 perc alatt hány lüktetést mérünk), majd tartson 1 perc szünetet és újra mérje meg a biztonság kedvéért. Az adatokat minden lépésnél jegyezze fel.
2. Fusson helyben 30 másodpercig és ezután azonnal mérje meg a pulzusszámot. Tartson 3 perc szünetet.
3. Olvassa fel első körben az 1. cikket, majd azonnal mérje meg a pulzusszámát és jegyezze fel a táblázatba. Ezt követően tartson 3 perc szünetet nyugalmi állapotban.
4. 3 perccel a felolvasás után újra mérje meg a pulzusszámot majd tartson 1 perc szünetet.
5. végül 4 perccel a felolvasás után is azonnal mérje meg a pulzusát.
6. Az adatokat a mellékelt táblázatban rögzítse.

Következtetés: A dolgozat végére írja le következtetéseit, elemezze az eredményeket, számolja ki az átlagot. Figyelje meg a különbségeket, akár nemek szerint is.

Formai követelmények: Times New Roman betűtípus, 12-es betűméret, 1,5-es sorköz, sorkizárt szöveg, legalább 1 oldal terjedelem és egy megcímezett borító (lásd 1.sz. Melléklet).

	1. kísérleti személy	2. kísérleti személy	3. kísérleti személy
Nyugalmi állapot:			
Helyben futás után:			
Közvetlen felolvasás után:			
1.szituáció			
2.szituáció			
3.szituáció			
3 perccel felolvasás után:			
1.szituáció			
2.szituáció			

¹¹ Tóth L. (2011): Gyakorlatok a pszichológia tanításához. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen.

3.szituáció			
4 perccel felolvasás után:			
1.szituáció			
2.szituáció			
3.szituáció			
Átlag:			

1. szituáció/cikk

„Kétségtelen, hogy az élve eltemetetés az elhalálozás legiszonyúbb végleteinek egyike... Egy igen figyelemreméltó eset, amelynek körülményei még frissen élhetnek néhány olvasóm emlékezetében, nemrégiben történt, a szomszédos Baltimore városban, ahol kínos, heves és széles körű izgalmat váltott ki. A város egyik köztisztelőben álló polgárának, egy kiváló ügyvédnek és kongresszusi képviselőnek feleségét hirtelen rejtélyes betegség támadta meg, amellyel szemben tanácstalanul állt orvosainak minden tudása. Hosszú szenvedés után az asszony meghalt, vagy úgy vélték, hogy meghalt. Senki sem gyanította, vagy senkinek se volt oka gyanakodni, hogy nem halt meg igazán. A halál minden megszokott jegyét mutatta. Arca hegyes és beesett volt, mint a halottaké, ajka a szokásos márványszerű halványságot öltötte fel, szeme fénye kihunyott, teste kihűlt, az érverés megszűnt. A test három napig feküdt temetetlenül, ezalatt kőmerevségűvé vált. Egyszerűen: sietteték a temetést, a vélt felbomlás gyors előrehaladásától tartva.

A hölgyet a családi sírboltba helyezték, amelyet a rákövetkező három évben nem bolygattak meg. Ennek az időnek leteltével felnyitották, hogy egy szarkofágot helyezzenek el benne; de jaj, minő rémületes megrázkódtatás várt a férjre, aki személyesen tárta fel az ajtót! Amint szárnyai kilódultak helyükből, egy fehérbe burkolt valami hullott csörömpölve a férj karjaiba. Feleségének csontváza volt az, amelynek leplét még nem lepte be a penész.

A gondos vizsgálat nyilvánvalóvá tette, hogy a nő az eltemetést követő két napon belül életre kelt, s a koporsó az asszony kétségbeesett küszködésétől valami polcra vagy párkányra a padlóra zuhant, és annyira összetört, hogy foglya kiszabadulhatott belőle. A lámpást, amelyet véletlenül olajjal telten hagytak hátra a sírboltban, üresen találták - tartalma valószínűleg elpárolgott. A félelmetes kamrába vezető lépcső legfelső fokán a koporsó egy nagyobb darabja hevert; úgy látszik, ezzel igyekezett az asszony a vasajtót döngetve felhívni magára a figyelmet. Közben elájulhatott vagy esetleg meg is halhatott a rémülettől, és elestében halotti leple beleakadt egy befelé nyúló vaskampóba. Így maradt és rothadt el álló helyzetben...”²

² részlet Edgar Allan Poe *Az elsiettetett temetés* című novellájából. (A Morgue utcai gyilkosság. ford.: Fóthy János)

2. szituáció/cikk

Egy filmben hallottam egyszer: „...olyan szerelemre vágyom, amitől megáll az idő”. Mindenki vágyik az igazira. Vajon van olyan? Van, ha nem a tökéletesre, hanem a neked tökéletesre vágysz. Van, ha hagyod, hogy legyen. Mitől lesz legendás egy szerelem? A mélységétől, az együtt megélt időtől? Van erre recept? Nem hinném...

Ruttkai Éva négy évvel volt idősebb Latinovits Zoltánnál. 1960-ban egy szerelmes színdarab próbáin szerettek egymásba, első látásra. Ez egészen Latinovits haláláig, 1976-ig, 16 éven keresztül tartott.

Kapcsolatuk nem volt viharoktól mentes, ám mégis ugyanakkora, ha nem nagyobb tűzzel égett, mint eleinte. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint Latinovits levele, amit Ruttkaihoz írt 1975-ben:

„Légy nyugodt, vagyok és leszek Neked. Elvégeztetett... Minden értünk fog történni, mert akarom. Mert Isten is így akarja.” Ruttkai pedig ezt vallotta: „...Amit én csináltam, senki nem tudta úgy szeretni, mint ő.”³

3. szituáció/cikk

Magyarország Kormánya újabb nagy értékű gyermekoltóanyag-szállítmánnyal segítette Ukrajnát, amelyet 2021. november 16-án adott át Bacsikai József ungvári magyar főkonzul a Kárpátaljai Megyei Államigazgatási Hivatal épülete előtt az Ukrajnai Vöröskereszt munkatársainak. A több mint 21 ezer vakcinát tartalmazó 174 millió forint értékű szállítmány átadásánál ukrán részről jelen volt Petruska István, a Kárpátaljai Megyei Államigazgatási Hivatal elnökhelyettese.

Az öt éve folyó támogatási program lebonyolítása során a magyar fél rendszeresen egyeztetett a Kárpátaljai Megyei Közigazgatási Hivatal vezetésével, annak Egészségügyi Főosztályával és az Ukrajnai Vöröskereszt Kárpátaljai Kirendeltségének szakembereivel, mindig a kért, a helyi igényeknek megfelelő típusú és mennyiségű, az Európai Unióban gyártott, bevizsgált és ukrajnai hivatalos engedéllyel rendelkező vakcinákat szerzett be és szállított Kárpátaljára.

A kormányzóhelyettes tudósítónknak elmondta, hogy a Vöröskereszt a gyermekoltóanyag-szállítmányt a megyei kórház fertőzőosztályának raktárába viszi tovább, ahonnan szétválogatva és az igényekkel összhangban továbbítják majd a járási kórházak gyermekosztályaira, valamint olyan helyekre, ahol arra igény van. A lebonyolítás kapcsán

³ Jankovics A. (2021): 5 legendás szerelmi történet, amitől megdobban a szíved. Ruttkai és Latinovits. In: Bien.hu, 2021.08.29. <https://www.bien.hu/legendas-szerelmi-tortenet-amitol-megdobban-szived/>

elmondta, hogy a most megkapott vakcinaszállítmányt a közigazgatási hivatal levélben még a tavaly kérte. Ezt most tudták megvalósítani az előkészítő munka és tendereztetés után. Petruska István kiemelte, hogy a program keretében a magyar kormány közel 50 millió hrvnyával támogatta megyénket. Amikor a program elindult, szinte egyáltalán nem volt oltóanyag Kárpátalján. Ennek az volt az oka, hogy áttértünk az orosz piacról az Európai Unió szabványának megfelelő oltóanyagokra. Petruska István hangsúlyozta, hogy mára ezen a nehézségen túljutott Ukrajna, a mostani az utolsó magyarországi szállítmány, a jövőben Ukrajna teljes mértékben el tudja majd látni lakosságát oltóanyagokkal.⁴

⁴ Badó Zs. (2021): Újabb vakcinaszállítmány érkezett Magyarországról. In: Kárpátalja hetilap, 1084. sz. <https://karpataljalap.net/2021/11/16/ujabb-vakcinaszallitmany-erkezett-magyarorszagrol>

Téma: Az emberi interakciók pszichológiája

III. Számú gyakorlati munka

A társas interakció szabályainak megfigyelése

Lényege: tiszta megfigyelés –az emberek egymással szembeni megnyilvánulásainak, kommunikációjának megfigyelése nyilvános helyen.

Feladat: Mintegy 5 percen keresztül próbáljon megfigyelni egy társas interakciót két ember között egy nyilvános helyen (pl: utcán, cukrászdában, pályaudvaron, buszállomáson stb).

Szemponatok a megfigyeléshez:

1. Figyelje meg az emberek mozdulatait!
2. Próbálja megmagyarázni, miért, milyen céllal hajtották végre az obszervált mozdulatokat!
3. Milyen verbális és nem verbális üzeneteket küldenek és fogadnak az emberek?
4. Milyen a távolságtartás a megfigyelték között?
5. Milyen gyakoriak az ide-oda fordulások?
6. Milyen testtartást vesznek fel a beszélgetés alatt?
7. Figyelje meg, tartják-e a szemkontaktust!
8. Rögzítse, milyen automatikusan hangolják össze a beszélgetésüket, ki irányítja a beszélgetést, hová irányul a tekintetük, valamint hogyan, milyen gyakran váltogatják a testtartásukat a társas interakció során!
9. Kísérrelje meg megállapítani, milyen viszony áll fenn a megfigyelték között (férj-feleség, barát-barátnő, régi ismerős, szomszéd-szomszéd stb)!

Megfigyeléseit jegyzetben rögzítse.

Formai követelmény: A4 formátum, 12-es betűméret, 1,5 sorköz, minimum 1 gépelt oldal borítóval, megcímezve (lásd 1.sz. Melléklet).

Téma: Az emberi interakciók pszichológiája

IV. Számú gyakorlati munka

A társas interakció szabályainak megfigyelése és felcserélése⁵

Lényege: Társas interakciók megfigyelése, majd társadalmi szerepek felcserélése egy adott szituációs játszma segítségével

Feladat: figyelje meg önmagát (az I. Sz. gyakorlati munkában megadott szempontok alapján) miként érinkezik:

- ❖ szerelmi partnerével
- ❖ legjobb barátjával/barátnőjével
- ❖ egy bolti eladóval/pincérrel
- ❖ egy családtagjával

1. Jegyezze le, melyek voltak viselkedésének legfontosabb vonásai ezekben az interakciós helyzetekben (pl. szerelmének mélyen a szemébe nézett, kevésbé „szerelmesen” a bolti eladóra, bólogatott barátja beszámolója alatt stb).
2. Ezután —> keverje össze ezeket a szabályokat tetszése szerint, és próbáljon meg interakcióra lépni most már az **új**, tetszőleges szabályok szerint (pl. nézzen mélyen a pincér szemébe vagy különösebb érdeklődés nélkül barátjára stb).

A feszélyezettség, melyet a hallgató és partnerei érezni fognak a vizsgált interakcióban, arról tesz tanubizonyosságot, hogy a társas élet fontos szabályai és konvenciói sérültek meg.

A megfigyelés végeztével rögzítse tapasztalatait, és a munka során felszínre kerülő észrevételeit!

Formai követelmény: A4 formátum, 12-es betűméret, 1,5 sorköz, min. 1 gépelt oldal, borítóval, megcímezve (lásd 1.sz. Melléklet).

⁵ Forgács J. (2019): Az emberi érintkezés pszichológiája. Kairosz Kiadó, Budapest.

Téma: Megismerési folyamatok. A gondolkodás. A gondolkodás és a nyelv

V. Számú gyakorlati munka

*A metaforák kognitív funkciója. Metaforák a hétköznapiakban A metaforák kognitív funkciója. Metaforák a hétköznapiakban*⁶

Lényege: A hétköznapiakban előforduló metaforák gyűjtése

Általános jellemzők:

Szerkezeti metaforák =>

Az idő múlása egy tárgy mozgása

- *eljött az idő*
- *elérkezett az idő a cselekvésre*
- *közeledik a karácsony*
- *repül az idő*

Az idő múlása a megfigyelő mozgása

- *lassan közeledünk az év végéhez*
- *már jóval túl van a hatvanon*

Ontológiai metaforák =>

Az emberi elme egy gép

Megszemélyesítés

- *az élet kibabrált velem*
- *kikészített a számítógép*

Orientációs metaforák =>

Irányultsági metaforák —>

A TÖBB FELFELÉ IRÁNYULTSÁG, A KEVESEBB LEFELÉ IRÁNYULTSÁG

- *csavard fel a hangerőt*
- *halkítsd le a rádiót*
-

AZ EGÉSZSÉG FELFELÉ IRÁNYULTSÁG, A BETEGSÉG LEFELÉ IRÁNYULTSÁG

- *feltámadt a halottaiból*

⁶ Kövecses Z. (2005): A metafora. Gyakorlati bevezetés a kognitív metaforaelméletbe. Typotex Kiadó. Budapest.

- *leépült az elméje*

-

A BOLDOGSÁG FELFELÉ IRÁNYULTSÁG, A SZOMORÚSÁG LEFELÉ

- *fel vagyok dobva*

- *nagyon le voltam törve tegnap*

Keressen példát hétköznapijaiból a megadott típusok alapján:

Erkölc, Racionalitás, Érzelmi állapotok, Tevékenységek, Események

Formai követelmény: A4 formátum, 12-es betűméret, 1,5 sorköz, minimum 1 gépelt oldal, borítóval, megcímezve (lásd 1.sz. Melléklet).

Téma: A személyiség zavarai. A hisztéria

VI.Számú gyakorlati munka

Tartalomelemzés

Csabai Márta: Tünetvándorlás a testen: a hisztéria transzformációi

Kérdések a szöveg értelmezéséhez:

1. Hogyan fogalmazná meg a hisztéria, mint betegség definícióját?
2. Milyen formákban jelentkezett a hisztéria a történelem folyamán?
3. Honnan ered az elnevezés?
4. Magyarazza Hippokratész feltevéseit!
5. Milyen összefüggés van az orrvérzés és a hisztéria között?
6. Sorolja fel a betegség neves kutatóit!
7. Miért tünetvándorlásról beszél Csabai Márta?
8. Milyen magyarázatok születtek a férfiaknál jelentkező azonos megbetegedéseknél?
9. Megtalálható-e ez a neurotikus személyiségzavar századunkban felállított diagnózisok között?
10. Hogyan, miként válhatott a „patológia élő múzeumává” a Salpêtrière?

Feladat: esszé írása

Formai követelmény: A4 formátum, 12-es betűméret, 1,5 sorköz, minimum 3 gépelt oldal, borítóval, megcímezve (lásd 1.sz. Melléklet).

TUDÁSPRÓBA

I. Mintateszt

Az alábbi tesztkérdések megválaszolásával ellenőrizheti tudását.

1. Mikor vált a pszichológia önálló tudománnyá?

- a) a Kr.e. 5. századtól
- b) a 13. század elejétől
- c) a 19. század második felében
- d) a 16. század első felében

2. Az alábbiak közül ki nem foglalkozott az észlelés, a pszichofizika kutatásával?

- a) C. G. Jung
- b) H. Helmholtz
- c) G. Th. Fechner
- d) E. H. Weber

3. Kinek a nevéhez kapcsolná a behaviorizmus kialakulását?

- a) E. L. Thorndike
- b) J. Müller
- c) G. Th. Fechner
- d) J. B. Watson

4. Kinek a nevéhez kapcsolná a klasszikus kondicionálás fogalmát?

- a) E. L. Thorndike
- b) W. Köhler
- c) I.P. Pavlov
- d) B. F. Skinner

5. Mi a generalizáció?

- a) kialvásos gátlás
- b) általánosítás
- c) téves logikai következtetés
- d) ingerek közötti megkülönböztetés

6. Mi a shaping?

- a) fokozatos viselkedésalakítás
- b) effektus-törvény

- c) a feltételes reflex gátlás alá kerülése
- d) az ingerek közötti diszkrimináció kialakulása

7. Mit jelent a habituáció kifejezés?

- a) szokások rendszere
- b) az ismétlődő ingerlésre irányuló figyelem fokozatos csökkenése
- c) a múltbeli tapasztalatok emléknymai
- d) emlékezeti stratégia

8. Az alábbiak közül ki nem gestalt pszichológiai kutató?

- a) K. Lewin
- b) W. Köhler
- c) F. Galton
- d) K. Koffka

9. A felsoroltak közül melyik nem tartozik a gestalt szerveződési elvei közé?

- a) közelség elve
- b) hasonlóság elve
- c) zártság elve
- d) relatív nagyság elve

10. Mely erő húzódik meg a kielégítetlen feszültség mögött?

- a) energia
- b) ismétlési kényszer
- c) ösztön
- d) vágy

11. S. Freud személyiség szerkezetére vonatkozó elméletében milyen elv szerint működik az id?

- a) örömelv
- b) valóságelv
- c) realitáselv
- d) jutalom-büntetés révén alakul ki

12. Mi a libidó?

- a) kulcsinger
- b) önszeretet
- c) szexuális energia
- d) emocionális fogékonyság

13. Melyik kifejezés igaz a következő definícióra: *Freud elméletében a 4 éves kor körüli időszak, amikor a gyerekek a genitáliákat az élvezet fő forrásának kezdi tekinteni.*

- a) orális szakasz
- b) epigenezis
- c) fallikus szakasz
- d) effeminizáció

14. Kinek a nevéhez fűződik az elhárító mechanizmusok részletes leírása?

- a) S. Freud
- b) C. G. Jung
- c) C. Rogers
- d) A. Freud

15. Az alábbiak közül melyik nem elhárító mechanizmus?

- a) elfojtás
- b) reakcióképzés
- c) projekció
- d) anticipáció

16. Mely kifejezéssel magyarázná: *állandósult feszültség és nyugtalanság, amelynek leggyakrabban maga a személy sem látja az okát. Szélsőséges ingerlékenység, pánikrohamok és folytonos rettegés jellemzik.*

- a) generalizált szorongás
- b) félelem
- c) introverzió
- d) hiperarousal

17. Az alábbiak közül melyik nem megismerő folyamat?

- a) figyelem
- b) motiváció
- c) emlékezet
- d) gondolkodás

18. Mely kifejezéssel társítaná az akkomodáció fogalmat?

- a) valamilyen sémába történő beolvadás
- b) képzettársítás
- c) alkalmazkodás a távolsághoz
- d) érzelmi szabályozás

19. Melyik az ingererősség, amelyet még érzékelünk?

- a) érzékelés alapfunkciója
- b) kétpont küszöb
- c) érzékelés szerepe
- d) érzékelés abszolút felső küszöbe

20. Mi idézi elő az ízlelés ingerét?

- a) a rossz ízek
- b) az erős ízek
- c) kellemes ízek
- d) folyadékban oldott kémiai anyagok hatása

21. Mi az észlelés?

- a) a környezetből összegyűjtött élmények halmaza
- b) az érzékileg adott tárgy vagy jelenség tudatosulása
- c) az agyban végbemenő változások összessége
- d) a külvilágról alkotott elképzelés

22. Mely konstanciák jellemzik az észlelést?

- a) a nagyságkonstancia
- b) a nagyság-, alak- és szíkonstancia
- c) az alakkonstancia
- d) a szín- és alakkonstancia

23. Melyek a képzelet alapvető formái?

- a) az összetett és az egyszerű képzelet
- b) a hétköznapi és a művészi képzelet
- c) az erős és a gyenge képzelet
- d) a reprodukív és az alkotó képzelet

24. Mit nevezünk adottságnak?

- a) a művészetek gyakorlásához szükséges tehetséget
- b) a szervezet öröklött, veleszületett diszpozícióit
- c) a személyiség genetikai háztartását
- d) a fejlődési változások rendszerét

25. Hogyan nevezzük az első benyomás vagy ösztön hatására meggondolatlanul cselekvő embert?

- a) intellektuált
- b) infantilis
- c) frusztrált

d) impulzív

26. Hogyan nevezzük az ésszerűsítést, azaz azt a pszichikus mechanizmust, amikor önmegnyugtató céljából megpróbáljuk magyarázni, mentetni saját viselkedésünket?

- a) reguláció
- b) referencia
- c) regresszió
- d) racionalizáció

27. Mi az akaraterő?

- a) a szándék ereje, intenzitása, amely az elhatározott cselekvés útjában álló külső és belső akadályok leküzdésében nyilvánul meg
- b) a büntetéstől való félelem
- c) a jutalom reményében végrehajtott olyan mozgólánc, melyet egyedül tervez meg a személy
- d) minden akadály ellenére keresztülviszi akaratát

28. A motivációt mely motívumok összessége képezi?

- a) az érzelmek és az akarat motívumát
- b) az önbecsülés és a külső készítés motívumát
- c) a vágy és a fiziológiai szükségletek motívumát
- d) biológiai és társadalmi eredetű motívumokét

29. Mit jelent az úgynevezett első jelzőrendszer kifejezés?

- a) a közvetlenül ható ingerek összessége
- b) a reflexek
- c) az idegrendszer
- d) az érzékszervek

30. Mi jellemzi a figyelem alapsajátosságát?

- a) a figyelem tartóssága
- b) a figyelem szétszórtsága
- c) a figyelem szándékossága
- d) a figyelem elterelése

31. Mi az akarati cselekvés?

- a) tudatos pszichikus funkciókkal szabályozott aktív viselkedés, ami cselekvéseket generál
- b) az agyközpont irányításával történő szervezett mozgássorozat
- c) a cselekvés pszichikus szabályozásának alacsonyabb szintű alrendszerei

d) a szervezet reagálása a környezeti hatásokra

32. Hogyan lehet kifejezni másként az érzelmi-indulati fogalmat?

- a) affektív
- b) effektív
- c) szenzitív
- d) adekvát

33. Mit jelent a koncepció kifejezés?

- a) több tényező összessége
- b) a pszichikumban végbemenő gátlás
- c) térérzékelés, az ember térbeni elhelyezkedésének érzékelése
- d) elméleti elgondolás, felfogásmód, az adott jelenségekkel kapcsolatos önálló elméleti rendszer

34. Mi a temperamentum?

- a) fogékonyság az érzelmi ingerlésekre
- b) az ember azon pszichikus sajátosságának összessége, amely az érzelmi-indulati és cselekvési reagálás módjával vannak kapcsolatban
- c) a személyiség megismerő, cselekvő és emocionális irányulása
- d) az ösztönzések motorikus szférájában történő áttevődések ereje

35. Melyek a képzelet alapvető formái?

- a) az összetett és az egyszerű képzelet
- b) a hétköznapi és a művészi képzelet
- c) az erős és a gyenge képzelet
- d) a reprodukív és az alkotó képzelet

36. Mely érzékszerv révén jut el az agyba a környezetből jövő legtöbb információ?

- a) a fül és a hallás útján
- b) a bőr és a tapintás útján
- c) a nyelv és az ízlelés
- d) a szem és a látás útján

37. Hogyan nevezzük azt a jelenséget, melyben figyelmünk irányát változtatjuk?

- a) a figyelem megosztása
- b) a figyelem szétszórtsága
- c) a figyelem szándékossága
- d) a figyelem függetlenítése

38. Két ellentétes érzelem, például szeretet és gyűlölet egyidejű megnyilvánulása ugyanazon személy vagy tárgy iránt, hogyan mondható másként?

- a) ambivalencia
- b) analógia
- c) ambíció
- d) appercepció

39. Mi áll a motivációs hierarchia legfelső fokán?

- a) fiziológiai szükségletek
- b) biztonság szükséglete
- c) önértékelés
- d) önmegvalósítás

40. Hogyan nevezzük az első benyomás vagy ösztön hatására meggondolatlanul cselekvő embert?

- a) intellektuális
- b) infantilis
- c) frusztrált
- d) impulzív

41. Milyen temperamentumtípusok ismeretesek?

- a) kolerikus, melankolikus, flegmatikus, empatikus
- b) szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus
- c) kolerikus, melankolikus, ambivalens
- d) flegmatikus melankolikus, kolerikus

42. Szó szerint „epés”, a hagyományos Hippokratész-féle temperamentumtípusok egyike. Melyik ez?

- a) irracionális
- b) kolerikus
- c) genotípus
- d) divergens

43. Az alábbiak közül melyik nem tartozik a kretscmeri leki alkati típusokhoz?

- a) ciklotím
- b) vizkózus
- c) szkizotím
- d) oktomorfikus

44. Mit takar a sheldoni alkati tipológiában a mezomorfikus kifejezés?

- a) izomember
- b) gyomoremember
- c) agyember
- d) átalakuló ember

45. Az alábbiak közül melyik nem gondolkodási művelet?

- a) szintézis
- b) konkretizálás
- c) absztrakció
- d) analízis

46. Az alábbiak közül melyik formai gondolkodászavar?

- a) a gondolkodás szerkezetének szétesése
- b) kényszerképzetek
- c) túlértékelt eszme
- d) téves eszme

47. Mit jelent a koordináció kifejezés?

- a) önismeret
- b) önvád
- c) önkényesség
- d) összerendezettség

48. Mi a jellem?

- a) az ember saját személyiségéhez való viszonya által határozható meg
- b) azoknak a lényeges, viszonylag állandó, társadalmi és erkölcsi szempontból jelentős vonásoknak az összessége, amely az ember cselekvésében és magatartásában jutnak kifejezésre
- c) az embernek a munkához való viszonyában nyilvánul meg
- d) az embernek más emberhez való viszonyában nyilvánul meg

49. Hogyan fejezhető ki másként: tényező; a lelki jelenségek, folyamatok valamely lényeges eleme, összetevője?

- a) faktor
- b) fantázia
- c) fiktív
- d) funkció

50. Mit jelent a „determinált” kifejezés?

- a) meghatározott

- b) megértett
- c) megteremtett
- d) megélt

II. **Mintateszt**

1. Mi a pszichológia?
2. Nevezzen meg legalább 3 filozófiai gondolkodót, akinek köze lehet a pszichológia megszületéséhez!
3. Mi a feltétlen reflex?
4. Hogyan alakítható ki feltételes reflex? Kinek a nevéhez kapcsolná?
5. Magyarázza a generalizáció fogalmát!
6. Kinek a nevéhez fűződik a próba szerencse tanulás?
7. Mi a SHAPING?
 - a. viselkedésalakítás
 - b. általánosítás
 - c. megerősítés
 - d. effektus törvény
8. Mi a Rubin-serleg lényege?
9. Írja a tudósok neve mellé a megfelelő pszichológiai irányzatot!
 - a. S. Freud
 - b. Skinner
 - c. W. Köhler
 - d. Watson
10. Mi W. Köhler tyúkös kísérletének lényege?
11. Hogyan nevezzük a kielégítetlen feszültség mögött meghúzódó erőt?
12. Mi az instancia?
 - a. életérzés
 - b. halálösztön
 - c. életösztön
 - d. lelki tartomány
13. Jellemezze S. Freud személyiségelméletét!
14. Sorolja fel S. Freud pszichoszexuális fejlődéselméletének szakaszait!
15. Mi a különbség a szorongás és a félelem között?

16. Kinek a nevéhez fűződik az elhárító mechanizmusokról szóló elmélet? Magyarázza is a fogalmakat!

17. Mit jelentenek az alábbi kifejezések?

abszolút küszöb, demencia, oligofrénia, affektív reguláció, incesztus, szuicid készletések

III. Ellenőrző kérdések

1. Ki nevezhető a humán genetika atyjának?
2. Mit jelent a kromoszómahiba kifejezés? Példával is magyarázza!
3. Tüntesse fel a megadott ábrán az emberi agy fő részeit!
4. Magyarázza az érzékelés és észlelés történéseit!
5. Mi a különbség a mikro- és makromozgások között?
6. Milyen funkciókat töltenek be a csapok a látásnál?
7. Milyen funkciókat töltenek e a pálcikák a látásnál?
8. Melyek a kromatikus, illetve akromatikus színek?
9. Nevezze meg a szín összetevőit!
10. Milyen észlelési konstanciákat ismer?
11. Mit takar a vesztibuláris percepció kifejezés?
12. Mik a hallás ingerei?
13. Képesek-e reprodukcióra a szaglósejtek?
14. Mi a szagadaptáció?
15. Igazi idegsejtek-e az ízlelőbimbók?
16. Elemezze, melyik íz hol érzékelhető a nyelven Henning szerint?
17. Mit takar a haptikus érzékelés kifejezés?
18. A kéz tapintási ingerléséből melyik két ideg továbbítja az információt a gerincvelőbe?
19. Mi a hospitalizációs szindróma? Miként kapcsolódik a tapintáshoz?
20. Mi a kétpont-küszöb?
21. Mi az illúzió?
22. Mi a hallucináció?
23. Mi a recens és permanens emlékenyom?
24. Magyarázza az asszociatív gondolkodás kifejezést!
25. Ábrán ismertesse a freudi személyiségelmélet tudatszintjeit!
26. Mit takar az interperszonális személyiségmodell kifejezés? Jeles képviselője?

27. Jellemezze C.G Jung személyiségelméletét!
28. Melyek a Hippokratész—Galenosz-féle vérmérséklet típusok?
29. Ismertesse a Kretschmer-féle alkati típusokat!
30. Hogyan jellemezné Sheldon alkati tipológiáját?
31. Melyek a Pavlov-féle idegrendszeri típusok?
32. Mi az oligofrénia? Ismertesse fokait!
33. Milyen pszichopátiákat ismer?
34. Mi a hisztéria? Kutatását kikhez kapcsolná?
35. Mit takar az interakció kifejezés?
36. Magyarázza a kommunikáció, metakommunikáció fogalmakat!
37. Mi a különbség a verbális és nonverbális kommunikáció között?
38. Mi a vokális mimika?
39. Magyarázza J. Whiting státusirigység-elméletét!

IV. Gondolatébresztő kérdések⁷

1. A legtöbb pszichológus terápiát folytat. Igaz vagy hamis az állítás?
2. Miben különbözik a pszichológia a pszichiátriától és az egyéb emberekkel foglalkozó tudománytól?
3. Nevezzen meg néhány dolgot, amiben a pszichológus és kliense kapcsolata különbözik egy baráti kapcsolattól.
4. Mi a különbség egy tudományos elmélet és a puszta vélemény között?
5. Jelen van-e a mindennapi életünkben a klasszikus kondicionálás? Amennyiben igen, azonosítsa a feltétlen ingert, a feltétlen választ, a semleges ingert (ami feltételes inger lesz), valamint a feltételes választ.
6. Ha egy fájdalmas áramütés hatására megtanulunk félni a konnektortól, ebben a folyamatban mi a feltételes inger?
7. Hozzon fel példát a kutyák vagy macskák esetében a shaping módszer eredményességére!
8. Hozzon fel egy példát a saját életéből a negatív megerősítésre.
9. Nevezzen meg egy olyan dolgot, ami a legtöbb ember esetében kondicionált megerősítésként hat.

⁷ Zimbardo, P.: Pszichológia mindenkinek 1-4. Libri Kiadó, Budapest, 2017.

10. Miben különbözik alapvetően az operáns kondicionálás a klasszikus kondicionálástól?
11. Képzeljük el, hogy befogadtunk egy macskát. Alaposan szemügyre vesszük, hogy jól megjegyezhessek a jellegzetes ismertetőjegyeit és felismerhessek a környékbeli macskák közül. Minek nevezné azt a folyamatot, amelynek során azonosítjuk a macskánk megkülönböztető jegyeit?
12. A holisztikus személyiségfelfogást alkotó irányzatok közül melyik fókuszál a tudattalan megértésére, egyben az a koncepció, ami megkülönbözteti a pszichoanalízist a humanisztikus és a szociokognitív elméletektől?
13. Nevezzen meg egy olyan viselkedést, amely a freudiánusok szerint a tanatosz vezérel.
14. Melyik az az énvédőmechanizmus, melyen a Rorschach-próba
15. Mi volt Sigmund Freud legnagyobb felfedezése? és a TAT alapszik?
16. A középiskolai osztálytalálkozón előtörnek olyan régi emlékeink, amelyek más körülmények között valószínűleg nem jutottak volna eszünkbe. A memória melyik folyamatával magyarázható ez a jelenség?
17. Egy 12 éves gyerek az intelligenciateszten 15 éves mentális korúnak bizonyul. Számítsa ki a megfelelő képlet segítségével, hány pontos a gyerek IQja.
18. Nevezzen meg Gardner nyolcféle intelligenciájából egy olyat, amelyet a standard intelligenciatesztek is mérnek.
19. Miért válnak valóra az önbeteljesítő jóslatok?
20. Milyen testi változások lépnek fel a meditáció során?
21. Magyarázzuk meg, miért az önmegvalósítás a „legmagasabbrendű” szükséglet, ami azonban a legalacsonyabb prioritású.
22. Képesek vagyunk megállapítani, hogy valaki őszintén mosolyog-e? Kísérlelje megmagyarázni.
23. Mondjunk példát a környezetnek a személyiségre gyakorolt hatására.
24. Melyek a személyiség alakulását leginkább befolyásoló tényezők?
25. Az egyik barátunk folyton nyugtalannak és szorongónak tűnik, még olyankor is, amikor a körülmények ezt nem indokolják. Az öt fő személyiségvonás közül melyek ragadnák meg legjobban ezt a vonását?
26. Soroljon fel néhány bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy a depresszióknak biológiai alapjai vannak?

27. Az alábbiak közül melyik a leggyakoribb: skizofrénia, depresszió, fóbiák, disszociatív identitászavar?
28. A szorongásos zavarok melyik típusára jellemző, hogy a szorongás egy konkrét objektumra vagy helyzetre irányul?
29. Milyen pozitív és negatív következményei vannak a diagnosztikai címkék használatának?
30. Nevezzen meg négy gyakori stresszort és mondjon rá példákat is.

A TANTÁRGY TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI

Kötelező:

- az előadásokon való megjelenés,
- a gyakorlatokon való megjelenés,
- szemináriumi prezentáció/kiselőadás megtartása,
- modulzáró dolgozatok megírása az órarendben rögzített időpontban,
- legalább 3 szakkifejezéses teszt teljesítése a módszertani segédanyagban található jegyzék alapján,
- gyakorlati munkák teljesítése a módszertani segédanyagban megadott szempontok alapján.

Ajánlott:

- az önálló feldolgozásra javasolt témakörök kidolgozása, jegyzet készítése
- a felkészülést segítő konzultációs kérdések / tételsor / vizsgakérdések kidolgozása.

A hiányzás mértéke nem haladhatja meg a Tanulmányi és Vizsgaszabályzatban előírt óraszámot.

Az elégtelen gyakorlati jegy javítására vagy a meg nem szerzett jegy pótlására a vizsgaidőszakban nincs lehetőség.

2. Követelmények (a tudás szintjéhez):

- a modulzáró dolgozatok, önálló és gyakorlati munkák, referátumok, *egyéni ellenőrző feladatok (a levelező képzésben résztvevő hallgatók esetében*)* legalább elégséges szinten történő teljesítése.

3. Pótlás:

A hiányzások, elégtelen felelet, valamint modulzáró dolgozat pótlásának módját és feltételeit a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat előírásait követve a foglalkozásokat vezető tanár határozza meg, amiről feljegyzést készít a Tanszéknek és a Tanulmányi Osztálynak.

A javasolt szakirodalomból és kötelező olvasmányból a hallgatók önállóan dolgozzák fel a félévi témakörökhöz kapcsolódó ismereteket.

Az önálló feldolgozásra ajánlott témák elsajátításáról a hallgató a gyakorlati foglalkozások és modulzáró dolgozatok alkalmával számol be.

Az önálló feldolgozásra ajánlott témából a hallgató referátumot készít.

A VIZSGÁRA BOCSÁTÁS FELTÉTELEI

A félév végén az a hallgató mehet vizsgára:

1. Akinek minden osztályzata legalább elégséges.
2. Pótolta minden hiányzását, mulasztását.
3. Kijavította minden elégtelen dolgozatát.

Amennyiben a hallgató a vizsgára bocsátást az előírt határidőig nem szerzi meg, a tanár feljegyzése nyomán hozott tanszéki határozat alapján – utóvizsga jelleggel – még egy lehetőséget kaphat a pótlásra.

Az ellenőrzés formái

Modulzáró, Szóteszt (pszichológiai szakszavak és kifejezések), vizsga

Шкала оцінювання: національна та ECTS

A nemzetközi és nemzeti osztályozás skálája

Сума балів за всі види навчальної діяльності Az összpontszám az összes tanulmányi teljesítmény alapján	Оцінка ECTS Osztályzat az ECTS szerint	Оцінка за національною шкалою Osztályzat a nemzeti skála alapján	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики vizsga, évfolyammunka, gyakorlat	для заліку beszámoló
90-100	A	відмінно / jeles	зараховано megfelelt
82-89	B	добре / jó	
75-81	C		
64-74	D	задовільно / elégséges	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання elégtelen a pótvizsga lehetőségével	не зараховано з можливістю повторного складання nem felelt meg, a pótbeszámoló lehetőségével
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни elégtelen, a tárgy újrafelvételének kötelezettségével	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни nem felelt meg, a tárgy újrafelvételének kötelezettségével

Ajánlott szakirodalom Alapművek

1. Atkinson, R. L. –Atkinson, R. C. –Smith, E. E. –Bem, D. J. –Nolen, S.– Hoeksema: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999.
2. Bernáth L. – Révész Gy.: A pszichológia alapjai. Tertia Kiadó, Budapest, 1994.
3. Carver, Ch. S –Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
4. Keményné Dr. Pálffy K.: Bevezetés a pszichológiába. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1993.
5. Sekuler, R. – Blake, R.: Észlelés. Osiris Kiadó, 2004.
6. Варій, М.Й: Загальна психологія. Центр учбової літератури, Київ, 2007.
7. Vass Zoltán: A rajzvizsgálat pszichodiagnosztikai alapjai. Flaccus Kiadó, Budapest, 2013.
8. Zimbardo, P.: Pszichológia mindenkinek 1-4. Libri Kiadó, Budapest, 2017.
9. Соколова, Ю.: Тести готовності до школи дитини 5-6 років. Країна Мрій, м. Київ, 2007.

Kiegészítő olvasmányok

1. Bagdy, E. – Telkes, J.: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2002.
2. Bernáth L. – Révész Gy.: A pszichológia alapjai. Tertia Kiadó, Budapest, 1994.
3. Carver, Ch. S. –Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
4. Csabai Márta: Tünetvándorlás a testen: a hisztéria transzformációi
5. Csíkszentmihályi Mihály: Az áramlat. Flow. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó. Budapest, 2015.
6. Forgács J.: A társas érintkezés pszichológiája. Kairosz Kiadó, Budapest, 2019.
7. Tóth László: Gyakorlatok a pszichológia tanításához. Pedellus Tankönyvkiadó, 2011.
8. Carver, Ch. S. –Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
9. Herman, J.: Trauma és gyógyulás. Háttér Kiadó – Kávész Kiadó – NANE Egyesület, Budapest, 2003.

A TÉTELEK ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNÁL FELHASZNÁLT ALAPKÉRDÉSEK

1. A pszichológia, mint tudomány. A pszichológia tárgya, feladata. A pszichológia módszerei.
2. A pszichológia fejlődésének főbb sajátosságai és szakaszai. Nagy irányzatai. A kísérleti lélektan előzményei és kezdetei.
3. A behaviorizmus. A klasszikus és operáns kondicionálás.
4. Fokozatos viselkedésalakítás és a Shaping módszer. Averzív kondicionálás.
5. Gestalt pszichológia. Tanulás — alaklélektani felfogásban.
6. Szerveződési törvények az észlelésben. Az alaklélektani iskola. Figura és háttér.
7. A pszichoanalízis. Lelki tartományok.
8. A személyiség struktúrája S. Freud elmélete alapján.
9. A lelki élet energiája S. Freud elmélete alapján. Pszichoszexuális fejlődés S. Freud elmélete alapján.
10. Félelem és szorongás. Elhárító mechanizmusok. Anna Freud elmélete.
11. A pszichológia biológiai alapjai.
12. A megismerő folyamatok pszichológiája. Érzékelés, észlelés.
13. A megismerő folyamatok pszichológiája. A látás.
14. A megismerő folyamatok pszichológiája. A hallás.
15. A megismerő folyamatok pszichológiája. A szaglás.
16. A megismerő folyamatok pszichológiája. Az ízérezékelés.
17. A megismerő folyamatok pszichológiája. A tapintás.
18. A fizikai és szociális észlelés. A személyészlelési ítéletek pontossága.
19. A figyelem.
20. Az emlékezet.
21. A képzelet.
22. Motiváció. Az alapvető motívumok rendszere.
23. A drive. A motiváció és érzelmek. A motívumok hierarchiája.
24. A gondolkodás. A gondolkodás fogalma, fajtái.
25. Problémamegoldás és kreativitás.
26. A nyelv és gondolkodás. A gondolkodás zavarai.
27. Intelligencia, kreativitás, tehetség.
28. A személyiség problematikája a pszichológiában. A személyiség fogalma.
29. A személyiség problematikája a pszichológiában. A pszichoanalitikus személyiségmodell.
30. A személyiség problematikája a pszichológiában. Az interperszonális személyiségmodell és Carl Rogers.
31. Személyiségvonások és dimenziók.
32. A személyiség tipológiai megközelítése. A Hippokratész—Galenosz-féle vérmérsékleti (temperamentum) típusok.
33. A személyiség tipológiai megközelítése. A Kretschmer-féle alkati típusok. A személyiség tipológiai megközelítése. Sheldon alkati tipológiája.
34. A személyiség tipológiai megközelítése. A Pavlov-féle idegrendszeri típusok.
35. A személyiség vizsgálatának eljárásai.
36. A személyiség zavarai.

37. Az oligofrénia fajai határesetei.
38. A pszichopátiák.
39. A hisztéria nő és hímnemben.
40. A személyiség kóros élmény-és reakciómódjai.

SZAKKIFEJEZÉSEK

A

aberráns – a társadalom normáitól való eltérés

ability – képesség

abszolút küszöb – az érzékelés határa

absztrakció – elvonás, elvonatkoztatás; olyan gondolkodási művelet, amelynek segítségével tárgyak, jelenségek lényeges jegyeit kiemeljük

acting out – elfojtott késztetések megtétele

adaptáció – alkalmazkodás. Ilyen pl. a szem alkalmazkodása a hirtelen fényerősség váltakozásához

addiktív – függőséget okozó

adottság – az embernek azon öröklött vagy veleszületett s egyénileg jellemző szervi, élettani és testi sajátossága, amely a képességek kialakulásának szerkezeti alapja

afázis – a beszédzavar formái

affektív reguláció – érzelmi szabályozás

affektív kommunikáció – érzelmi hatás személyes kapcsolatnál, az érzelmek keletkezésének, átvételének kölcsönössége

afferencia szintézis – ingerek összekapcsolása

afferens pálya – az agyhoz vezető pálya

agorafóbia – tériszony

agresszió – más személyeknek közvetlenül vagy közvetve szándékosan ártó antiszociális magatartás, amelyet önértéktérzésünk sérelme vagy vágyain meggyűlöltetés vált ki

akarat – a kisgyermek fejlődése során kialakuló, s csak az emberre jellemző azon énes irányulás, törekvés, amellyel a cselekvés mindenféle energiáját egységbe kényszerítve irányítja

akkomodáció – alkalmazkodás a távolsághoz (az érzékelésben használt kifejezés)

alália – beszédképtelenség

alloplasztia – a libido külvilág felé fordulása (pszichoanalízis)

ambíció – becsvágy, érvényesülési törekvés vagy szorgalom

ambidextia – kétkezesség

ambivalencia – két ellentétes értékítélet egyidejű fennállása (pl. szeretet és gyűlölet), megnyilvánulása ugyanazon személy vagy tárgy iránt

amnézia – emlékezetvesztés vagy emlékezetkiesés

anális fázis – a gyermekkori fejlődés második, a kiválasztásra koncentráló fázisa

analizátor – az ingerek felfogására specializálódott érzékelő apparátus, mely a receptorból, az érzőidegpályából (afferens) és a megfelelő agyi központból áll

anamnézis – előtörténet

animizmus – mágikus gondolkodás, a tárgyak megszemélyesítése, természeti vallás

anorexia (nervosa) – testképzavar, amelyet az elhízástól való kóros félelem és önéheztesztés kísér

anticipáció – valami bekövetkezése előre való megsejtése, megérzése, elképzelése

anyagabúzus – a központi idegrendszerre ható anyagok (alkohol, drogok, nyugtatók, alkatatók, nikotin) ártalmas és egészségtelen használata

arousal – az idegrendszer izgalmi állapota, éberségi szint

appercepció – észlelés

asszimiláció – valamilyen sémába történő, többnyire észrevétlen beolvadás

asszociáció - képzetársítás; időbeli, térbeli érintkezés vagy hasonlóság alapján létrejött kapcsolat emlékezetünkben

aszténia – veleszületett vagy környezeti hatásokra bekövetkező gyengeség, erőtlenség, kimerültség

attitűd – beállítottság, viselkedési készség

autoerotika – az egyén önmagára irányuló szexuális érdeklődése, önmagán kiváltott szexuális izgalmai, élményei

B

beállítódás – emberi szervezetnek és az egész személyiségnek a helyzet és a szükségletek kölcsönhatásán alapuló olyan meghatározott működésre, cselekvésre irányuló szelektív készenléti állapota, amely a hatékony alkalmazkodást segíti

behaviorizmus – viselkedéstan, mely a tudattartalmakat messzemenően ignorálja (figyelmen kívül hagyja)

belátás – a megértés és az összefüggések élménye

bonding – kölcsönös szociális kötés

borderline személyiségzavar – pszichiátriai diagnózis; átmeneti kategória az „elembetegek” és a köznapis neurotikusok között

C

case study – esettanulmány

cenrtoverzió – tudatosítás

cerebrális – agyi

cenzára – leleki önkontroll vagy mások kontrollja

crossing-over – öröklési faktorok cseréje

cselekvés – helyzetváltoztató vagy helyzetfenntartó viselkedés, amely létérdekeinket, továbbá önértékelésünk emelését szolgálja, közvetlenül pedig lelki feszültségünk csökkentésére, illetve lelki egyensúlyunk helyreállítására irányul

csoport – személyek meghatározott társadalomlélektani jegyek szerinti összessége

D

daltonizmus – színvakság (vörös – zöld szintévesztés)

debilis – enyhe fokú értelmi fogyatékos

degradáció – lefokozás

déjà-vu – francia eredetű szó, jelentése: már látott dolog vagy esemény látszólagos felismerése

dekoncentrált – szétszórt, széteső (figyelemre irányuló kifejezés)

demencia – intelligencia – csökkenés

deperszonalizáció – az ember elidegenedése önmagától, elszemélytelenedés

depresszió – levertség, nyomott hangulat, búskomorság

depriváció – szociális megfosztottság, érzelmi elhanyagolás

destrukció – romboló viselkedés

deviancia – az adott társadalom közösségi normáitól eltérő viselkedés

diagnózis – a pszichológiában a személyiség jellemzőinek megállapítása

differentiálódás – szétagolódás, a részek kialakulása, elkülönülése; a lelki fejlődés egyik alapiránya

distressz tünet – a stresszre adott reakció (pl. idegesség, sírás, fejfájás)

diszfória – emocionális nyomottság

diszfunkció – zavart működés vagy működésképtelenség

diszkalkuláció – számolási gyengeség

diszkrimináció – az ingerek megkülönböztetése

disszociáció – leválasztás, lehasítás; az érzelmek, gondolatok és a cselekvés normál egységének megtörése. Fő fajtái az amnézia, a deperszonalizáció, a hiperarousal és a multiplex személyiségzavar)

divergens – szétágazó, különböző megoldásmódokat kereső; a kreatív gondolkodás egyik jellemzője

dominancia – fölérendeltséget tükröző viselkedés

doxasma – gondolkodási zavar; téves eszme, kórosan meghamisított, túlértékelt ítélet

E

effektus – hatás, eredmény, siker

effektív művelet – valóságos, tényleges cselekvés

effemináció – elnőiesedés

efferens – az agytól elvezető

ego – az én középpontjának reprezentációja

egocentrizmus – énközpontúság. A gyermeknek az a sajátos szemlélő-, értékelő- és magatartásmódja, amelyben mindent magához viszonyít

ekfória – az emlékezés folyamata

eksztázis – elragadtatás

elaboráció – kidolgozás, feldolgozás, meg nem történtté tevés. Az a pszichikus folyamat, amelynek során problémát vagy élményt értelmileg vagy/és érzelmileg feldolgoz az egyén

Elektra-komplexus – a lánygyermek szoros kötődése az apához

elektroencefalográf (EEG) – készülék az agy elektromos aktivitásának mérésére és rögzítésére

elfojtás – a legalapvetőbb elhárító mechanizmus

ellenállás – a saját tudattalanhoz vezető út elzárása (pszichoanalízis)

előítélet – sztereotíp ítélet realitásvizsgálat nélkül

elszakadás – az alapvető emberi kötődések elvesztése, elmagányosodás (disconnection)

emancipáció – egyenjogúsítás, függő helyzetből, alárendeltségből való felszabadulás

emóció – érzelem

empátia – szimpatizáló beleélés, a mások helyzetébe való képzelet-érzelmi beilleszkedés képessége

empirikus – tapasztalaton alapuló

endogén – belső hatásokon alapuló

endokrin – belső elválasztású mirigyekkel kapcsolatos
endotím – érzelmileg kiegyensúlyozott
engramma – emlékenyom
énkép – az énről alkotott vélemények összessége
enkulturalizáció – az adott kultúrához való alkalmazkodás
enurézis – ágybavizelés
epidemiológia – a pszichés zavarok elterjedésének tana
erogén – szexuálisan stimulálható
euforia – pozitív érzelmek eluralkodása
exhibicionizmus – magamutogatási vágy
exogén – külső hatásokon alapuló
exploráció – a trauma feltárása, a traumatikus esemény lépésről lépésre történő pontos történetének felelevenítése
extraverzió – kifelé fordulás, külvilág felé irányulás

F

faktor - tényező; lelki jelenségek, fogalmak valamely lényeges eleme, összetevője
fallácia – téves logikai következtetés
feed-back – visszacsatolás
felettes-én – superego, cenzor funkcióval rendelkező legmagasabb személyiség-instancia
felettes gátlás – cselekvés megakadályozása, mint szorongásos védekezés
feltételes reflex – tanult reflex
fétis – szimbolikus tárgy
feminista mozgalom (feminizmus) – emberi jogi mozgalom, amely a nők társadalomban betöltött szerepét hivatott vizsgálni és legszélesebb nyilvánosság elé tárni. A nők elleni erőszak kutatásának egyik felismerése – a nők számára a család, férjük/partnerük jelenti a legnagyobb veszélyforrást, és hogy a családon belüli erőszak nem szórványos, egyedi jelenség, hanem a társadalom egészét jelentő probléma
fixa idea – kényszerképzet, rögeszme
fixáció – egy pontra összpontosított figyelem
fixálás – megtapadás a koragyermekkori benyomásoknál
flegmatikus – nehezen ingerelhető temperamentumtípus
fóbia – extrém félelem

frigiditás – nők szexuális ingerelhetetlensége

frusztráció – kudarcélmény, valamilyen törekvés akadályoztatásának átélése, amely pszichikus feszültséget kelt és gyakran agressziót vált ki

G

generalizáció - általánosítás; a pszichológiában nem pusztán logikai műveletet jelent, hanem szélesebb körű lelki folyamatot, amelynek pl. a készségek és képességek kialakulásában van nagy szerepe

generalizált szorongás – állandósult feszültség és nyugtalanság, amelynek leggyakrabban maga a személy sem látja az okát. Szélsőséges ingerlékenység, pánikrohamok és folytonos rettegés jellemzik

genitális fázis – a gyermekkori pszichoszexuális fejlődés végső stádiuma

gestalt – alak, kvalitásegység

grandiozitás – antiszociális személyiségjegy. Az érinett személy mindenhatónak hiszi magát, biztos benne, hogy mindenre képes, és bármit is tesz, úgysem büntetik meg

Guttman-skála – az attitűd mérésére alkalmazott kumulatív(összesített) skála

H

habit – kialakult gondolati és cselekvési szokások

habitualizáció – szokáskialakulás

hallucináció – érzéki csalódás; minden korábbi vagy jelenlegi adekvát (megfelelő) inger nélkül jelentkező valóságélmény

haptikus – tapintási érzékelés

harctéri neurózis (combat neurosis) – a poszttraumás stressz zavar (PTSD) katonákon megfigyelt változata

hemeralopia – szürkületi vakság

Hering-csalódás – a párhuzamos vonalak látszólagos eltérése sugárnyalág következtében

heteroszexuális – a saját nemmel ellentétes nemre irányuló; másneműekkel kapcsolatos

hierarchia – alá-fölé rendeltség, lépcsőzetesen felépített rendszer

hiper – felfokozott, túlzott

hiperarousal – az idegrendszer állandó készenléti állapota, amely a veszélyhelyzettől függetlenül is fennmarad

hiperesztézia – túlérzékenység

hipermnézia – felfokozott emlékezés

hipnabilitás – hipnózisra való fogékonyság, hipnotizálhatóság

hipnózis – a tudat éberségi szintjének művi megváltoztatása

hipochondria – betegségek beképzése

hipokrizis – színlelés

hipotézis – tudományos feltevés valamely dolog magyarázatára; értelmezési kísérlet

hisztéria – neurotikus személyiségzavar; a 19.században főleg nőkre alkalmazott, napjainkban elavultnak számító diagnózis, amelynek legfőbb tünetei a némaság, az emlékezetkiesés, a görcsös izomrángások, a stigmák megjelenése. Manapság ezekhez a tünetekhez más diagnózisokat társítanak

homofóbia – a leszbikus vagy meleg emberekkel szembeni félelem vagy gyűlölet

hospitalizmus – izolációs zavar intézeti tartózkodás következtében

I

identifikáció – azonosulás, eggyé válás valakivel vagy valamivel

imagináció – képzelőerő, fantázia

imbecillis – közepes mértékben értelmi fogyatékos, elmegegye, gyógypedagógiai oktatásra, nevelésre szorul

imprinting – bevéődés; környezeti jegyek rögzülése közvetlenül a születést követően

impulzus – a külső inger átalakulása a receptorban elektrokémiai folyamatokká és továbbhaladása az afferens pályán

impulzív – az első benyomás vagy ösztönzés hatására meggondolás nélkül cselekvő

incesztus – családtag vagy nem vér szerinti gondozó által elkövetett szexuális visszaélés, amely nem okvetlenül jelent behetolást

inadekvát – eltérő, hozzá nem illő, nem megfelelő

indikátor – különbséget meghatározó ingerváltozatok

infantilis - gyermekded; korához képest fejletlen

inferencia – statisztikai következtetés

inhibíció – gátlás

inkompatibilis – összeférhetetlen

inkubáció – a gondolkodási folyamat lappangási fázisa

input – információbevitel

instancia – lelki tartomány

integrálódás – egységesedés, a részek összekapcsolása egységes egésszé

integritás – a személy belső egysége és személyiségének egyensúlya, amit a nehéz helyzetekben is fenn tud tartani

intelligencia – értelemesség, potenciális szellemi képesség

interakció – két ember közötti bármilyen kommunikáció

internalizáció - elsajátítás; kognitív bekebelezés

interferencia – egymást kioltó gátlás; a tanulási folyamatok kölcsönhatásánál előforduló jelenség

interiorizáció – a külső világnak, a valóságnak belsővé, tudati tartalommal válása, a külső cselekvés belső tevékenységgé alakulása

interperszonális – személyek közötti

intrapszichikus – a lélekben lejátszódó

introspekció – önmegfigyelés, befelé figyelés

introverzió – lelki beállítódási irány

intuíció – sugallat, sejtés

inverz – megfordítható művelet

IQ – intelligenciahányados, a szellemi tevékenység mértéke

irradiáció – az ingerület vagy gátlás kiterjedése, szétsugárzása az agyban

izomorfizmus – az élettani és lelki folyamatok teljes megfelelése

J

jellelmélet – a tárgy és a jelentés összekapcsolásának tana

jelentéstudat – értelem szerinti megértés

jellem – az egyéni személyiség magvában megszilárdult azon dinamikus folyamatok és tulajdonságok strukturált egysége, amelyek a magatartást legmélyebből irányítják

jellemvonás – az egyéniségvonások azon csoportja, amely a magatartást közvetlenül és mélyről irányítja

Jokaste-komplexus – túláradozó anyai szeretet a fiúgyermek irányában

K

karizma – személyes kisugárzás

katarzis – pszichés megtisztulás

katatim – érzelmi hangsúlyozottság

katexis – energiakonzentráció, egyfajta megszállás

kausalitás – ok-okozati összefüggés

kényszerneurózis – gondolkodási vagy cselekvési blokkon alapuló pszichés zavar

képesség – a személyiségnek minden öröklött, illetve veleszületett adottságait és a fejlődése által együttesen meghatározott, bizonyos tevékenység végrehajtását lehetővé tevő – viszonylag állandó biológiai és pszichológiai funkciója, illetve ezek együttese

képzelet – megismerő funkció; az egyén képessége, amellyel múltbéli tapasztalatai, ismeretei alapján, de ezek egyes elemeitől viszonylag függetlenül a világképet átalakítja

kinesztézia – mozgásérzékelés, a testrészek helyzetének érzékelése

kioltás – egy feltételes reflex megszűnése

klausztrófóbia – bezártságtól való félelem

kleptománia – beteges lopási hajlam

kohézió – csoportösszetartás

koitusz – nemi közösülés

koherens gondolkodás – az összefüggő gondolkodás szintje. Megkülönböztetési, viszonyítási, kapcsolat-feltárási képesség

kolerikus – lobbanékony típus, „epés” – a hagyományos Hippokratész-féle temperamentumtípusok egyike

kóma – halálközeli mély öntudatlanság

kommunikáció – kölcsönös szociális közvetítés

kompatibilitás – felcserélhetőség, pszichés elviselhetőség

kompenzáció – hátrányok kiegyenlítése

konceptió – elméleti elgondolás, felfogásmód, adott jelenséggel kapcsolatos önálló elméleti rendszer

kondicionálás – tanulás feltételes reflexek útján

konfabuláció – zavart emlékezés; a realitástól eltérő tartalmú közlés

konformitás – egységesség, alkalmazkodás

konstancia – a változó ingerek ellenére azonos észlelés

kontextus – környezeti hatások

kontraszt – észlelt tárgyak kölcsönhatása

kontrollcsoport – kísérleti csoport tesztelendő változó nélkül (a kísérleti csoport ellentéte)

konvergencia – tárgy fixálása a két szem tengelyének egymás felé fordításával

konverzió – pszichés tünetek átfordítása testi szenvedésbe

konvulzív tünet – görcsrohamszerű rángás

kreativitás – a probléma szokatlan megoldásának képessége

krízisintervenció – beavatkozás, melynek a célja, hogy minimálisra csökkentse a nemrég bekövetkezett traumatikus esemény hatásait (pl. orvosi kezelés vagy krízismenhelyre menekülés)

kulcsinger – a vonatkoztatási rendszer kiindulópontja

különbség-küszöb – az inger éppen észrevehető kialakulása vagy megszűnése

L

labilitás – ingatagság, hajlam a változásra

laissez-faire – francia eredetű kifejezés, jelentése: szabályok nélküli nevelés

latencia – nyugalmi időszak

legaszténia – az olvasás és a helyesírás gyengesége

lelkiismeret – konfliktushelyzetben a bizonyosság erejével ható, olyan tudattalan gyökerű értékelés és cselekvési késztetés, amely a teljes személyiség működési és fejlődési egyensúlyát helyreállítja, biztosítja

leptoszom – sovány alkatú

letargia – közömbösség, érdektelenség

libido – szexuális energia; embert működtető és életfolyamatait átjáró egymással egyetlen szervezetben összekapcsoló erők összessége

lízis – a személyiség szétesése

logopédia – beszédhibák gyógyítása

lokalizáció – hely-meghatározás

lokomóció – helyváltoztatás

lokupletáció – lelki gyarapodás

M

machizmus – extrém férfiasság – sztereotípiák

maladaptív – alkalmazkodást (és hosszú távon az életbenmaradást) hátráltató vagy gátló

manifesztáció – érzékelhető, regisztrálható megnyilvánulás

manipuláció – kényszerű befolyásolás

második jelzőrendszer – a beszédfejlődés tanuláslélektani felfogása

mazochizmus – testi szenvedés mellett fellépő szexuális izgalom

megalománia – nagyzási téveszme

megerősítés – feltételes reflexek megerősítése a feltétlen inger ismétlésével

melankolikus – búskomor típus; „fekete epés” kifejezés a szomorúságra, lehangoltságra hajlamos ember megjelölésére, a hagyományos Hippokratész-féle temperamentumtípusok egyike

mentalitás – lelki jellegzetesség

metakommunikáció – a nem verbális közlési módok összefoglaló elnevezése, a mimika, gesztus, hangszín, pantomimika segítségével történő önkifejezés

mimika – arckifejezés, arcjáték, az érzelmek kifejeződése az arcon

mizogin – nőgyűlölő

motiváció – indítékok összessége

myelinizáció – a vezető idegpályák velőhüvelyesedése, működőképessé válása

multiplex személyiségzavar – pszichiátriai diagnózis; a személyiség olyan fokú szétválása, amikor egy-egy személyiségrész önálló életre kel. Köznapi nyelven: személyiséghasadás

N

narkotikumok – nyugtatók és altatók

nárcizmus – önszeretet, önimádat

narratívum – elbeszélés, a trauma történetének részletes elbeszélése

nativizmus – a lelki tulajdonságok veleszületett voltát valló tan

neglekció – szociális, kulturális elhanyagolás

neurózis – súlyos lelki zavar

noxa – zavaró ok

nozológia – lelki zavarok leírásának tana

O

obszerváció – szisztematikus megfigyelés

obszesszió – kényszerneurózis

oligofrénia – a gyengeelméjűség, értelmi fogyatékoság különböző fokainak (debilis, imbecillis, idióta) összefoglaló elnevezése

orális fázis – első, a szájhoz kötődő fejlődési fázis

output – információ-leadás

orientáció – irányulás, tájékozódás

Ödipusz-komplexus – libido-krízis a szülő-gyerekkapcsolatban

ösztön-én (Id) – a pszichoanalitikus személyiségmodell legmélyebb rétege

ősbizalom – tapasztalat a koragyermekkorai biztonságról

ösztön – endogén viselkedési tendencia

P

palimnézis – visszaemlékezés egyszer már elfelejtett dolgokra

pantomimika – kifejezés testmozdulatok segítségével

paradox – látszólag vagy ténylegesen ellentmondásos

paramímia – a kiváltó érzelmekkel összhangban nem lévő arcjáték

paranoia – különféle kifejezési formában megnyilvánuló téboly (pl. üldözési mánia)

parataxis – szociális kapcsolatok zavara

patológia – kórosság, betegség, illetve az ezzel foglalkozó tudomány

pavor nocturnus – éjszakai felriadás szorongással

pederasztia – fiatal fiúk iránt érzett természetellenes nemi vonzalom

percepció – észlelés, ingerfelvétel

perisztatikus – környezettől függő

perszeveráció – szavak, gondolatok, cselekedetek értelem nélküli, kényszerű ismételtetése

piknikus – zömök testalkat

placebo – hatóanyagot nem tartalmazó, de küllemében gyógyszerhez hasonló készítmény

plaszticitás – pszichés alkalmazkodóképesség

poriománia – kóborlásra való hajlam

projekció – kivetítés, a személyes belső világ részleteinek pszichés kivetítése. Ezen a lelki mechanizmuson alapulnak az ún. projektív tesztek – pl. a Rorschach-féle tintafolt-teszt

promiszkuitás – nemi érintkezés gyakori partnerváltással

proprioceptorok – a helyzet-és mozgásérzékelés érzékszervei

pszeudo-jobbkezes – átállított balkezes

pszichoanalízis – a tudattalan elfojtások kezelésének első mélylélektani pszichoterápiája, melynek atyja S. Freud

pszichopátia – bármely természetű pszichés megbetegedés

pszichoterápia – a pszichikus zavarok gyógykezelése

pszichoszomatika – a lelki szenvedés és a testi zavarok kölcsönhatásának tana

R

racionalizáció - ésszerűsítés; az a pszichikus mechanizmus, amikor önmegnyugtató céljából megpróbáljuk magyarázni, menetegetni saját viselkedésünket

random – véletlenszerű kiválasztás szűrőpróbánál (statisztika)

rapid eye movement (REM) – gyors szemmozgás alvás során

raptun – dühkitörés

reakcióküszöb – az elvárások alapján visszaható érzékelési küszöb

reciprocitás – visszahatás, kölcsönösség; a gondolkodásban több szempont egyidejű jelenléte; több megoldási mód

receptor – idegkészülék az érzőszervekben a külső ingerek hatásának felvételére és továbbítására; az ún. analizátor része

red out – rövid ideig tartó megjegyzési zavar túl sok inger következtében

regresszió – gyermeki formába való visszaesés

remisszió – a pszichoanalízisben használt kifejezés, lelki zavarok átmeneti javulása

reprezentáció – képviselő, megfelelő, méltó megjelenés

reprodukció – újratermelés, felidézés; pl. a reprodukív fantázia csak a meglévőt képzelel el, nem alkot újat

retroaktív – visszaható (lehet pozitív vagy negatív)

retrospekció – visszapillantás, saját élményeink, emlékeink utólagos elemzése, értékelése

reverzibilis - visszafordítható; a gondolkodás fejlődésének az a kritériuma, hogy a viszonylatokat belsőleg meg tudjuk fordítani

S, Sz

sokk – a testi vagy lelki erő hirtelen összeomlása erős fizikai vagy pszichikus megrázkódtatás során

skizofrénia – pszichiátriai diagnózis; a személy életvitelét súlyosan akadályozó állapot, amelyet a gondolatok, érzések és cselekvés közötti összhang felborulása jellemez. Tünetei a rendezetlen és logikátlan gondolatok és beszéd, az elszegényedő érzelmek, az elszorvadó társas kapcsolatok, a téveszmék és a hallucinációk

stressz – a szervezet védekező reagálása erős külső ingerekre

stigmatizáció – valamely egész vagy csoport megbélyegzése

stimulus – kiváltó inger

superego *lásd felettes-én*

szaffizmus – női homoszexualitás („Saffoi szerelem” mintájára)

szangvinikus – vérmes, jókedvű típus, a hagyományos Hippokratész-féle temperamentumtípusok egyike

szemantika – jelelméleti kapcsolat jel és jelentés között

szentimentalitás – emocionális fogékonyság

szenzibilizálás – fokozott fogékonyság

szenzomotoros – az érzékelés és mozgásfejlődés egysége, együtt járása, differenciálatlansága

szimbiózis – kölcsönös függőség

szocializáció – a társas együttélés készségeinek kialakulása, fokozatos beilleszkedés a társadalomba

szociogram – a társas kapcsolatok képszerű ábrázolása

szociometria – a társas viszonylatok megállapítása számszerű adatokkal. Mint kutatási módszer a kiscsoportok társas szerkezetének feltárására alkalmazott eljárás

szomatikus – testi

szomatizáció – lelki stressz miatt képződő testi tünet, amelynek nem szervi okai vannak, pl. álmatlanság, fej- vagy derékfájás, hasmenés, gyomorégés, valamint szív táji fájdalmak

szorongás – tárgy nélküli félelem

szublimálás – a szexuális energia kulturális teljesítménye, átalakítása

szuggesztio – kényszerű, egyoldalú befolyás

szuicid – öngyilkosság felé mutató

szuszeptibilitás – fogékonyság

T

tehetség – képességek rendszere

telereceptor – a távol eső ingerforrás ingereit (látás, hallás, szaglás) felfogó receptor

temperamentum – vérmérséklet. Az érzelmek és indulatok formai tulajdonságai alapján jellemző tünetegyüttes

teszt – próba, vizsgálati eljárás, amelyet szabványosított (standardizált) formában dolgoztak ki

trauma – természeti katasztrófát, balesetet vagy erőszakos eseményt követő lelki sérülés, amely az esemény természetétől függően lehet ideiglenes vagy maradandó

trauma fixálódása – a traumatikus esemény merev rögzülése a tudatban

trigger – veleszületett vagy bevésődött viselkedés kiváltó ingere

transzfer - átvitel; a tanulás egyik fontos törvénye. Előreható befolyás, mely lehet pozitív és negatív

transzpozíció – áthelyezés, átalakítás, átvitel; pl. ugyanazon dallamnak más-más hangnembe való transzponálása

tudat (consciousness) – önmegvalósítás tiszta tárgykapcsolat mellett

tudatáramlás – tudattartalmak egységes folyama

tudattalan – a nem megjelenített dolgok együttese

turbáció – nyugtalanság

U

ultrarövid memória – visszhangszerű rövid tárolás

urge – késztetés, egység

utóhatás – az inger megszűnését követő hatás

újrajátszás – a traumatikus esemény kényszeres, gyakran nem tudatos megismétlése

ülés – előre megbeszélte találkozó (általában 40-45 perc), amikor a páciens pszichológusával, pszichiáterével beszélget

V, W

vagáció – elklalandozó figyelem

vágy – az embernek az az irányulás, amely a szükségletből fakad, s tárgyának elérésében elégül ki

vakpróba – előkísérlet vagy kísérlet ismeretlen feltételek mellett

variáns – változó, nem állandó tényező, változat

védekezés (defence) – a szorongás leküzdését szolgáló mechanizmus

ventillálás – valamilyen intenzív érzés vagy pillanatnyi feszültség csökkenése oly módon, hogy a személy valakinek elmeséli az élményt

verbigeráció – beszédzavar a szavak értelem nélküli egyhangú ismételtetésével

vigilancia – a tartós figyelem képessége

vikariáló trauma – a traumatikus esemény áttételes hatása: az a borzalom, amelyet a túlélő környezete (partnere/családja, terapeutája stb) él meg, amikor értesül a traumáról vagy annak részletéről

warming up – a tevékenységet megelőző begyakorlási tréning

working through – pszichoanalízisben használt átdolgozás

MELLÉKLETEK

1. számú melléklet. Útmutató a gyakorlati munkák borítójának elkészítéséhez

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

I./II./III. számú gyakorlati munka

Téma:

Készítette:

Szak:

Beregszász, 2022

2. számú melléklet. Pszicho gyakorlatok (Zimbardo nyomán, 2017)⁸

A. A pszichológiai irányzatok alkalmazása

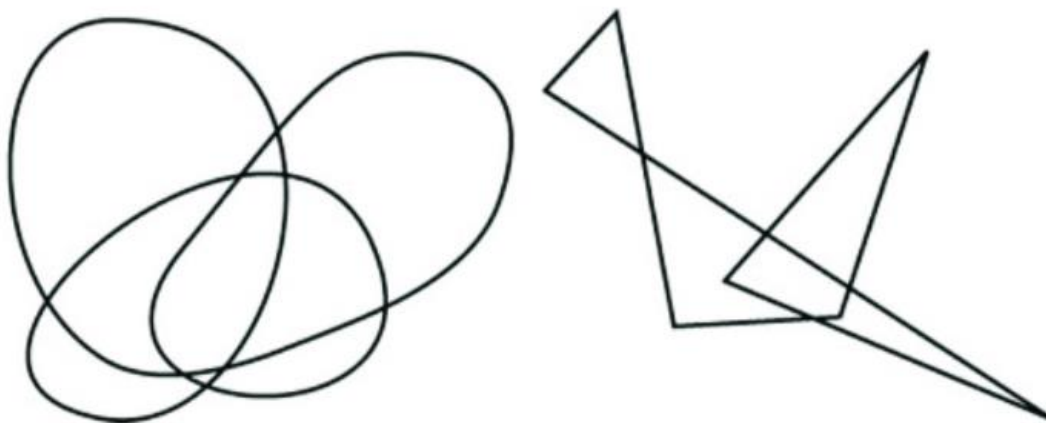
Tekintse át az elméleti órán elhangzott hat pszichológiai irányzat jellegzetességeit. Keressen magyarázatot arra, hogy az emberek miért tesznek meg bizonyos dolgokat.

- Miért vesznek részt egyesek terrorcselekményekben?
- Miért szoronganak egyesek attól, hogy nyilvánosság előtt megszólaljanak?
- Miért dohányoznak mások?

Kísérelje megmagyarázni a fenti problémákat legalább négy fő irányzat alapján.

B. Gestalt vizsgálat

Vessen egy pillantást a mellékelt két ábrára. Döntse el, melyikre illik a **Takete** és melyikre a **Maluma** elnevezés?



Forrás: Tianiad, 2017⁹

Az agyunk huzalozását tükrözi a választás. A legtöbb ember szerint a lágyabb kiejtésű Maluma név jobban illik az ívelt, kanyargós formájú, baloldali figurára, míg az élesebb hangzású Takete inkább a szögletes, hegyes ábrákhoz passzol (Köhler, 1947).

⁸ Zimbardo, P.: Pszichológia mindenkinek 1-4. Libri Kiadó, Budapest, 2017.

⁹ Tianiad, S.: Mindful MVMT: interactive mindfulness meditation using attention-regulation process. Music & Media Technologies School of Engineering & School of Drama, Film and Music Trinity College Dublin. 2017.

A Gestalt pszichológusok átvették ugyan Wundt introspekciós módszerét, de nem osztották azon nézetét, miszerint a tudatosságot részekre vagy akár elemre lehet bontani. Ehelyett arra fókuszáltak, miként alkotja meg az agyunk az érzékelt EGÉSZ-t, a gestaltot.

C. A reakcióidő vizsgálata

A gyakorlat elvégzéséhez készítsen elő magának egy bármilyen címletű bankjegyet. A gyakorlat segítségével megfigyelheti, mennyi időre van szüksége az agynak ahhoz, hogy feldolgozzon egy információt és választ is adjon rá.

Fogjon meg egy bankjegyet a rövidebb oldalánál a két ujj közé úgy, hogy a bankjegy többi része lefelé fityegjen. Kérje meg egy barátját, hogy a mutató- és hüvelykujját tartsa a bankjegy közepe táján két oldalról, mintha az ujjai közé akarná azt csippenteni, de a bankótól mintegy 3-3 cm távolságra. A feladata az, hogy próbálja két ujjal elkapni, mikor Ön elengedi a bankjegyet.

Figyeljen arra, hogy semmi jelét ne adja annak, mikor engedi el a pénzt. Így a barátja agyának nem lesz annyi ideje, hogy utasítsa a két ujjat a bankjegy elkapására, amikor érzékeli, hogy azt elengedte, és a bankjegy a földre hullik.

A próba azt bizonyítja, hogy időbe telik, amíg az érzőidegek felfogják az információt, s az agy feldolgozza, a mozgatóidegek pedig eljuttatják a megfelelő reakciót. Mindez sok millió idegsejt közreműködésével megy végbe, melyek bár gyorsak, mégis szükségük van kevés időre a feldolgozáshoz és a végrehajtáshoz.

D. Az utókép jelensége

Amikor hosszabb ideig figyelünk egy színes dolgot, a retinánkban található ganglionsejtek fáradása miatt különös vizuális jelenség tapasztalható. Ha ilyenkor a tekintetünket egy fehér felületre irányítjuk, azon megjelenik a korábban nézett színes dolog, csak éppen komplementer színekben. Ez az utókép egyfajta vizuális fantom, amelynek a működését az alábbi ábrával tesztelheti.

Szegezze tekintetét legalább fél percre a zöld, sárga és fekete színekben virító zászló közepén látható fehér pontra. Fontos, hogy ez idő alatt, ne mozduljon el a tekintete a fehér pontról. Ezután gyorsan pillantson egy fehér papírlapra, vagy egy fehér falfelületre. Most mit lát? Próbálja ki az ismerősével vagy barátjával is ezt a kis játékot, vajon ők is látják-e az utóképet?

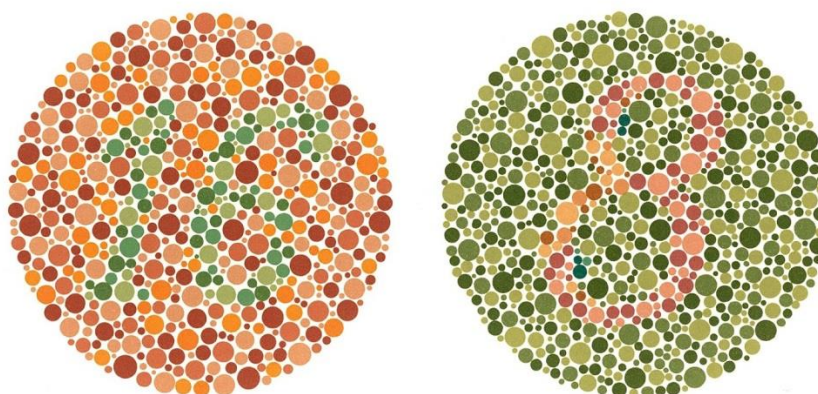


Forrás: Zimbardo, 2017

Az utókép lehet pozitív vagy negatív. A pozitívat az okozza, hogy a receptorok még mindig ingerületben vannak, ahogy az ideg feldolgozás sem állt még le. Ez csak rövid ideig tart. A negatív utókép éppen fordítva mutatja az eredeti képet, mint ebben a zászlós példában tapasztalhatta. Ezek az utóképek hosszabb ideig fennmaradnak, mert a színek látása ilyenkor az ellenszínelméletnek megfelelően történik, a jelenségben a ganglionsejtek és a látóidegek vesznek részt. A negatív utóképet ezeknek a sejteknek a fáradása okozza, ezért látunk az eredeti képhez képest fordított színeket, amikor a fehér lapra pillantunk.

E. Az Ishiara-féle színlátási teszt

Nem mindenki látja egyformán a színeket. A színlátás vizsgálata egyéni különbségeket tárt fel a színészlelésben, ami bizony eltérő formákat ölthet.



Forrás: Sekuler – Blake, 2004¹⁰

¹⁰ Sekuler, R. – Blake, R.: Észlelés. Osiris Kiadó, 2004

Léteznek olyan változatok, amikor a színlátás meglehetősen eltér a megszokottól. Az ilyen eltérésekkel rendelkező embereket színtévesztőknek nevezzük.

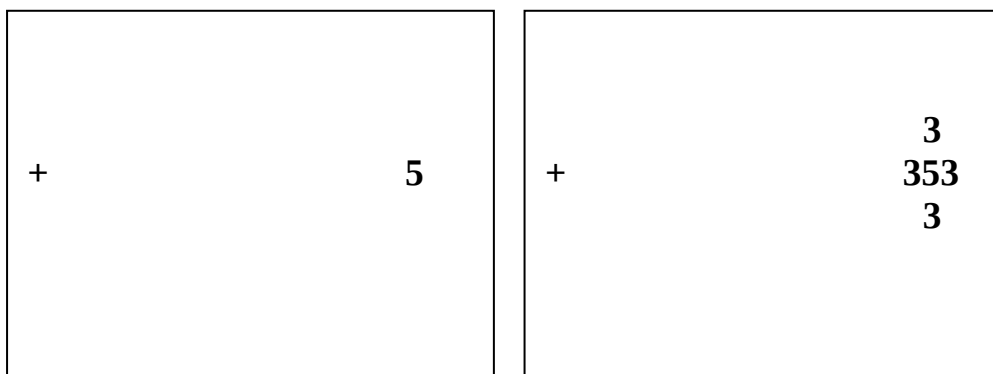
Feladat: Nézzen a színes pontokból álló táblákra, és figyelje meg, milyen számot vagy számokat lát.

A színes tábla jobb oldalán a normális látású emberek a 8-as számot látják; míg a vörös-zöld tévesztők ezt 3-nak látják. A színes tábla bal oldalán egy normál megfigyelő 16-ot lát, míg a legtöbb vörös-zöld tévesztő csak pontokat lát, számokat nem (Sekuler – Blake, 2004).

A következő webhelyet felkeresve hiteles forráson keresztül tesztelheti színlátását: <https://hu.colorlitelens.com/Ishihara-szinteveszto-teszt>

F. Szinesztézia – az érzékek zűrzavara

A szinesztézia jelenség lényege, hogy a különböző érzékek sajátos birodalmi átfedést mutatnak. A szinesztéziások egy része például formákat is köt az ízekhez: a körtét „kereknek” érzik, míg a grapefruitot „szögletesnek” (Cytowic, 1993¹¹; Zimbardo, 2017).



Szerk.: Berghauer-Olasz E. Zimbardo, 2017 nyomán

A legtöbb ember gond nélkül érzékeli a bal oldali ábra jobb oldalán látható 5-ös számot, miközben tekintetét az attól balra lévő plusz jelre szegezi. Ugyanakkor, ha a jobb oldali ábrán látható plusz jelét kezdi el figyelni, az attól jobbra eső, más számokkal körülvett 5-ös eltűnik.

Amennyiben valaki olyan típusú szinesztéziás, akinél a színlátás számok érzékelésével párosul, az képessé válik azonosítani a számokkal körülvett 5-ös számot is, mert a személy fejében hozzárendelt színeként fog kitűnni a többi szám közül.

¹¹ Cytowic, R. E.: The man who tasted shapes. Cambridge, MA, MIT Press, 1993.

G. Percepció beállítódás

A percepció beállítódás lehetőséget biztosít arra, hogy a tanulás olyan platform lehessen, amely alapján az agy kiválasztja az adott percepcióra hatást gyakorló kontextust és elvárásokat.

Előfordul, hogy percepció beállítódásunk hatására egy kétértelmű ingert elvárásainknak megfelelően értelmezzünk. Ennek alátámasztására olvassa el gyorsan az alábbi két sorban felsorolt szavakat:

TÁNYÉR, KANÁL, POHÁR, VILLA, CSÉSZE, T?L
TAVASZ, NYÁR, ŐSZ, T?L

Könnyen szemléltettük, hogy a konyhai eszközök neve hatására TÁL szót olvasott, míg az évszakok felsorolásánál ez módosult, TÉL lett.

A megfelelő címkék befolyásolhatják egy kettős jelentésű figura értelmezését. Kérje meg a barátját vagy ismerősét, hogy nézze meg figyelmesen az A ábrát, melynek a címe *Fiatal nő*. Egy másik ismerősét pedig kérje a B, *Idős asszony* megnevezésű ábra megtekintésére. Ügyeljen arra, hogy mindketten csak a nekik kijelölt ábrát láthassák (takarja le addig a többi). Majd ezután együtt nézzék meg a C ábrát (eközben pedig az első kettő legyen letakarva).



(A) Fiatal nő



(B) Idős asszony



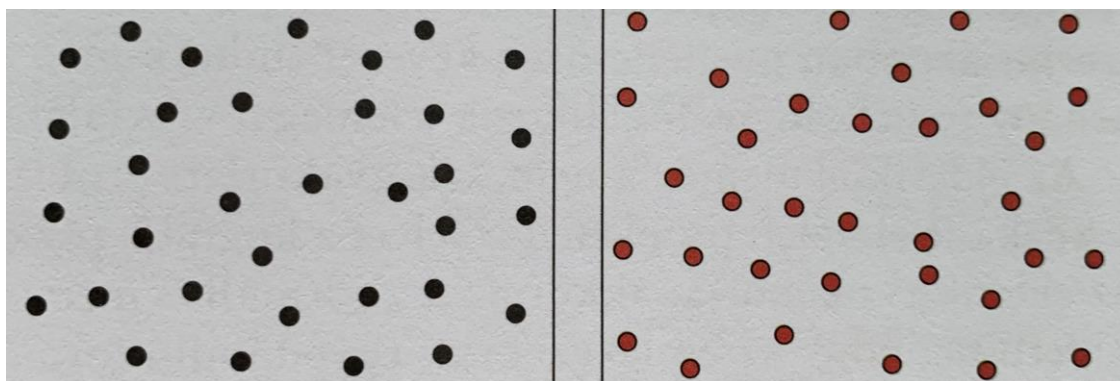
(C) Mit látunk a képen?

Forrás: Zimbardo, 2017

Melyikőjük mit lát? Valószínűleg mindketten mást fognak látni, bár ugyanazt a képet nézik. Az előzőleg látott címkék percepciók beállítódást hoztak létre, ami befolyásolt a kép észlelését.

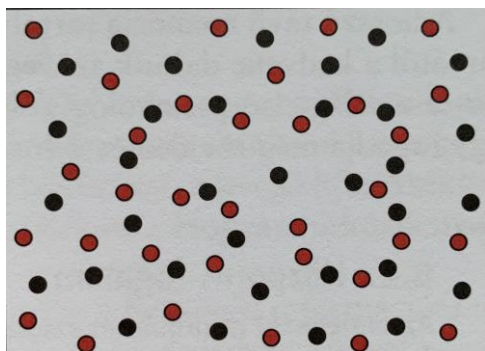
H. Az eidetikus memória

Nézze pár percig a baloldali pontthalmazt és igyekezzon rögzíteni a képet. Ezután a jobb oldali képre pillantva kísérelje meg „kivetíteni” rá az elvileg megjegyzett bal oldali pontthalmazt. Mit lát?



Forrás: Zimbardo, 2017

A jó eidetikus emlékezettel rendelkezők képesek mentálisan kombinálni ezt a két képet, és megpillantani azt az ábrát, amit önmagában egyik pontthalmaz sem rajzol ki (a két ábra egymásra helyezve a 63-as számjegyet adja ki).



Forrás: Zimbardo, 2017

I. Motiváció és érzelmek. Az arousalszint

Egyes embereknek eltérő arousalszintre van szükségük. Az alábbi kérdéssor megválaszolásával kiderítheti magáról mennyire impulzív és jellemző tulajdonsága az izgalomkereső viselkedés.

Milyen mértékű izgalom az ideális az Ön számára?

Az alábbi kérdések mindegyikénél válassza ki, hogy az A vagy a B válasszal ért-e egyet, melyik jellemző Önre inkább. A megoldókulcsot a kérdéssor végén tekintheti meg.

1. A. Szívesen végeznék sok utazással járó munkát.
B. Jobban szeretem az egy helyben végezhető munkát.
2. A. A csípős hidegben felélénkülök.
B. Egy hideg napon alig várom, hogy a meleg szobában lehessenek.
3. A. Halálosan untat, ha mindig ugyanazokkal az emberekkel kell találkoznom.
B. Kedvelem a megszokott barátaim ismerős arcát magam körül.
4. A. Szívesen élnék egy ideális társadalomban, ahol mindenki boldog, minden biztonságos és állandó.
B. Szívesen élnék a történelem zűrzavaros időszakainak egyikében.
5. A. Időnként szívesen csinállok kicsit ijesztő dolgokat.
B. Egy józan ember kerüli a veszélyes tevékenységeket.
6. A. Nem szeretném, ha hipnotizálnának.
B. Szívesen kipróbálnám a hipnózist.
7. A. Az élet legfontosabb célja, hogy a lehető legteljesebben éljünk és a lehető legtöbb tapasztalatra tegyünk szert.
B. Az élet legfontosabb célja, hogy ráleljünk a békére és a boldogságra.
8. A. Szívesen kipróbálnám az ejtőernyőzést.
B. Soha nem szeretnék kiugrani egy repülőből, akár ejtőernyővel, akár anélkül.
9. A. A hideg vízbe lassan megyek bele, szoktatok magam hozzá.
B. Szeretek egyből beugrani, vagy lemerülni a nyílt vízbe vagy egy hideg vízü medencébe.
10. A. A nyaralások alkalmával előnyben részesítem a kényelmes hotelszobát és ágyat.
B. A nyaralások során szívesen megyek kempingbe.
11. A. Jobban kedvelem az érzelmileg expresszív embereket, még ha kicsit labilisak is.
B. Jobban szeretem a nyugodt, higgadt embereket.
12. A. Egy jó festmény képes sokkolni vagy felpizkálni az érzékeket.
B. Egy jó festményből a béke és a biztonság érzete árad.

13. A. A motorozó embereknek van valamilyen tudattalan késztetésük arra, hogy kárt tegyenek magukban.

B. Szívesen vezetnék motort vagy ülnék fel egyre utasként.

Megoldókulcs: A következő válaszok mindegyike 1 pontot ér: 1A, 2A, 3A, 4B, 5A, 6B, 7A, 8A, 9B, 10B, 11A, 12A, 13B.

Az összpontszámukat vessék össze az alábbi értéktáblázattal, ami az izgalomkeresés mértékét mutatja meg:

0-3: nagyon alacsony

4-5: alacsony

6-9: átlagos

10-11: magas

12-13: nagyon magas

J. A személyiség. Külső vagy belső kontrollhely

A Külső vagy belső kontrollhely-teszt kifejlesztése Rotter (1966) nevéhez kapcsolódik. A teszt azt méri fel, hogy egy ember külső vagy belső kontrollos személyiség-e. Az egymásnak ellentmondó állítaspárok közül mindig azt kell választania, amivel jobban egyetért.

1a. A céljainkat kemény munka és kitartás révén válthatjuk valóra.	2b. Sok pénzre leginkább a szerencse révén lehet szert tenni.
2a. Tapasztalatom szerint általában közvetlen összefüggés áll fenn aközött, hogy mennyit tanulok, és hogy milyen jegyet kapok.	2b. A tanárok értékelése sokszor véletlenszerűnek tűnik nekem.
3a. Ha tudjuk, hogyan kell bánni az emberekkel, úgy meglehetősen könnyű irányítani őket.	3b. Nem nagyon tudom befolyásolni mások viselkedését.
4a. A hozzám hasonló emberek képesek megváltoztatni a világ folyását, ha sikerül hallatni a hangjukat.	4b. Csak vágyálom azt hinni, hogy bármi tényleges hatásunk lehet a nagyobb társadalmi történésekre.
5a. Én irányítom a sorsom.	5b. A velem történő dolgok nagy része valószínűleg a véletlen része.

Ha minden állításpárnál bejelöli, melyik jellemző Önre inkább, látni fogja, hogy a külső vagy a belső kontrollhelyesség irányába billen-e a mérleg. A bal oldali oszlop belső kontrollt jelez, míg a jobb oldali külsőt (Zimbardo, 2017).

Бергхауер-Олас Емьовке Ласлівна доктор філософії (Ph.D) з галузі «Соціальні та поведінкові науки», доцент / Berghauer-Olasz Emőke, a pszichológia tudományok doktora, PhD tanszéki docens

Методичні вказівки з дисципліни «Психологія (загальна)».

Методичний посібник «Психологія (загальна)» підготовлена для студентів Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II. Її мета, на базі теоретичних знань допомогти студентам виконати практичні завдання курсу, тим самим сприяючи більш глибокому засвоєнню матеріалу.