



Grabovac Beáta

Lélek és tudás

Pszichológiai alapismeretek, iskolák, irányzatok

Grabovac Beáta **Lélek és tudás**

Grabovac Beáta

LÉLEK ÉS TUDÁS

Pszichológiai alapismeretek,
iskolák, irányzatok

.....
Grabovac Beáta

LÉLEK ÉS TUDÁS

Pszichológiai alapismeretek,
iskolák, irányzatok

.....

MTTK, EGO
Szabadka, Újvidék
2020

Kiadó:
Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar,
Szabadka

EGO Vajdasági Magyar Pszichológiai Kutatóműhely,
Újvidék

Felelős kiadó:
Ivanović Josip

Kiadói bizottság:
Beke Ottó
Francišković Dragana
Grabovac Beáta
Görög Noémi
Horák Rita
Hózsza Éva
Huszka Márta
Raffai Judit
Németh Ferenc
Samu János
Winkler Zsolt

Recenzensek:
Dr. Göncz Lajos
Dr. Jávor Rebeka
Dr. Pásztor-Kicsi Mária
Dr. Ivanović Josip

Lektor:
Kiss Zsuzsanna

Tördelőszerkesztő:
Barna Csaba

Nyomda:
GRAFIT, Pétervárad

A kiadvány megjelentetését a
Magyar Tudományos Akadémia
támogatta

Tartalomjegyzék

Előszó	7
A PSZICHOLÓGIA MINT TUDOMÁNY KELETKEZÉSE	9
Mi a pszichológia? Hétköznapi spekuláció avagy tudomány?	11
A pszichológia önálló tudományként való megjelenése és az előhírnök: a kísérleti lélektan	13
A PSZICHOLÓGIA NAGY ISKOLÁI, IRÁNYZATAI	15
A pszichoanalízis	17
A behaviorizmus	23
A humanisztikus pszichológia	27
SZEMÉLYISÉG	31
Személyiség – definíciók és modellek	33
KOGNITÍV PSZICHOLÓGIA	37
A figyelem	39
A Stroop-feladat	41
A Brickenkamp-féle d2 módszer	43
A tanulás	45
A tanulók megismerése: tanulókkal kapcsolatos jellemzők ...	47
Az emlékezet	51
Az intelligencia és a gondolkodás	55
AFFEKTÍV PSZICHOLÓGIA	59
Érzelem és hangulat	61
Motiváció	65
POZITÍV PSZICHOLÓGIA	69
A pozitív pszichológia kulcsfogalmai	71
KÉTNYELVŰSÉG ÉS AFFEKCIÓ	75
Nyelv és kétnyelvűség	77
Kétnyelvűség és affektív folyamatok	81
Felhasznált irodalom	85
Jegyzetek	91

Előszó

A *Lélek és tudás* című kötet egyfajta bevezetés a lélektanba, minek célja, hogy tömör összefoglaló fejezetek révén a jelenkori felsőoktatási képzés keretében segédeszközként szolgáljon az egyetemista hallgatóknak. Történeti, elméleti és alkalmazott tudományos szempontokat érvényesítve bemutatja a pszichológiát mint tudományt, a legnagyobb pszichológiai iskolákat és irányzatokat, kitér a személyiség fogalmára, meghatározására és egyes modelljeire, bizonyos szempontok alapján körüljárja a figyelem, az emlékezet, az érzelmek, a motiváció, az intelligencia fogalmait és elméleti megközelítéseit.

A kötet módszertani adaléka, hogy taglal egyes, a személyiség és a pszichológiai jelenségek mérésére alkalmas kérdőíveket és mérőeszközöket (amelyek segítségével feltárhatók pl. a tanulók személyiségjegyei, az iskolához kapcsolódó jellemzőik, figyelmi és emlékezeti kapacitásuk).

A könyv alkalmas minden olyan érdeklődési igény kielégítésére, amely a lelki folyamatok megértését és a legújabb pszichológiai ismeretek elsajátítását célozza meg.

.....

A PSZICHOLÓGIA
MINT
TUDOMÁNY
KELETKEZÉSE

.....

Mi a pszichológia? Hétköznapi spekuláció avagy tudomány?

A mindennapokban sok ember, sőt esetenként minden ember úgy érzi, hogy közel áll hozzá a pszichológia. Ilyenkor maga is gyakran működik „pszichológusként”, mivel saját és más emberek viselkedését, belső világát törekszik megérteni és logikus egésszé összerakni.

Ezért mindenekelőtt fontos elkülönítenünk egymástól a népi, naiv és a tudományos pszichológiát. Győri (2006, 47.) a naiv lélektant a következőképpen határozza meg: „Az a hétköznapi emberek fejében működő rejtett feltételezésrendszer, amely alapján egymás viselkedését értelmezzük a mindennapi interakciók során.”

Pléh (2008, 16.) szerint a népi pszichológia az a jelenség, hogy minden ember keresi a viselkedés magyarázatát a mindennapokban, másoknak állandóan „vágyakat” és „vélekedéseket” tulajdonít, de mindezt mindennemű ellenőrzés és objektivitás nélkül teszi. Ez a „hétköznapi emberismeret” azokkal a következtetéseinkkel kapcsolatos, hogy „mit gondolunk arról, hogy mire törekszik a másik” (Pléh, 2008, 16.).

A tudományos pszichológia a különböző, emberről alkotott feltételezések ellenőrzésének céljából tudományos és objektív módszerekkel méri a lelki jelenségeket és a viselkedést, „ellentmondásmentes magyarázatokra törekszik”, „kimerítő levezetéseket” fogalmaz meg az emberről, „szisztematikusan igyekszik ellenőrizni” feltevéseit (Pléh, 2008, 20.).

Arra a kérdésre, hogy mi a tudományos pszichológia tárgya, több különböző válasz adható.

A pszichológia kiválása és önálló tudományként való megjelenése óta a meghatározása attól függően módosult, hogy melyik lélektani irányzat dominált és az adott kor vezető pszichológusai mire helyezték a hangsúlyt, mit tekintettek tudományosnak, illetve tudománytalannak.

Az alábbiakban néhány definíció olvasható, amelyek rámutatnak e variációkra. Rot (1985, 3.) úgy határozza meg a lélektan tudományát, mint „az emberek és az állatok pszichikus életének szisztematikus vizs-

gálatát az objektív viselkedés és a közvetlen tapasztalat tudományos tanulmányozásán keresztül”¹.

Atkinson és mtsai. (2002) a viselkedéssel és a mentális folyamatokkal kapcsolatos tudományos tanulmányozásra helyezik a hangsúlyt.

Bernáth és Révész (2002, 9.) szerint a lélektan tudománya „a viselkedés leírásával, megértésével, bejósolásával foglalkozik”.

A modern, tudományos pszichológia Pléh (2008, 15.) szerint „az emberi viselkedés, érzésvilág és megismerés módszeres elemzésével foglalkozik” és céljaként „...az emberi belső világ és viselkedés törvényszerűségeinek megismerése, módosítása” jelölhető meg.

A mai lélektanon belül három modern emberkép van jelen, amelyek az idők során hol eltűntek, hol felbukkantak, egymást háttérbe szorították, de ma már összefonódnak (Pléh, 2008, 28.):

1. a megismerő ember, aki a világot reprezentációkban dolgozza fel („kis tudós”),
2. az érző ember, aki érzelem- és motivációvezérelt („költő”),
3. a viselkedő és cselekvő ember – akire a tapasztalat-viselkedés-változás körforgása jellemző („kis hadvezér”, „futballista”).

Ezek az emberképek egyes korok szellemét is tükrözik, valamint azt, hogy az adott témák hol háttérbe szorulnak, hol dominálnak a pszichológia tudományán belül.

Ha mindezeket a meghatározásokat összegezzük, akkor az mondható el, hogy a pszichológia központi témája az ember, a belső világ ugyanúgy, mint a külsőleg manifesztálódó viselkedés – tudományos pszichológiai vizsgálódás tükrében.

1 A fordítás tőlem. G. B.

A pszichológia önálló tudományként való megjelenése és az előhírnök: a kísérleti lélektan

A pszichológia önálló tudományként való megjelenésére a filozófia és a természettudományos gondolkodás hatott (Győri, 2006, 14.).

Olyan kérdések megválaszolásához, amelyeket már az ókori filozófusok is feltettek, hozzákapcsolódott az objektivitás, mérés, ellenőrzés, megismételhetőség, a természettudományokhoz való közeledés. A filozófia területéről a racionalizmus, az empirizmus és a pozitivizmus, míg a természettudományok irányából a fiziológia és az elméleti, evolúciós biológia formatív hatása volt elengedhetetlen (Győri, 2006, 14-18.).

A pszichológia tudományválasát konkrétan az 1879-es évhez kötik, amikor Wilhelm Wundt megnyitotta az első pszichológiai laboratóriumot Lipcsében.

Wundt a kísérleti pszichológia atyja, aki a természettudományok módszertanára építve, kísérleteket alkalmazva kezdte kutatni a lelki jelenségeket (Pléh, 2000, 182-183.). A belső, láthatatlan folyamatok vizsgálatára az introspekció módszerét használta: „saját lelki történéseink közvetlen megfigyelését” (Ülkei, 2002, 25.). Ez a pszichológia szubjektivistá tudatlélektan és elementarista is, ami annyit jelent, hogy a belső, tudatos lelki jelenségeket és ezek legapróbb, tovább oszthatatlan részecskéit vizsgálja. Ez utóbbiak az érzetek, amelyekből asszociációk útján hozunk létre képzeteket, vagyis bonyolultabb rendszereket (Ülkei, 2002, 27.)

Wundt introspekciós, önmegfigyeléses módszere rigorózus: a kísérleti személy és a kísérletező nem lehetett ugyanaz az egyén és a kísérleti személyek a kísérletben való részvétel előtt speciális tréningeken, kiképzéseken vettek részt.

Kérdések, feladatok

1. Mi a tudományos lélektan tárgya?
2. Melyek a fő jellemzői a kísérleti lélektannak?
3. Milyen eseménnyel vált a lélektan önálló tudománnyá?

.....

A PSZICHOLÓGIA
NAGY
ISKOLÁI,
IRÁNYZATAI

.....

A pszichoanalízis

Sigmund Freud (1856-1939) a pszichoanalízis atyja, aki a tudattalan fogalmának kidolgozásáról ismert. Terapeutaként nagy tapasztalatra tett szert a lelki betegségeket vizsgálva, de a tudattalan jelenlétét univerzális emberi jellemzőnek tekintette (Buda, 1971, 69.). A pszichológián belül három fő erőt különböztetnek meg, melyek közül a pszichoanalízis az első, amelynek a kezdete az 1890-es évekhez köthető.

Elméletalkotásának korai időszakában úgy vélte, hogy a lelkiismeretfurdalást előidéző, erkölcsileg elfogadhatatlan tartalmak kerülnek a tudattalanba, míg a későbbiekben a pszichikus élet nagy részét tudattalannak tekintette (Hrnjica, 2000, 57.). A tudattalanba olyan tudatelemek kerülnek be, amelyek félelmekhez, szorongásokhoz, konfliktusokhoz kapcsolódnak (Carver, Scheier, 2003, 201.).

Az addigi felfogással szemben Freud merőben új és innovatív gondolata az volt, hogy „adott esetben olyasmis is meghatározhatja cselekvésünket, amit »éppen« nem élünk át, amire nem emlékezünk, ami nincs »éppen« a tudatunkban...” (Halász, 1988, 98. idézi Kardost, 1957, 267-268.). A tudattalanba került tartalmak esetében Freud szerint „a késztetés tudata van elfojtva s nem maga a késztetés” (Halász, 1988, 105. idézi Fromm-ot, 1963, 98-100.). Az elfojtás módosítja a tudatot, de nem szünteti meg a tiltott vágyat (Halász, 1988, 106.), ilyenkor: „A tudattalan erők illegalitásba vonultak, s az ember cselekedeteit a háta mögött határozzák meg” (Halász, 1988, 106. idézi Fromm-ot, 1963, 98-100.).

Az elfojtás mechanizmusa központi fogalom Freudnál, mivel a tudatból így zárjuk ki az egyes tartalmakat, amelyek „...a tudattól távol kerültek, és kívül rekedtek az emlékezeten” (Buda, 1971, 76.).

A szabad asszociáció módszerét is Freud alkalmazta elsőként (Buda, 1971, 75.) és a lényege az, hogy – abban az időben a beteg az orvosnak, ma már a kliens a terapeutának – mindent elmondjon a spontán módon feltüremelő gondolataiból, bármennyire illogikusnak, szégyen-

teljesnek vagy kellemetlennek, negatív töltetűnek tűnjön is az. Freud szerint ebben a módszerben a tudattalan kerül kifejezésre oly módon, hogy a beteg gondolatait összefűzve és kiegészítve az orvos/terapeuta „képes az elfelejtettet kitalálni (rekonstruálni)” (Buda, 1971, 76.).

A tudattalan tartalmak szándékosan nem tudatosíthatók (Carver, Scheier, 2003, 201.), de többféleképpen kifejeződésre juthatnak: álmonkon, elvétéseken, elszólásokon, nyelvbotlásokon, vicceken, az érdeklődési körön keresztül (Halász, 1988, Hrnjica, 2000).

A lelki élet freudi elképzelését a topografikus modell szemlélteti: a legfelső szinten a tudatos réteg helyezkedik el, ezt követi kétirányú kapcsolatokkal a tudatelőttés (ami azt jelenti, hogy a tudattartalmak szabadon áramolhatnak a kettő között, könnyen átkerülnek az egyikből a másikba) és a tudattalan, a legnagyobb rész, amelybe, ha belesüllyed egy tartalom, akkor nem vándorolhat vissza, legalábbis eredeti formájában nem (Carver, Scheier, 2003, 201.)

A személyiség struktúráját illetően Freud három instanciát, az id-et (ösztönén), az ego-t (én) és a szuperego-t (felettes én) propagálta – ezek az ún. strukturális modell elemei (Carver, Scheier, 2003, 201.).

Az id a biológiai alapja az emberi léleknek, az agresszív és szexuális ösztönök olyan tárháza, amely impulzív és irracionális (Hrnjica, 2000, 58.) – önös érdekű. Az örömeelv vezérli, ami annyit jelent, hogy az élvezetek azonnali elérése a célja. Az id „nem képes megküzdeni az objektív valósággal” (Carver, Scheier, 2003, 203.) és ezért szükséges az ego.

Az ego-t a realitáselv irányítja és koordinálja, ez az összetevő egyensúlyt tart fenn az id és a szuperego között, úgy hogy az ösztöntöréseket társadalmilag elfogadott módon próbálja kielégíteni. Logikus, racionális és kívárja a megfelelő pillanatot a cselekvésre (Hrnjica, 2000, 58., Carver, Scheier, 2003, 204.). Az ego ezzel szemben nem morális, nem etikus, csak logikus és pragmatikus (Carver, Scheier, 2003, 205.).

A szuperego a társadalmi normákhoz való igazodást célozza meg, ezért kapcsolódik hozzá a bűntudat érzése, emellett a szülőktől átvett értékrend is, de ez az instancia a valóságtól gyakran elrugaszkodik, túl szigorú (Hrnjica, 2000, 58., Carver, Scheier, 2003, 205.). A szuperegonak két része van: a lelkiismeret és az énídeál (az első a tiltott, a második a mások által helyeselt „viselkedést meghatározó szabályokat tartalmazza”) (Carver, Scheier, 2003, 205.). A három fő komponens működése

más szavakkal röviden úgy is leírható, mint a vágyteljesítő-narcisztikus, a reális-rationális és a tökéletes-ideális közötti kötélhúzás.

Freud szerint az Életösztön (Eros) és a Halálösztön (Thanatos) két olyan erő, amely az ember életében meghatározó – az Életösztön energiája a libidó és kifejeződési módja az önfenntartás és a fajfenntartás (az előbbi az emberi alapszükségletek kielégítésén keresztül, az utóbbi pedig a szexuális ösztönön keresztül valósul meg) (Hrnjica, 2000, 59.). Ebből látszik, hogy az Eros nem kizárólagosan erotikus (Carver, Scheier, 2003, 209.). A Halálösztön is két szinten jelenhet meg: egyrészt, amikor másoknak okozunk kárt és fájdalmat (például háborúk során), másrészt, mikor ugyanezt önmagunkkal tesszük (például öngyilkosságon keresztül) (Hrnjica, 2000, 59.).

A személyiségfejlődést Freud a libidó fejlődéseként fogta fel (Hrnjica, 2000, 59.) és pszichoszexuális szakaszokra osztotta (Carver, Scheier, 2003, 214.). A libidót „nemi egyszerűsítéssel a nemi ösztön energiájának” (Péley, 2002, 62.) is vehetjük. A fejlődés során a libidó különböző testtájakra tevődik át.

Az első fázis a személyiségfejlődésben az orális, amikor a száj az élvezetek központja és ez az időszak a születéstől tizennyolc hónapos korig tart (Carver, Scheier, 2003, 214.). Két alszakasza van: az orális bekebelezés szakasza (Carver, Scheier, 2003, 214.) – a csecsemő itt a világot a száján keresztül ismeri meg, míg az orál-szadisztikus fázisban a harapás és a rágás dominál (Carver, Scheier, 2003, 214.).

A második az anális szakasz, amikor a végbélnyílásra vándorol a libidó és a széketürítés a központi téma. A szakasz a tizennyolcadik hónaptól három éves korig tart és általában itt jelenik meg a külső kontroll, vagyis a szülők jutalmazással vagy büntetéssel való nevelése a szobatisztaságra (Carver, Scheier, 2003, 215.).

A harmadik a fallikus szakasz, amely a harmadiktól az ötödik életévig tart, s ekkor a saját nemi szervek kerülnek az érdeklődés középpontjába. Az Ödipusz-komplexus a fiúkra, az Elektra-komplexus a lányokra jellemzően jelenik meg és annyit jelent, hogy a gyermek az ellenkező nemű szülő iránt kezd vonzódni (Carver, Scheier, 2003, 216.) E konfliktus az azonos nemű szülővel való identifikációval oldódik fel.

A latenciaszakasz körülbelül a hatodik évtől kamaszkorig tart és nyugalmi időszakként jellemezhető.

A genitális szakasz a kamaszkortól a felnőttkorig tart és a leglényesebb mozzanata, hogy amíg a „korábbi kötődések narcisztikusak voltak” és kizárólag önös élvezetek vezérelték a gyermeket, itt megjelenik „a vágy, hogy a szexuális gyönyört megossa valaki mással.” (Carver, Scheier, 2003, 220.)

Minden szakaszra konfliktus is jellemző, amelyet meg kell oldani, mert ha ez nem jár sikerrel, fixáció léphet fel – „bizonyos problémák az egyes szakaszokban feltartóztathatják (fixálhatják, kiemelés az eredeti szövegben) a fejlődést, és tartós hatást gyakorolnak a személyiségre” (Atkinson és Mtsai, 2002, 382.).

A lehetséges felnőttkori, fixációból eredő személyiség-fajták a következők (Carver, Scheier, 2003, 218.):

1. orális – „függő, hiszékeny, féltékeny; szarkasztikus és verbálisan agresszív”,
2. anális – első fajtája az anális „kiürítő: rendetlen, kegyetlen, destruktív”, a második pedig az anális „visszatartó: önfejű, tiszta és rendes, szurkálódó” (A „rendes” a fenti felsorolásban feltehetően a rendmániára utal – a szerző megjegyzése).

Fontos itt megemlíteni azt is, hogy létezik ún. anális triász, melybe a fősvényesség, konokság és rend-, tisztaságszeretet tartozik (Carver, Scheier, 2003, 216.).

3. fallikus – férfi: „macho, agresszív szexualitás, túlzott karriertörekvés; *vagy* szexuális és szakmai impotencia”,
– nő: „kacér, csábító viselkedés, mely nem vezet szexuális kapcsolathoz” (Carver, Scheier, 2003, 218.).

Az álmok jelentésével kapcsolatban Freud azt hirdette, hogy az álomszimbólika nem statikus, nem lehet egy az egyben „lefordítani” az álomelemeket egy konkrét jelentésre, hanem az álmodó ember elméjére is szükségünk van az interpretáláshoz – „az álom részéről és részleteiről eszébe ötlő dolgoknak kell rámutatniuk a rejtett tartalomra” (Schneider, 2001, 98.)

„Az álom lényege egy lappangó vágy teljesülése.” (Jones, 1983, 298.). Amikor alszunk, legyengülnek az elhárító mechanizmusok és az álmok „egymással konfliktusban álló vágyak leplezett beteljesülései” (Mitchell, Black, 2000, 28.). Az álomban a „tiltott élményanyag csak ál-

cázott alakban válhat tudatos élménnyé” és ez abban tükröződik, hogy az álomnak van manifeszt, nyílt tartalma (az, amit álmodáskor átélünk) és látens, rejtett tartalma is (az „álom igazi jelentése”) (Mitchell, Black, 2000, 28.). Az elfogadhatatlan tartalmak sűrítéssel, eltolással, szimbólumképzéssel átdolgozódnak az álommunka során. Így válik a látens tartalom a személy számára is hozzáférhető, de egyben módosult, átalakított és sokszor értelmetlen manifeszt tartalommal (Mitchell, Black, 2000, 28.).

Kérdések, feladatok

1. Miben hoz újítást a pszichoanalízis az addigi pszichológiai felfogásokkal szemben?
2. Milyen a személyiség struktúrája Freud szerint?
3. Mutasd be a pszichoszexuális fejlődés menetét!
4. Írj példákat olyan felnőttkori viselkedéses jellemzőkre, amelyek gyermekkori fixációkhoz köthetők!

A behaviorizmus

A klasszikus behaviorista iskola, amely 1913-ban jelent meg, a viselkedést tette meg a pszichológia fő tárgyának és objektív módszerekkel vizsgálta azt. A viselkedés látható, manifeszt és tanult, a külső környezet által módosítható (Hrnjica, 2000, 79.). A wundti kísérleti lélektanra való reakcióként ez az iskola elvetette: a tudat fogalmát, a belső, mentális folyamatokat és a pszichológia tárgyaként való megjelenésüket, valamint az introspekción mint módszert. A behaviorizmus a második erő a pszichológián belül. Másként az irányzatot S-R pszichológiának is nevezik, ahol az S (angolul: stimulus) az inger, az R (angolul: reaction) pedig a reakció. Az inger az érzékszerveinkre ható „fizikai energia” (Hrnjica, 2000, 76.), amely lehet egyszerű (például egy hang vagy egy íz) és összetett (például egy társas helyzet) és a válasz, a reakció is szintúgy lehet egyszerű (például nyálelválasztás) és összetett (például egy pedál lenyomása) (Hrnjica, 2000, 76-77.).

Pléh (2000, 352.) a behaviorizmus lényegét a következőkben látja: e lélektan tárgya a viselkedés mint alkalmazkodás, a viselkedés inger-válasz kapcsolatokkal leírható és így elemekre bontható, e relációk felismerésével az embert irányítani lehet, az önmegfigyelés és a belső, lelki világ „száműzendő” a pszichológiából, a szóbeli válaszok elfogadhatók, ha nem belső folyamatokra vonatkoznak, „a gondolkodás = belső beszéd” és a beszédizmok mozgásához köthető.

A behavioristák fő kutatási módszere a kísérlet, amelyeket állatokon és embereken is végeztek. Az iskola egyik központi fogalma a tanulás, az iskolán belül különböző tanulásfajtákkal és törvényszerűségeikkel foglalkoztak. Főbb témáik között a klasszikus kondicionálás és az operáns kondicionálás szerepelnek, melyekről a későbbiekben lesz szó. A behavioristák követői szerint a személyiség is az élet során kialakított szokások halmaza (Pléh, 2000, 353.). Az irányzat idővel változásokon ment keresztül, a fejlődési útvonala a következő: 1913-ban jelent meg a klasszikus behaviorizmus, 1930-tól a neobehaviorizmus és 1950-től a neo-neobehaviorizmus (Hrnjica, 2000, 75.).

Mára a pszichológia tudományán belül a behaviorista filozófiából az az elv maradt fenn, hogy a lelki világ tudományosan a viselkedésen keresztül tanulmányozható (Pléh, 2000, 363.).

Kérdések, feladatok

1. Mi a fő ideológiája a behaviorizmusnak és milyen változásokat vezet be a kísérleti lélektannal szemben?
2. Mit jelent az S-R jelölés és hogyan kapcsolható a mindennapi élethez, írd példát rá!

A humanisztikus pszichológia

A humanisztikus pszichológia az 1950-es években jelent meg és a harmadik erő a pszichológia fő irányzatai közül. A humanisztikus pszichológia a fenomenológiai nézőpont leszármazottja és középpontjában az egyén szubjektív élménye és percepciói állnak (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009).

Nolen-Hoeksema és mtsai. (2009, 484.) az irányzat fő értékeiként emeli ki a következőket:

1. a élményeket átélő egyén, a szubjektív percepció a célpont,
2. a vizsgálódás tárgya az emberi növekedés: a választások, a kreativitás és az önmegvalósítás,
3. mindig fontos emberi kérdéseket kell tanulmányozni, még akkor is, ha erre nincsenek megfelelő objektív módszerek,
4. az emberek megértésére és a méltóság megőrzésére kell törekedni.

Az irányzat nagy alakjai Carl Rogers és Abraham Maslow.

Rogers úgy vélekedett, hogy az emberek veleszületetten a növekedés, az érettség és a pozitív változás felé hajlanak (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009, 485.). Maslow a szükséglethierarchia-elméletéről ismert, amely szerint az alsóbb rendű szükségleteket legalább részben ki kell elégíteni ahhoz, hogy a felsőbbrendű, növekedési szükségletek is kifejezésre juthassanak. A legalacsonyabb szinten a fiziológiai szükségletek, a legmagasabb szinten pedig az önmegvalósítás áll.

Az önmegvalósító személyek jellemzői a következők (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009, 487.):

- hatékony valóságészlelés és bizonytalanságtűrés,
- magas szintű önelfogadás és mások elfogadása olyanok, amilyenek,
- spontaneitás,
- problémafókusz (az énré irányuló figyelem helyett),

- jó humorérzék,
- magas fokú kreativitás,
- rugalmas „enkulturáció”,
- az emberiség jólléte iránti érdeklődés,
- az élet alapvető tapasztalatainak értékelése,
- mély és kielégítő személyközi kapcsolat néhány (de nem sok) más emberrel,
- objektív világlátás.

Ugyanezen szerzők felsorolják azt is, hogy milyen viselkedések vezetnek az önmegvalósításhoz (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009, 487.):

- az élet gyermeki megtapasztalása – teljes beleéléssel,
- új dolgok kipróbálása,
- a saját érzelmek monitorozása egyes tapasztalatokkal kapcsolatban a bevett szokásokkal és értékekkel szemben,
- őszinteség,
- e személyek készen állnak arra, hogy mások ne fogadják el őket, ha véleményükkel ellentmondanak a többségnek,
- felelősségvállalás,
- jellemzőjük a kemény munka, bármibe kezdenek is,
- a saját „védekező mechanizmusaik”, gyengeségeik felismerése és törekvés ezek felszámolására.

A humanisztikus pszichológusok az emberre úgy tekintenek, mint olyan lényre, aki a saját sorsát alakítja és felelősséget is vállal ezért, alapjában véve jó és növekedés-orientált, törekszik az önmegvalósításra – a lelki jóllét is ezen utóbbi folyamathoz kapcsolódik (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009, 488.).

Kérdések, feladatok

1. Milyen az emberképe a humanisztikus pszichológiának?
2. Mutasd be részletesen az önmegvalósító személyek jellemzőit!

.....
SZEMÉLYISÉG
.....

Személyiség – definíciók és modellek

„A személyiség – a személyen belüli – pszichofizikai rendszerek olyan dinamikus szerveződése, amely az egyén jellegzetes viselkedés-, gondolat- és érzésmintáit hozza létre” (Carver, Scheier, 2003, 25., munkadefiníció, Gordon Allport 1961-es definíciójára alapozva, kiemelés az eredeti szövegben).

Carver és Scheier (2003) e definíció lényeges mozzanataiként emeli ki azt, hogy a személyiség szervezett struktúra, aktív folyamat, elválaszthatatlan a fizikaitól, testitől, mozgatórugó, mert kihat az emberi reakciókra, az ismétlődő egyénre jellemző viselkedéseken, érzéseken, gondolatokon keresztül felismerhető „mintákban” jelenik meg (Carver, Scheier, 2003, 25.) és többrétegű – viselkedéses, gondolati és érzelmi megnyilvánulásai is vannak.

A hétköznapi szóhasználatban általában egyének személyiségéről beszélünk, ha ezt a szót használjuk, míg a pszichológusok absztrakt szinten alkalmazzák, ami annyit jelent, hogy véges számú személyiségdimenzió vagy vonás létezését törekszenek bizonyítani, amelyeken keresztül minden embert jellemezni lehet.

Carver és Scheier (2003, 23.) elemzésében kiemeli, hogy a személyiség szóhoz kapcsolódnak a következő mozzanatok:

1. az egyes emberek tulajdonságaiban érzett állandóság vagy folyamatosság, következetesség vagy konzisztencia – időbelileg is és azonos vagy különböző helyzetekhez kapcsolódva is,
2. az, hogy belső mozgatórugóként „hajt” bennünket, belülről fakad,
3. az, hogy egyedi jellemző, tulajdonság, amely alapján a személy felismerhető, beazonosítható – egyfajta ujjlenyomat.

A személyiséglélektan egyik oldalon az egyéni különbségekkel foglalkozik, a személyen belüli egyedi konstellációval, valamint a másikon azokkal a belső folyamatokkal, az intraperszonális működésmódokkal (Carver, Scheier, 2003, 26.), amelyek eredménye a viselkedés.

A vonás az egyik központi fogalma a személyiségelméleteknek és lényege, hogy a „személyek folytonos változók vagy dimenziók mentén különböznek egymástól” (Carver, Scheier, 2003, 71.). Az emberek tehát abban térhetnek el, hogy az egyes dimenziók mennyire kifejezettek náluk, milyen erősen, milyen szinten vannak jelen, de a vonások kombinációja is fontos, mert hatnak egymásra, „kölsönhatásba lépnek” (Carver, Scheier, 2003, 96.).

Az egyik domináns nézőpont a személyiséglélektanon belül a vonáselméleti perspektíva, amely szerint a személyiség alapjai a vonások, melyek viselkedéses megnyilvánulásokhoz vezetnek és ezen irányzat „következetes eltéréseket feltételez az emberek viselkedésében, amelyek időben és különböző helyzetekben stabilan megnyilvánulnak” (Mirnics, 2006, 11-12.), emellett szerintük a személyiség hierarchikus szerveződésű, alsóbbrendű és felsőbbrendű vonásokból áll (Mirnics, 2006, 12.) és az egyes dimenziók apróbb mozzanatai, részletei is mérhetőek.

A vonáselméletek abban különböznek egymástól, hogy hány vonást tekintetnek alapvetőnek és elégségesnek az emberi személyiség kimerítő leírásához.

Egyik ismert elmélet Hans Jürgen Eysenck vonáselmélete, amely három dimenzióra épít: az introverzió-extraverzióra, az érzelmi labilitás-érzelmi stabilitásra és a pszichoticizmusra/szuperego erőre (Mirnics, 2006, 47-48., 50., Carver, Scheier, 2003, 77-79.).

A dimenziók alvonásai a következők (Mirnics, 2006, 50-51.):

1. Extraverzió – szociábilis, élénk, aktív, asszertív, ingerkereső,
2. Neuroticizmus – szorongó, irracionális, depresszív, büntudatos, alacsony önértékelésű, passzív,
3. Pszichoticizmus – agresszív, rideg, személytelen, impulzív, egocentrikus, kreatív.

Az első dimenzió a belső vagy a külső világra irányultságot foglalja magába, a második a kiegyensúlyozottságot, nyugalmat vagy ennek hiányát, míg a harmadik nem utal biztosan lelki zavarra, de „pszichotikus vagy szociopátiás (pszichológiailag kötődésképtelen) viselkedésre hajlamosít” (Carver, Scheier, 2003, 79.).

Eysenck e dimenziókat mérő kérdőíve az EPQ nevet viseli. Gyermekek és felnőtt változata is van, valamint újabb kérdőíve Eysenck-nek az Eysenck Personality Profiler (Mirnics, 2006, 104.).

Egy másik, ma dominánsan jelenlevő vonal öt dimenzió mellett teszi le a voksát. A Big Five vagy Nagy Ötök elmélettel a kutatók szintén egy átfogó elképzelést töreksenek kialakítani, mégpedig úgy, hogy az idők során variálták a felmérésben résztvevő személyek, a minta jellemzőit és különféle mérőeszközöket használtak. A dimenziók pontos tartalmával, jelentésével és nevével kapcsolatban a mai napig nincs teljes egyetértés – a leggyakoribb elnevezések a következők: extraverzió, kellemesség/barátságosság, lelkiismeretesség, emocionalitás/neuroticizmus és az ötödik faktor az, amelynél a legnagyobb a széthúzás a neveket illetően: kultúra/intellektus/(a tapasztalatok iránti) nyitottság (Carver, Sheier, 2003, 81-82.).

Az öt fő vonás és zárójelben az alvonások a következők (Carver, Sheier, 2003, 82-83., 95., Costa, McCrae, 1992, 654.):

1. Neuroticizmus (szorongás, ellenségesség, depresszió, éntudatosság, impulzivitás, sérülékenység),
2. Extraverzió (melegség, társaságkedvelés, határozottság, aktivitás, izgalomkeresés, pozitív érzelmek),
3. Nyitottság (fantázia, esztétikai érzék, érzelmek, tevékenység, gondolatok, értékek),
4. Kellemesség (bizalom, őszinteség, altruizmus, engedelmesség, szerénység, lágylelkűség),
5. Lelkiismeretesség (kompetencia, rendszeretet, kötelességtudat, teljesítménykészítés, önfegyelem, megfontoltság).

Egy másik fő önjellemzéses személyiséget mérő eszköz a BFI (Big Five Inventory). A 44 itemes (állításos) kérdőív öt dimenziót mér, az extraverziót, a barátságosságot, a lelkiismeretességet, az érzelmi stabilitást, a nyitottságot (John, Srivastava, 1999).

A személyiséggel kapcsolatban fontos megemlíteni azt, hogy a kutatások mit mutatnak, mennyire stabil és változatlan a személyiségünk az életünk során. Carver és Sheier (2003, 93., Helson, Moane, 1987 és Wink, Helson, 1993 alapján) egyes kutatási eredményekre alapozva kiemeli, hogy a felnőtt nőknél például azt találták, hogy a: dominancia és a függetlenség emelkedhet a családalapítás vagy a sikeres karrier építése függvényében, valamint a kompetencia-érzés és az önbizalom is. Emellett különbség van abban is, hogy az idők során az emberek mennyit változnak – egyesek sokat, mások viszont alig.

Kérdések, feladatok

1. A mindennapi életből vett példával illusztráld a személyiség meghatározását!
2. Mit fed a pszichoticizmus elnevezés?
3. Mutasd be a Nagy Ötök dimenzióit!

.....

KOGNITÍV
PSZICHOLÓGIA

.....

A figyelem

A figyelem fogalmával kapcsolatban a pszichológia sokszor nem ad meg konkrét és körülhatárolható definíciót. A jelenség lényegével kapcsolatban Séra (2004, 216.) három alapjelentést ír le:

„1. *szelektív folyamat*, amely által az információt tudatosan észleljük vagy *kiemeljük*, amíg más információkat nem tudatosan elemzünk vagy szűrünk ki. Ennek során bizonyos ingerek feldolgozása *hangsúlyozódik*, másoké csökken vagy gátlódik”,

jelenthet továbbá:

„2. egy *erőfeszítési folyamatot*, ami által a feldolgozási forrásokat (a figyelmi készletet vagy kapacitást) elosztjuk, a mentális energiát akaratlagosan egy meghatározott feladatra vagy aktivitásra fordítjuk, más feladatok vagy aktivitások terhére” (Séra, 2004, 216.) és

„3. egy éber állapotot fenntartó folyamatot (*vigilancia*), ami által az információk vételére való hatékony készenlét az éberségi (idegrendszeri aktivációs) állapot rövid idejű fokozódásával vagy hosszabb ideig tartó fennmaradásával szabályozott” (Séra, 2004, 216., kiemelés az eredeti szövegben).

A figyelem funkciója, hogy az adott pillanatban az organizmust érő hatások közül kiválogassa a szervezet számára relevánsakat. A figyelem tehát szűrőként szelektál a bennünket érő ingerek közül, csak egyeseket enged át további feldolgozásra – az információtömegeből az aktív keresés során szelektíven figyelünk a számunkra fontos mozzanatokra (Séra, 2004, 215.).

„A szelektív figyelem az a folyamat, amikor egyes ingereket további feldolgozásra választunk ki, míg másokat ignorálunk.” (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009, 157.).

A figyelem jellemzői a következők: van kapacitása, rögzíthetősége/terelhetősége, tartóssága és oszthatósága (Molnár, 2006, 161.). A kap-

citás annyit jelent, hogy véges számú elemre tudunk csak odafigyelni egyszerre, a rögzíthetőség a valamire való fókuszálás hosszát, míg az oszthatóság azt jelöli, hogy hány különböző feladatot tudunk egyszerre végezni (Molnár, 2006, 161.).

A vigilancia szó az éberséget jelöli (Baddeley, 2001).

Vannak olyan helyzetek, amikor a spontán, önkéntelen figyelem lép működésbe – váratlan, meglepő és új ingerek váltják ki a pavlovi Mi az? reflexet vagy orientációs, tájékozódási reakciót (Séra, 2004, Eysenck, Keane, 2003), ami annyit jelent, hogy figyelemfelkeltő jellegük miatt reagálunk rájuk. Például a nevünk vagy hangos zaj hallatán odafordulunk az ingerforrás felé. Bernáth (2002a, 119.) a figyelem funkciójaként említi a kontrollált és az automatikus figyelmet, amelyek esetében az elsőhöz szükséges „a tudatos odafordulás és erőfeszítés”, míg a másodikhoz nem.

A fókuszált figyelem azt jelenti, hogy valamire szándékosan ráirányítjuk a figyelmünket, összpontosítunk.

A megosztott figyelem olyan helyzetekre vonatkozik, amikor egyidőben két dolgot, feladatot próbálunk (el)végezni és kétfelé irányítjuk figyelmi erőforrásainkat. Ebben az esetben fontos mozzanat, hogy a két aktivitás vagy feladat ne legyen hasonló, hogy ne „interferáljanak”, az, hogy mennyire vagyunk gyakorlottak (mennyire működünk automatikusan) legalább az egyik feladat elvégzésében és milyen a feladat nehézségi foka (Eysenck, Keane, 2003).

A figyelem működéséhez három eltérő alfolyamat szükséges:

1. éber állapot,
2. a releváns információra irányított erőforrás, fókuszálás,
3. végrehajtó rendszer, amely dönt arról, hogy érdemes-e továbbra is figyelni egy adott tartalomra – figyelembe véve azt, hogy a szóban forgó feladatra, aktivitásra nézve releváns-e (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009).

A Stroop-feladat

A „figyelmi szelekcióra akkor is szükség van, amikor egyetlen objektum észlelése többféle, egymást kölcsönösen kizáró választendenciát aktiválhat.” Czigler (2005, 503.).

A Stroop-feladattal a szelektív figyelem működését lehet mérni egy automatikus (szóolvasás) és egy kontrollált folyamat (színmegnevezés) aktiválásán keresztül (Dishon-Berkovits, Algom, 2000, MacLeod, 1992, Urbán, Dúll, 2008, Lindsay, Jacoby, 1994, Schooler, Neumann, Caplan, Roberts, 1997).

A feladatban szavakra kell reagálni, amelyeknél a jelentés színekre vonatkozik és emellett a leírt szavak is eltérő színekben jelennek meg. A kongruencia-inkongruencia e feladat egy fő jellemzője és azt jelenti, hogy a szó jelentése és a bemutatott szó színe vagy megegyezik vagy eltér (kongruens, illetve inkongruens változat). A feladatban általában a szó színárnyalatára kell reagálni, azt kell megnevezni fennhangon vagy a számítógépen olyan billentyűt lenyomni, amelyen e szín látható. A kontroll próbáknak sok fajtája létezik, egyik gyakori változat, amikor színfoltok színeit kell megnevezni vagy az ezekhez illő gombot lenyomni (Stroop, 1935, MacLeod, 1991, MacLeod, 2005, Schmeichel, Baumeister, 2010).

Az inkongruens próbák megoldásához a résztvevőknek általában több időre van szüksége, ez a feladat legnehezebb mozzanata, mert itt verseng és konfliktust alakít ki egymással a jelentés és a percipiált szín, mivel ezek nincsenek összhangban egymással.

A Brickenkamp-féle d2 módszer

A szabálytartást és a figyelmi koncentrációt a Brickenkamp-féle d2-módszerrel lehet mérni (Czigler, 2005, 199.) és 10-18 éves korosztályon alkalmazható (Balogh, 2011, 62-67.). A résztvevő feladata az, hogy a két vesszővel rendelkező d-ket minél gyorsabban áthúzza és figyelmen kívül hagyja a d-től eltérő betűket, valamint a kevesebb vagy több vesszővel rendelkező d-ket (Balogh, 2011). Az A4-es lapon tizennégy negyvenhét elemből álló sor található és minden egyes sor esetében húsz másodperc a rendelkezésre álló idő. Az értékelésnél számításba kell venni a hibásan áthúzott és a kihagyott elemeket.

Az eredmény a figyelem mennyiségi és minőségi jellemzőire mutat rá, a működés gyorsaságára és sikerességére.

Kérdések, feladatok

1. Mutass be egy olyan mindennapi helyzetet, ahol megosztott figyelmi működésről beszélhetünk!
2. Mi a vigilancia?
3. Miből ered a Stroop-feladat nehézsége?
4. Mutasd be a Brickenkamp-féle d2 módszert!

A tanulás

„A tanulás az a folyamat, melynek révén tapasztalatokra teszünk szert, mely tapasztalatok képesek a magatartás megváltoztatására.” (Molnár, 2006, 163.).

Molnár (2006, 163-164.) három alapvető tanulásfajtaát különböztet meg:

1. perceptuális tanulás – olyan ingerek felismerése válik ezzel lehetővé, amelyekkel előzőleg már találkoztunk,
2. feltételes reflexek kialakítása – két fajtája közül az elsónél semleges ingerek speciális jelentéssel ruházódnak fel a tanulás eredményeként és egy inger kapcsolódik egy másik ingerhez, a másodikonál pedig egyes reakciók következményüktől függően vagy megerősítődnek vagy csökken valószínűségük – egy adott ingerhez tehát konkrét reakció kapcsolódik,
3. motoros tanulás – újfajta mozgások, mozgássorozatok elsajátítása.

A tanulásnak elemi formája a habituáció és a szenzitizáció. A habituáció azt jelenti, hogy az organizmusra ható ingerekhez egy idő után hozzászokunk – ha azok hosszabb ideig jelen vannak és monotonok – elvesztik figyelemfelkeltő jellegüket (Molnár, 2006, 118.). A jelenség egy lehetséges definíciója a következő: „ismétlődő ingerlés hatására a figyelem fokozatos csökkenése” következik be (Egyed, 2006, 633.).

E jelenségnek a párja a szenzitizáció, ami azt jelenti, hogy ugyanilyen helyzetben növekszik az érzékenység egy adott ingerre.

A klasszikus kondicionálás Ivan Pavlov nevéhez kapcsolódik, aki az emésztést vizsgálta kutyáknál. Kísérletei során az ételre természetes reakció a kutya nyálzása. Ha azonban többször, ismételten, időbelileg egymáshoz közel jelenik meg az étel és egy csengő hangja, akkor a kutya a hang hallatán is nyáladzani kezdenek. Pavlov feltétlen ingernek nevezte az ételt, feltétlen válasznak a nyálzást, a tanulás során pedig kialakul a feltételes válasz a feltételes ingerre, vagyis a nyálzási reakció a hangra.

Az operáns kondicionálás Edward Thorndike nevéhez kapcsolódik, aki az ún. problémaketreceiről ismert. Thorndike macskákkal végzett kísérleteiben a ketrecen kívül helyezte el az ételt, vagyis a jutalmat. A macska a ketrec ajtaját egy retesz segítségével tudta kinyitni, viszont az ezt lehetővé tevő mozdulatsor kivitelezése előtt általában sorozatos – sikerhez nem vezető próbálkozásai voltak. Ez az ún. próba-szerencse útján való tanulás ahhoz vezet, hogy minden új próbálkozás esetén csökken a megoldáshoz nem vezető viselkedések és mozdulatsorok száma, míg a megoldáshoz közelebb vivőké növekszik. Ebből ered az effektus törvénye, amely annyit jelent, hogy a sikerhez vezető viselkedések gyakorisága nő, az ezekkel ellentéteseké pedig csökken.

A belátásos tanulás Wolfgang Köhler nevéhez köthető. Ő olyan kísérleteket végzett, amelyekben csimpánzok voltak ketrecben és a jutalom megintcsak a ketrecen kívül volt látható. A ketrecben az állat olyan tárgyakat talált, amelyek kombinálásával hozzá tudott jutni az ételhez (például két botot összeillesztve el tudta érni a messze levő ételt vagy dobozokat egymásra rakva hozzá tudott jutni a plafonra erősített banánhoz). Fontos mozzanata e tanulásnak az ahá-élmény, amely azt a pillanatot jelöli, amikor rájövünk, villámcsapásszerűen bevillan a megoldás. Ezek után már csak helyes viselkedéses válaszokat produkál az állat és megszerzi a kívánt jutalmat.

A szociális tanulás Albert Bandura nevéhez köthető. Azt a helyzetet jelöli, amikor más embertársainktól „tanulunk el valamit” megfigyelés segítségével.

A tanulók megismerése: tanulással kapcsolatos jellemzők

Ha az iskolai tanulásra helyezzük a hangsúlyt, a jövőbeli tanítónak fontos lenne megtudnia a tanulóról azt, hogy a diákot mi motíválja a tanulásra és azt is, hogy milyen módon tanul a legkönnyebben.

A pszichológia eszköztárából erre különböző módszerek használhatók, melyeket itt röviden bemutatunk Tóth (2001) könyve alapján. Ezen eszközök nagy része tíztől tizennyolc éves korig alkalmazható.

A Tanulás iránti attitűd kérdőívvel (Tóth, 2001, 65-67.) a diákok tanuláshoz kapcsolódó motivációit tudjuk feltárni. Azt, hogy mi hajtja őket: a továbbtanulás, érvényesülés, magasabb iskola; az érdeklődés, kutatás; az elmélyülés, kitartó munka; a jó jegy az iskolában; a megfelelő pozíció elfoglalása az osztályban; a jutalom a családban. E faktorokat méri a harmincegy itemes kérdőív.

A Tanulási stílus kérdőív (Tóth, 2001, 73-77.) azokat a stratégiákat és viselkedéses szokásokat tudja felfedni, amelyeket a diákok leggyakrabban és legszívesebben alkalmaznak tanuláskor. A feltárható stílusok a következők: az Auditív, a Vizuális, a Mozgásos, a Társas, a Csendet kedvelő, az Impulzív és a Mechanikus. A kérdőív harmincnégy állítást tartalmaz.

Az Iskolai motiváció kérdőívvel (Tóth, 2001, 78-83.) a tanulás motivációs hátterét lehet feltárni, azt, hogy milyen hajtóerők dominálnak az egyes diákok esetében. A kérdőív hatvan állításos és három fő dimenziója van, amelyekhez három motívumcsoport kapcsolódik.

A Követő vagy Affektív/szociális dimenzió három aldimenziót mér, amelyekkel fel tudja tárni a:

1. Melegség – az érzelmi közelség,
2. az Identifikáció – a nevelők/vezetők gyermek iránti elfogadása és
3. az Affiliáció – a kortárs csoportba tartozás szükségletének szintjét.

Az Érdeklődő vagy Kognitív/aktivitási dimenzió:

1. az Independenciát – önállóságot, a

2. Kompetenciát – a tudás gyarapítására irányuló vágyat és
3. az Érdeklődést – a „közös aktivitás” (Tóth, 2001, 79.) szükségletét méri.

A Teljesítő vagy Morális/önintegratív dimenzió:

1. a Lelkiismeretet – a „bizalom, értékelés szükséglete, önérték”,
2. a Rendszükségletet – „az értékek követésének szükségletét” és
3. a Felelősséget – „az önintegráció, morális személyiség és magatartás szükséglete” (Tóth, 2001, 79.) aldimenziókat képes feltérképezni. Kiegészítő, tizedik aldimenzió a Presszióérzés, amelynek nincs fő dimenziója és azt tükrözi, hogy mennyire érzik a diákok úgy, hogy mások nyomására és értelmetlenül, esetleg túl sokat tanulnak.

Ehhez a kérdőívhez szorosan kapcsolódik a Tanulási orientáció kérdőív (Tóth, 2001, 84-89.), amely hatvan állítást tartalmaz. A kérdőív arra tud rávilágítani, hogy milyen hozzáállással tanulnak a diákok, milyen a tanulási stílusuk. Itt is három fő faktor van:

1. Mélyreható (alskálái: a Mélyreható – fő célja a tananyag megértése, a Holista – „nagy összefüggések átlátása” (Tóth, 2001, 85.), Intrinsic – belső indíttatású munkavégzés),
2. Reprodukáló (alskálái: a Reprodukáló – a magolós diák, a Szerialista – tények, apró mozzanatok iránti lelkesedés, Kudarckerülő – félelem a kudarctól),
3. Szervezett (alrészei: a Szervezett – aki előre tervez, a Sikerorientált – önmagából a maximumot törekszik kihozni, és a Lelkiismeretes – a tökéletesre való törekvés),
4. Instrumentális, amely a jegyekért való vagy valamilyen módon külsőleg motivált tanulást tükrözi.

Kérdések, feladatok

1. Mutasd be a klasszikus kondicionálást!
2. Mi a belátásos tanulás?
3. Mi a szociális tanulás?
4. Mutasd be az Iskolai motiváció kérdőívet!

Az emlékezet

Az emlékezet lényegét Molnár (Molnár, 2006, 170.) a következőkben látja: „A memória-folyamatok ép működése az alapja annak, hogy – a tanulás révén – korábban szerzett tapasztalatok, ismeretek felhasználhatók legyenek a későbbi viselkedés adaptív irányításában.”

A tárolás idejét tekintve meg lehet különböztetni rövid és hosszútávú emlékezetet. A rövid távú emlékezetben „néhányszor tíz másodpercig” (Bernáth, 2002b, 122.) marad meg a tartalom, míg a hosszú távú emlékezetben akár életünk végéig is (Atkinson és mtsai., 2002). Az ismételtetés az a mechanizmus, amelynek segítségével tartósan megmaradhat valami emlékezetünkben.

A rövid távú emlékezet kapacitása korlátozott, ehhez kapcsolódik a hét plusz mínusz kettő mágikus szám, ami annyit jelent, hogy átlagban hét egységet/elemet/tömböt (a tömb szó jelentését lásd az alábbiakban) tudunk fenntartani a rövid távú emlékezetben és azok a személyek, akiknél a kapacitás alacsony, azok ötöt, illetve a nagy kapacitással rendelkezők kilencet.

A rövid távú emlékezet kapacitása például a számterjedelem tesztel mérhető. E feladat úgy néz ki, hogy a vizsgálatvezető számsorozatokot olvas fel és a kísérletben résztvevő személyeknek a felolvasás befejeztével meg kell ismételnit a számokat ugyanabban a sorrendben. A feladat nehézsége, hogy a számsorozatok egyre növekszenek – három számmal kezdődnek és kilencel fejeződnek. A kapacitás meghatározásához a négy azonos elemszámot tartalmazó sorozatból legalább kettőt helyesen kell reprodukálni.

A emlékezethez kapcsolódóan a kódolás annyit jelent, hogy az „*érzékelteből emléknym* alakul ki” (Racsmány, 2007, 159., a szerző kiemelése).

A rövid távú emlékezet akusztikus vagy vizuális kódolást használ (Atkinson és mtsai., 2002, 225-226.).

Fontos megemlíteni a tömbösítés fogalmát is, ahol a tömbök „nagyobb, jelentéssel bíró egységekre” (Atkinson és mtsai. 2002, 227.)

vonatkoznak. Ez azt jelenti, hogy ha valahogy rendszerezni tudjuk a megjegyzendő anyagot, értelmet kapcsolni hozzá, akkor a megjegyzendő elemek számát redukálni tudjuk. Egyszerű példa erre, hogy, ha egy értelmes szót jegyünk meg, akkor egy elemmel dolgozunk, ha pedig betűnként próbáljuk ugyanezt megtenni az értelmet mellőzve, az elemek száma hirtelen sokkal több lesz.

A hosszú távú emlékezet kapacitása nem ütközik korlátokba és a kódolás itt jelentésalapú, ami azt jelenti, hogy pl. egy szöveg olvasásakor nem az egyes konkrét szavakat jegyezzük meg, hanem a szöveg értelmét.

„Annál hatékonyabb...a felidézés, minél mélyebb szintű feldolgozással történik az adott anyag elsajátítása” (Bernáth, 2002b, 125.).

Egy másik megkülönböztetése a memóriatáraknak a deklaratív/explicit és a procedurális/implicit emlékezetre való felosztás. A deklaratív a tényszerű tudásra vonatkozik, a „tudni mit”, a procedurális pedig aktivitások végzéséhez szükséges, a „tudni hogyan” (Bernáth, 2002b, 129., Atkinson és mtsai., 2002). Az elsőbe soroljuk az olyan tényszerű tudást, mint például, hogy ki az országunk jelenlegi elnöke, a másodikba pedig például azt, hogy tudunk korcsolyázni. A deklaratív emlékezet két altára a szemantikus és az epizodikus emlékezet. A szemantikusban tárolódnak az eddig megszerzett tudásunk és a tények, ismereteink a világról, míg az epizodikusban a személyes emlékeink, azok az események, élmények, amelyeket mi éltünk át (Bernáth, 2002b, 129-130.). Az implicit emlékezetnek Atkinson és mtsai. (2002) négy típusát különböztetik meg: a készségekhez, az előfeszítéshez, a kondicionáláshoz és a nem asszociációkon alapuló jelenségekhez kapcsolódó emlékezetet.

A rövid és a hosszú távú emlékezet közötti átvitel vizsgálatára példa a szabad felidézéses kísérlet, amelyben húsz vagy negyven szót látnak a résztvevők, egyenként és a szavak jelentése nem kapcsolódik egymáshoz (Atkinson és mtsai., 2002, 230.). A szószorozat bemutatása után a résztvevőknek minél több szót fel kell idéznie, a sorrendtől függetlenül. E kutatások a szó pozíciójának jelentőségére mutattak rá: a lista elején és végén levő szavak felidézése a legsikeresebb. A jelenség magyarázata (Atkinson és mtsai., 2002, 230-231., Racsomány, 2007, 179.), hogy a lista kezdetén levő szavak bekerültek a rövid távú emlékezetbe és ismételtették is őket a résztvevők, így átkerültek a hosszú távú emlékezetbe. Mivel a rövid távú emlékezet kapacitása véges, így csak a sorozat elején bemutatott szavak kerültek megjegyzésre. A lista végén levő

szavakkal kapcsolatban pedig a kutatók azt feltételezik, hogy a rövid távú emlékezetben maradtak fenn. A primácia vagy elsőbbségi hatás a lista elején levő szavak sikeresebb felidézését jelenti, a recencia vagy újdonsági hatás a lista végén levő szavakét, míg maga a jelenség neve szeriális felidézési teljesítmény (Racsmány, 2007, 179.).

Kérdések, feladatok

1. Mi az emlékezet?
2. Mi a rövid távú emlékezet?
3. Mi a hosszútávú emlékezet?

Az intelligencia és a gondolkodás

„Az intellektuális képességek (a felfogás gyorsasága, az emlékezet pontossága stb.) háttérben a megismerő folyamatokban megnyilvánuló egyéni különbségek állnak” (Révész, 2002, 167.).

Az 1905-ös évhez köthető az első intelligenciateszt, amelyet Alfred Binet alkotott meg, hogy a gyermekek iskolaalkalmasságát mérje (Kovács, 2008, 423.). Binet az életkorhoz kötötte feladatait és bevezette a mentális kor fogalmát, amely azt jelenti, hogy minden életkorhoz kapcsolható egy átlagos teljesítmény, minek alapján meg lehet állapítani, hogy valaki a saját életkorának megfelelően, attól alacsonyabb ill. magasabb szinten teljesít-e (Kovács, 2008, 425.).

William Stern vezette be az intelligenciakvóciens vagy IQ fogalmát, amely Binet módszerétől pontosabban tükrözi az intelligencia fejlettségi szintjét, Terman pedig ezt még tovább fejlesztette úgy, hogy a következő képletet vezette be $IQ = (\text{mentális kor} / \text{életkor}) \times 100$ (Kovács, 2008, 425.).

A felnőtteknél az ún. „deviációs IQ” használatos (Kovács, 2008, 426.), amelynél a 100-as IQ az átlag, 15 pedig a standard deviáció.

Gyermekek esetében egy gyakran alkalmazott intelligencia-teszt a Stanford-Binet teszt, míg a felnőttek értelmi szintje a Wechsler-teszttel mérhető (Kovács, 2008, 425.).

A Raven progresszív mátrixok nevű tesztet is gyakran alkalmazzák, előnye a nemverbalitás (szöveges feladatokat nem tartalmaz). Itt ábraszorozatokot kell kiegészíteni, melyek egyre nehezebbek.

Az intelligenciával kapcsolatban is több nézet létezik arról, hogy az intellektuális teljesítmény egy vagy több képességhez kötődik-e. Spearman szerint a g-faktor az általános intelligenciát jelöli – „az általános (general, g – a szerző kiemelése)-faktor közös minden intellektuális teljesítményben” (Révész, 2002, 168.), ezzel szemben az s-faktorok speciálisak (Kovács, 2008, 428.), ilyenek pl. a nyelvi, téri, stb. képességek (Révész, 2002, 168.).

Gardner (Révész, 2002, 171-172.) hétféle intelligenciát különböztet meg:

- a szóbelit,
- a logikait,
- a térbelit,
- a zeneit,
- a mozgásosat,
- a interperszonálisat – ezzel fejlett önismeretű személyek rendelkeznek,
- és az intraperszonálisat – az ilyen intelligenciával rendelkezők sikeresek mások megértésében.

A gondolkodás (Bernáth, 2002c, 151.) folyamata az információ megszervezésével, átalakításával, értelmes szerkezetek kialakításával kapcsolatos. Képlékeny fogalom. Atkinson és mtsai. (2002, 255.) szerint a gondolkodáshoz sok értelmi tevékenység kapcsolódik.

Megkülönböztetik a:

1. a propozicionális gondolkodást (egyfajta belső beszédet),
2. a képzeleti gondolkodást (belső „látást”) és
3. a motoros gondolkodást (belső modulátokat).

A propozicionális gondolkodásba tartozik a fogalomalkotás, a következtetések, a nyelvi működés és elsajátítás. A képzeletibe a vizuális képzetekben való gondolkodás. A motorosba a problémamegoldás (Atkinson és mtsai., 2002, 255., 275.).

Kérdések, feladatok

1. Milyen intelligencia-fajtákat ismersz?
2. Mi a gondolkodás?

.....

AFFEKTÍV
PSZICHOLÓGIA

.....

Érzelem és hangulat

Az affektív jelenségek iránti érdeklődés feléledése az 1980-as évekhez kapcsolódik, amikor az „érzelmelek újrafelfedezésével” (Pataki, 2004, 15.) az affektív jelenségek problémaköre visszakерült a pszichológiai kutatások középpontjába.

Az érzelmek emberi életet befolyásoló jelentőségére megfelelően tapint rá a következő két szerző: Paul Ekman (2007) szerint, ha „a jóllétünk szempontjából valami fontos esemény zajlik”, érzelmeket élünk át, Silvan Tomkins szerint pedig „minden fontos döntésünkre érzelmeink késztetnek bennünket” (idézi Ekman, 2007, 22.).

Az érzelmek kutatása azért szorult háttérbe a pszichológián belül, mert az emóciók nagyon összetettek és ez a definíciójukból is tükröződik: „Az érzelem egymással kölcsönösen összefüggő és összehangolt – szubjektív, vegetatív, kifejezésben, kognitív kiértékelésben, gondolkodási és cselekvési tendenciában, valamint nyílt vagy kognitív aktivitásban bekövetkező – változások viszonylag rövid lefutású komplex rendszere, ami elősegíti, hogy a szervezet a számára jelentős külső vagy belső eseményekre adaptív módon reagáljon. Az érzelmet kiváltó életeseemény mellett hat rá a bejövő és tárolt információ, valamint a társas, kulturális kontextus is. Összetevői kölcsönösen hatnak egymásra, és az érzelem e komplex egymásra hatások eredője” (Bányai, 2013, 51.).

Az érzelmek komponensei Bányai (2013, 41-42.) szerint:

1. a szubjektív élmény,
2. a vegetatív arousal,
3. az érzelmi kifejezések,
4. a kognitív kiértékelés,
5. a gondolkodási és cselekvési tendenciák,
6. a nyílt vagy kognitív aktivitás.

Az érzelmek közvetítésének többféle módja van, a következő csatornákat használhatjuk erre (Gösiné Greguss, 2013, 372-379.):

1. a verbális csatornát, a nyelvet,
2. a nemverbális csatornát – ebben a szférában a változások több különböző modalitásban jelenhetnek meg, amelyek közé a következők tartoz(hat)nak: az arc, a tekintet, a testtartás és testmozgás, a gesztusok, az emberek közötti tér szabályozása, az érintés, a hang, a szagok és a fiziológiai reakciók (a szívverés, légzés gyorsasága).

A kutatók az érzelmek rendszerezésével és tovább oszthatatlan részecskéinek a beazonosításaival is foglalkoztak. Az érzelem alapját tekintve két nagy véleménytábor alakult ki (Bradley, 2000, Janković, 2014, Nábrády, 2002): az egyik a diszkrét érzelmek létezését hirdeti, míg a másik a dimenziókban hisz.

Az első csoportba tartozó kutatók szerint az alapérzelmek egyetemese és evolúciósan megalapozottak (Bányai, 2013). Egyik legnevesebb képviselőjük Paul Ekman, aki szerint az alapérzelmek közé az öröm, a bánat, a félelem, a harag, az undor, a meglepődés és a megvetés tartozik és ezek az arcon beazonosíthatók (Gósiné Greguss, 2013).

A másik csapat Wundt nevéhez kapcsolódó elképzelést fejleszt tovább. Wundt elmélete szerint három dimenzió, az értékelés, a dinamizmus és a feszültség elegendő arra, hogy különböző kombinációikkal „ki tudjuk keverni” az összes többi érzelmi színezetet. Ez a tábor úgy véli, hogy két vagy több alapidimenzió kombinációja és a dimenzió egyenesen elfoglalt hely definiálja az emóció minőségét.

A kutatók között nincsen teljes összhang a dimenziók számát és nevét illetően, de gyakran megjelenő két fő dimenzió a következő (Urbán, Düll, 2008, Mehrabian, 1996, Deák, 2011):

1. a hedonikus valencia vagy kellemesség-kellemetlenség és
2. az arousal, intenzitás (izgalmi/éberségi szint).

A harmadik dimenzió nem jelenik meg minden szerzőnél és arra vonatkozik, hogy milyen szintű a kontrollérzés (Mehrabian, 1996), a neve pedig dominancia.

A dimenzionális nézőpontot követő kutatók kidolgoztak egy olyan fényképekből álló adatbázist, amelynek képei érzelmekiváltó ingereként szolgálhatnak. A képeken különféle helyzetekben lévő emberek, állatok, tárgyak, valamint tájképek láthatók és a neve International Affective Picture System (rövidítve: IAPS).

A fényképek a három fent említett dimenzión különböző értékekkel rendelkeznek és validációjukat már sok különböző országban elvégezték. Magyarországon Deák (2011), Szerbiában Grabovac és Deák (2019).

E mérések Bradley és Lang (1994) Self-Assessment Manikin (SAM), magyarul ún. SAMU-figurák (Saját-érzelem Mutató, Deák, 2011), piktoqramok segítségével történnek, ahol kis bábúkat ábrázoló „skála-kon” kell a saját szubjektív élményünknek megfelelő választ bejelölni.

Az érzelmek egy nagyon érdekes megkülönböztetése az állapot- és a vonásérzelmekre való felosztás.

Urbán és Dúll (2008, 482.) szerint az állapotérzelmek jellemzője, hogy ezek „intenzív érzelmek, de átmenetiek és viszonylag rövid ideig tartanak”, míg a vonásérzelmek esetében „az adott érzelmi állapot viszonylag gyakran jelenik meg kevésbé indokoltan”, s a személyiség tartósabb jellemzője.

A pozitív-negatív affektivitás elkülönítés is lényeges. A pozitív affektivitás „a pozitív érzelmek, a pozitív bevonódás, a lelkesedés, az aktivitás megtapasztalására való tartós, vonásjellegű” tendencia, míg a negatív affektivitás „a negatív érzelmi állapotok – többek között a levertség, a rosszkedv, a düh, az elégedetlenség, az idegesség, az undor” (Urbán, Dúll, 2008, 482., Watson és mtsai. 1988-as munkájára alapozva) átélésére való hangsúlyozottabb „hajlam”.

Az affektív stílusok „viszonylag stabil diszpozíciók, amelyek az egyént arra érzékenyítik, hogy az emberekre és tárgyakra meghatározott affektív minőséggel, emocionális reakcióval vagy hangulattal válaszoljon (Bányai, 2013, 53., Davidson, Scherer, Goldsmith, 2003 alapján).

A mindennapi életben a napi szinten váltakozó, sokszor helyzetfüggő érzelmek átélése mellett leggyakrabban különböző hangulatok kerítenek bennünket hatalmukba.

A hangulat az érzelemtől abban tér el, hogy „diffúz affektív állapot” (Bányai, 2013, 52.), nem éljük át olyan erőteljesen, mint az érzelmet. Az is különbség, hogy az érzelem rövidebb időtartamú (Bányai, 2013, 52.), emellett a hangulatunknak néha nem tudjuk beazonosítani az okát (Urbán, Dúll, 2008, 479.).

Kérdések, feladatok

1. Mi az érzelem definíciója?
2. Melyek az érzelem összetevői?
3. Mit jelent az érzelmek dimenzionális elmélete?
4. Melyek az alapérzelmek Ekman szerint?
5. Mi a hangulat? Írj le egy hangulatot a mindennapjaidból!

Motiváció

Gósiné Greguss és Bányai (2006, 321.) szerint a motiváció „...olyan, a szervezetten belüli (pl. szükséglet, kívánság, vágy, érdeklődés, szokás, akarat) vagy a szervezetre kívülről ható erő (pl. elvárás, kényszerítés, vonzerő), ami a cselekvést aktiválja, irányítja és fenntartja.”

Bányai (2013, 30-31.) szerint a cselekvést aktiváló erő forrása alapján megkülönböztethetünk:

1. belső motivációt – ebben az esetben a személy azért cselekszik, mert „a tevékenység vagy annak eredménye vonzó számára”,
2. külső motivációt – ebben az esetben a cselekvés külsőleg meghatározott.

Motívumoknak nevezhetjük „azokat a belső folyamatokat, amelyek energizálják és irányítják a viselkedést”, amelyek belülről jövő motiváló tényezők, amelyek lehetnek:

1. szükségletek (biológiaiak – az ön- és a fajfenntartásra irányulnak, pszichológiaiak – személyes növekedésre ösztönöznek, társasak – jelentéssel teli kapcsolatok iránti igényünk),
2. kognitív reprezentációk – „olyan mentális események, mint a gondolatok, hiedelmek, tervek, célok, várakozások, énkép”, (Bányai, 2013, 31.).
3. emóciók.

A külső motiváló tényezőkbe tartoznak az ösztönzők vagy incentívek, amelyek „olyan környezeti kulcsingerek, amelyek megközelítésre vagy elkerülésre készítetnek.” (Bányai, 2013, 31.).

A motivált viselkedés iránya szerint lehet megközelítő vagy elkerülő (Bányai, 2013) – az első esetben valami vonz bennünket, míg a másodikban taszít.

Gósiné Greguss és Bányai (2006) a homeosztatikus motivációs rendszerekhez sorolják a levegővétel igényét, a testhőmérséklet, a folya-

dékvétel , a táplálékfelvétel, a menekülő vagy támadó viselkedés szabályozását – ez a veszélyekkel szembeni „védekezés”. A nem-homeosztatisz motivációs rendszerekhez pedig a szexualitást, az utódgondozást, a társas kapcsolatra irányuló motivációt – mindez a csoport-hoz tartozásban és a társas támogatás keresésében nyilvánul meg. A proszociális viselkedésre irányuló motiváció – segítségnyújtás másoknak. A kognitív motivációk csoportjába tartozik a szenzoros ingerlés iránti igény, a kíváncsiság, a manipulációs készlet vagy babrálás, a tudásszükséglet. A humánspecifikus motivációk csoportjába tartozik a kompetenciamotívumot, amely „...úgy határozható meg, mint az a törekvés, hogy minél mesteribb módon, minél hatékonyabban tudjuk kezelni tárgyi és társas környezetünket” (Gósiné Greguss és Bányai, 2006, 350.). Az autonómia, a teljesítménymotiváció, az önmegvalósítás szükséglete, a transzcendencia motívuma – ezek a létezés értelmének keresésére vonatkoznak. Az affiliáció és az intimitás szükséglete: az intimitás arra irányuló emberi törekvés, hogy az ember olyan „meleg, közeli és pozitív személyközi kapcsolatokat alakítson ki, amelyben olyan kölcsönös kommunikáció valósul meg, ahol nem kell félnie az elutasítástól” (Gósiné Greguss és Bányai, 2006, 353.), míg az affiliációs szükséglet ehhez hasonló, de negatív is lehet, mert magába foglalja a másik elvesztésétől való félelmet is.

Kérdések, feladatok

1. Mi a motiváció?
2. Mi a különbség a külső és a belső motiváló tényezők között?
3. Milyen motiváció fajtákat ismersz?

.....

POZITÍV
PSZICHOLÓGIA

.....

A pozitív pszichológia kulcsfogalmai

A mai pozitív pszichológia születésnapjának 1999. augusztus 21-ét tekintik, amikor Martin Seligman felhívta a figyelmet arra, hogy a pszichológia megfeledezett az emberi élet pozitív oldaláról – konkrétan a produktivitás növeléséről és a kiteljesedésről, valamint a tehetségek fejlesztéséről (Linley, 2009, 742.). Az ezt megelőző időszakban a pszichológiai kutatások terén a lelki zavarok és betegségek tematikája dominált, vagyis annak vizsgálata, hogy hogyan tudjuk a negatív jelenségeket kivédeni.

A pozitív pszichológia céljaként Seligman (2002) az erősségekre való építést, a legjobb minőségre való törekvést jelöli ki.

A pozitív szubjektív tapasztalat aspektusait időbeli síkba helyezve három szinten határozza meg:

1. a múltra nézve ez a jóllét és megelégedettség,
2. a jelenben az áramlat-élmény, a („pszichikai”) élvezet, az érzéki élvezet és boldogság,
3. a jövőt illetően pedig az olyan konstruktív kogníciók, mint az optimizmus, a remény és a jóhiszeműség (Seligman, 2002, 3.).

A pozitív pszichológiának olyan központi és alapfogalmai vannak, amelyek visszatükrözik e „világnézeti” váltást.

A mentális egészség „...magában foglalja azt a készséget, mellyel az egyén megéli és megőrzi pozitivitását” (Vargha és mtsai., 2018, 81.).

A szubjektív jóllét „az egyén saját életéről kialakított percepciója és értékelése az affektív állapotok, pszichológiai működés és társas működés fogalmain keresztül” (Keyes, Lopez, 2002, 48.). A jóllét tükröződhet különböző szinteken: érzelmin (pl. boldogság), pszichológiai (személyes növekedés) és társason – így a szubjektív jóllét két mozzanat által határozható meg: az érzelmi jóllét és a pozitív működés vizsgálatával (Keyes, Lopez, 2002, 48.).

A szubjektív jóllétnek Diener (Oláh, Kapitány-Fövény, 2012) szerint a kognitív mozzanata az étellel és az élet különböző szféráival való elégedettség, míg az affektív a pozitív érzelmek túlsúlya a személy mindennapjaiban.

A savoring „a pozitív élményállapotok létrehozásában alkalmazható és tudományosan hitelesített technikák, stratégiák és mechanizmusok összessége”, az „élet élvezetére való képesség” (Nagy, Oláh, 2013, 566). A „pozitív élményállapotok fokozásának képességét” jelöli és olyan technikák kapcsolódnak hozzá, amelyekkel ezeket a tapasztalatokat „elérhetjük (megteremthetjük), tartósíthatjuk és növelhetjük” (Oláh, Kapitány-Fövény, 2012, 35.).

A reziliencia „olyan rugalmas ellenállóképesség, mely sokk hatása esetén mutatkozik meg, és tartalmazza az önfenntartás és az önújra-szerveződés mozzanatát is” (Jámbori és mtsai., 2019, 78.).

Az alkotó-végrehajtó individuális és szociális hatékonyság (Oláh, 2005 alapján Vargha és mtsai., 2019) olyan kompetencia, amely az egyén önmaga elé állított céljainak elérését segíti.

Az önreguláció vagy önszabályozás egyrészt a „célelésben perzisztencia”, másrészt a figyelem, a tudat és az érzelmek feletti kontrollt jelenti (Oláh, 2005 alapján Vargha és mtsai., 2019, 329.)

Fredrickson (2009, 59-73.) a pozitivitás formái közé sorolja

1. az örömet – jelei: mosoly az arcon, könnyedség érzése, sugárzó arc,
2. a hálát – ilyenkor másnak „adunk” valami jót, de nem azért, mert viszonzunk neki valamit,
3. a derűt – nem olyan erős, mint az öröm, de itt is jelen van annak az érzése, hogy minden rendben van,
4. az érdeklődést – ehhez erőfeszítés kapcsolódik és megnövekedett figyelem, nyitottság, élénkség és felvillanyozódottság a jellemző,
5. a reményt – ez azt jelenti, hogy negatív élethelyzetekben és eseményekkel körülvéve is képesek vagyunk hinni a változásban és abban, hogy a dolgok jóra fognak fordulni,
6. a büszkeséget – ez az érzelem akkor jelentkezik, ha saját munkánk és erőfeszítéseink révén sikert értünk el és ezt más emberek is értékesnek tekintik,

7. a vidámságot – meglepetésszerű esemény következménye, amely megnevettet bennünket, biztonságos környezetben,
8. az inspirációt – amely jó érzéssel tölt el bennünket, személyes bevonódáshoz vezet, ilyen esetekben a másakra példaképként felnézünk,
9. az áhítatot – akkor jelentkezik, ha „kivételes nagyszerűséggel találkozunk” (Fredrickson, 2009, 71.), amely „lennyűgöz” bennünket (Fredrickson, 2009, 71.) – ilyenkor „...a határok megszűnnek, és valami magunknál nagyobb egység részévé válunk.” (Fredrickson, 2009, 71.) és
10. a szeretetet – az előző érzések közül mindegyiket magában foglalhatja, az, hogy éppen melyiket, a kontextustól és a kapcsolat mélységétől függ. Biztonságos környezetben jelentkezik.

Kérdések, feladatok

1. Mi a savoring?
2. Mit jelent a reziliencia?
3. Mi a pozitív szubjektív tapasztalat három fő mozzanata?

.....

KÉTNYELVŰSÉG
ÉS AFFEKCIÓ

.....

Nyelv és kétnyelvűség

A nyelv az ember egyik egyedi vonása, amely megkülönbözteti őt az állatoktól. Az állatok is kommunikálnak, de „egyetlen állat sem tud beszámolni a múltból, nyilatkozni a jövőről, egyetlen állat sem tud hazudni, s egyetlen állat sem tud kérdezni” (Kenesei (szerk.), 2004, 23.). Az állatok kommunikációja és az ember nyelve közötti fő különbségek (Kenesei (szerk.), 2004, 24.) a következők:

1. az embernél a jelölt és a jelölő között nincs hasonlóság, a szavak „tetszőlegesek”, „önkényesek”,
2. a kommunikációs/nyelvi repertoár az állatoknál véges, az embernél „végtelen”,
3. a „rendszer” az állatoknál „zárt”, „ingerfüggő”, „merev” és „önkéntelen”, az embernél viszont „nyitott”, „ingerfüggetlen”, „változó” és „szándékos”.

A nyelvhasználatnak két aspektusa van: a produkció és a percepció vagy megértés (Atkinson és mtsai., 2002, 265.). Az első esetben a gondolatot mondattá alakítjuk és hangok segítségével ezt ki is mondjuk, míg a másodikonál a hallott hangokat szavakként, mondatokként felismerjük és jelentést kapcsolunk hozzájuk.

Ha olyan személyekkel találkozunk, akik két vagy több nyelvet is ismernek, elsajátítottak, megtanultak, akkor nálunk megsokszorozódnak a percepció és a produkció lehetőségei.

Hazánkban, Szerbiában Vajdaság területén sok olyan magyar anyanyelvű személy él kisebbségi létben, aki az ország nyelvét is ismeri bizonyos szinteken. A két- és többnyelvűséggel foglalkozó pszichológiai kutatások számos olyan mozzanatra mutattak rá, amelyekben e személyek másként működnek, mint az egynyelvűek.

„A nyelv verbális használata, akár a beszélésre, akár az elhangzó beszéd megértésére gondolunk, mindig feltételezi az úgynevezett mentális lexikon aktiválását, hiszen a szükséges egységek itt tárolódnak.” (Gósy, 1999, 121.)

Ezt az „agyi szótárat”...az „egyén mindenkori, beszéd- és nyelvi jeleket tároló rendszere képezi...” (Gósy, 1999, 121.).

Navracsics (2011, 62.) hangsúlyozza, hogy: „A két- vagy többnyelvű egyén sohasem tudja kikapcsolni a másik nyelvét vagy nyelveit, következésképpen a mentális lexikonban meglévő kapcsolatok átnyúlnak a nyelvek határain is.”

A kétnyelvűségről alkotott vélemények az idők során változtak: korábban a negatív pólus dominált, amely hátrányokhoz vezető jelenségnek tekintette azt, ma már a pozitív értékelés is megjelent, amely különböző, a kognitív rendszerre kifejtett, előnyös hatásokat vizsgál.

A kétnyelvű működés eltér az egynyelvűtől, a kétnyelvűség hatással van a nyelvi működésre, de egyesek szerint a megismerő folyamatok és az affektív folyamatok lefolyására is.

Így például „kétnyelvű hátrány” a hosszabb ideig tartó nyelvi hozzáférés (Runnqvist, Fitzpatrick, Strijkers, Costa, 2013, 253., Bialystok és mtsai., 2009) vagy az, hogy a szókincs specifikus (Bialystok, Luk, Peets, Yang, 2010).

Az olyan feladatok esetében, amelyekhez kognitív kontroll szükséges, a kétnyelvűek sok esetben felülmúlják az egynyelvűeket (Bialystok és mtsai., 2009) és ezzel a „kétnyelvű előny” fogalma is megjelent (Blanco-Elorrieta & Pylkkänen, 2018, Grabovac, 2017).

A szerbiai, vajdasági magyar–szerb kétnyelvűség fajtái közé tartozik „a szórványhelyzetben élőknel inkább a korai (óvodáskori) lingvizmus, a tömbhelyzetben élőknel inkább a valamivel későbbi (iskoláskori) glottizmus” (Göncz, 1999, 99.). A nyelvtudás szintje és a nyelvhasználati szokások is eltérnek, attól függően, hogy az egyén tömb- vagy szórványhelyzetben él-e.

Lehet valaki korai vagy kései kétnyelvű is. A korait Göncz (1985, 15.) az óvodáskorhoz köti.

A nyelvtudást figyelembe véve lehet valaki balansz vagy domináns kétnyelvű: az első esetében a két nyelv tudásának szintje hasonló, míg a másodiknál az egyik nyelvet jobban ismeri a személy (Göncz, 1985, 16.).

Vajdaságra emellett a népi kétnyelvűség jellemző a magyar–szerb kétnyelvűséget figyelembe véve – ez a „nyelvi kisebbségi csoportokat jellemzi, amelyek tagjai, hogy fennmaradhassanak, rákényszerülnek a többségi nyelv tanulására.” (Göncz, 1999, 98.).

Singleton (2014) kiemeli, hogy a kétnyelvűvé válás aspektusai közül nem csak a nyelvtanulás kezdete a fontos, hanem az is, hogy mennyit és milyen kontextusokban használjuk az adott nyelvet, az affektív tényezők közül pedig a nyelv tanulására irányuló motiváció (pl. hogy valaki anyanyelvi szintű beszélővé szeretne-e válni, akcentus nélkül használni a második nyelvet, stb.). Nagyon fontos mozzanat az is, hogy a második nyelvet beszélő személyekkel barátkozik-e az egyén és milyen mély barátságok ezek, valamint milyenek az adott népcsoport iránti attitűdök.

Kétnyelvűség és affektív folyamatok

Az utóbbi időben olyan kutatások is születtek, amelyek a kétnyelvű működésnek az érzelmi feldolgozással és átéléssel való kapcsolatát vizsgálták. E munkák egyik kiindulópontja általában az, hogy az első nyelv „az érzelmek és affektív tartalmak nyelve”, míg a második vagy később elsajátított/tanult nyelv az „érzelmi hidegségé” (Pavlenko, 2012).

Az egyik feltételezés az, hogy a kétnyelvű személyeknél attól függően, hogy melyik nyelvüket használják, különbségek jelentkezhetnek az érzelmi tartalmak percipiálásában és feldolgozásában. Ezen eltéréseket az eddigiek során több változó prizmáján keresztül elemezték, illetve ezek kombinációin keresztül is: többek között a nyelvsajátítás/tanulás kezdeti korát, a nyelvtudás szintjét, a nyelvek használatának közegeit, kontextusait vették górcső alá (Harris, Berko Gleason, Aycicegi, 2006, Grabovac, 2017, Pavlenko, 2012).

Az első nyelvi előny ezen irányzatban azt jelenti, hogy az első nyelvben az érzelmi „üzenetek” feldolgozása „automatikusabb” (Pavlenko, 2012, 421.). Ezzel szemben a második nyelvi előny arra vonatkozik, hogy a második nyelven élmény szintjén „távolabbinak” érezzük a közvetített emocionális tartalmakat (Pavlenko, 2012, 421.).

Grabovac és Pléh (2014a) vajdasági magyar–szerb kétnyelvű személyeket bevonva vizsgálták azt, hogy mennyire gyors a különböző érzelmi színezettel rendelkező, pozitív, negatív vagy semleges szavak feldolgozása olyan kétnyelvű személyeknél, akik magyar anyanyelvűek és hétéves koruk előtt kezdték el tanulni a szerb nyelvet.

A kísérleti paradigma az érzelmi Stroop-feladatot alkalmazta, melynek lényege, hogy különböző semleges és affektív színezettel rendelkező fogalmakra kell minél gyorsabban reagálni.

E feladat magyar és szerb nyelvű változatában pozitív, negatív és semleges ingerszavakra kellett minél gyorsabban választ adni, úgy, hogy a résztvevők azt a gombot nyomták le, amely megegyezett a szó színével. A szavak piros, kék, sárga és zöld színben kerültek bemutatásra. Az

eredmények a következők: a nyelvek között nem találtak különbséget a válaszadás gyorsaságában, viszont a reakcióidő meghosszabodott a negatív jelentéssel rendelkező szavak esetében a semlegesekhez viszonyítva. Ez arra utal, hogy a veszélyt, kellemetlenséget jelölő információ leterhelte a figyelmi működést.

Egy másik kutatásban újra ezt a feladatot alkalmazva olyan magyar–szerb kétnyelvűekkel dolgoztak, akik az iskolában kezdték el tanulni a szerb nyelvet, anyanyelvük megintcsak a magyar volt.

Az eredmények szintén a negatív tartalmak időigényesebb feldolgozására mutattak, illetve a szerb nyelvben meghosszabbodott a válaszadás az ingerszó pozitív, negatív, illetve semleges minőségétől függetlenül. (Grabovac és Pléh, 2014b).

A kétnyelvűek érzelmi világával kapcsolatban egy olyan új feltételezés is megjelent, hogy lehet, hogy gazdagabb, sokszínűbb, mint az egynyelvűeké. Két ok miatt: az egyik a fent említett első és második nyelvi eltérő működésre reflektál, míg a másik a kulturális hatásokat emeli ki (Alqarni, Dewaele, 2020).

Alqarni és Dewaele (2020) a kétnyelvűek érzelmészlelési képességét és vonásszintű érzelmi intelligenciáját hasonlította egynyelvű személyek ugyanezen képességeihez. Eredményeik afelé mutatnak, hogy a kétnyelvűeknél valamivel fejlettebb mindkét fent említett változó és emiatt megfogalmazhatunk egy olyan általánosabb feltevést is, amely a kognitív és a nyelvi szféra mellett a kétnyelvűek „affektív másságát” és speciális funkcionálásának vizsgálatát tűzi ki célpontjául, mivel Alqarni és Dewaele (2018) is „alacsony szintű érzelmi kétnyelvű előnyt” mutattak ki vizsgálatukban (Alqarni, Dewaele, 2020, 12.).

Ezt a vonalat követte Grabovac és mtsai. (jelenleg publikálatlan kézirat) kutatása is, amely az empátia szintjét és az érzelmi intelligenciát vizsgálta vajdasági magyar-szerb kétnyelvű személyeknél és egynyelvűeknél. Eredményeik azt mutatták, hogy az érzelmefelismerés másoknál és a perspektívaváltás képessége is fejlettebb olyan személyeknél, akik a második nyelvet magas szinten elsajátították. Emellett a perspektívaváltás azoknál is jobb, akik gyakran használják a mindennapjaikban a második nyelvüket.

Kérdések, feladatok

1. Milyen kétnyelvűség-fajtákat ismersz?
2. Mit jelent az első és mit a második nyelvi előny?

Felhasznált irodalom

- Atkinson, R., L., Atkinson, R., C., Smith, E., E., Bem, D., J., Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Alqarni, N., Dewaele, J. M. (2020). A bilingual emotional advantage? An investigation into the effects of psychological factors in emotion perception in Arabic and in English of Arabic-English bilinguals and Arabic/English monolinguals. *International Journal of Bilingualism*, 24(2), 141–158.
- Baddeley, A. (2005). *Az emberi emlékezet*. Osiris Kiadó, Budapest
- Balogh, L. (2011). *A tanulási stratégiák fejlesztésének pszichológiai alapjai*. Didakt Kiadó, Debrecen
- Bányai, É. (2013). Az affektív pszichológia tárgya, szemlélete és alapfogalmai. In Bányai É., Varga, K. (szerk.): *Affektív pszichológia – az emberi késztetések és érzelmek világa*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 27–69.
- Bernáth, L., Révész, Gy. (2002). A pszichológia világa. In Bernáth, L., Révész, Gy. (szerk.): *A pszichológia alapjai*. Tertia Kiadó, Budapest, 9–12.
- Bernáth, L. (2002a). A figyelem. In Bernáth, L., Révész, Gy. (szerk.): *A pszichológia alapjai*. Tertia Kiadó, Budapest, 115–120.
- Bernáth, L. (2002b). Az emlékezet. In Bernáth, L., Révész, Gy. (szerk.): *A pszichológia alapjai*. Tertia Kiadó, Budapest, 121–135.
- Bernáth, L. (2002c). A gondolkodás. In Bernáth, L., Révész, Gy. (szerk.): *A pszichológia alapjai*. Tertia Kiadó, Budapest, 151–166.
- Bialystok, E., Craik, F. I., Green, D. W., Gollan, T. H. (2009). Bilingual minds. *Psychological science in the public interest*, 10/3, 89–129.
- Bialystok, E., Luk, G., Peets, K. F., Yang, S. (2010). Receptive vocabulary differences in monolingual and bilingual children. *Bilingualism: Language and Cognition*, 13/4, 525–531.
- Blanco-Elorrieta, E., Pyllkänen, L. (2018). Ecological Validity in Bilingualism Research and the Bilingual Advantage. *Trends in cognitive sciences*, 1117–1126.
- Bradley, M.M. (2000). Emotion and motivation. In J.T. Cacioppo, L.G. Tassinary, G.G. Berntson (eds.): *Handbook of Psychophysiology*, Cambridge University Press, New York, 602–642.

- Bradley, M. M., Lang, P. J. (1994). Measuring Emotion: the Self-Assessment Manikin and the Semantic Differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25, 49–59.
- Buda, B. (1971). Sigmund Freud: A pszichoanalízis rövid vázlatáról. Buda, B. (szerk.): *A pszichoanalízis és modern irányzatai*, Gondolat, Budapest
- Carver, C., S., Scheier, M., F. (2003). *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Costa, P. T, Jr., McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653–665.
- Czigler, I. (2005). *A figyelem pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Davidson, R., J., Scherer, K., R., Goldsmith, H., H. (2003). Introduction. In Davidson, R., J., Scherer, K., R., Goldsmith, H., H. (eds.): *Handbook of Affective Sciences*. XIII-XVII, Oxford University Press, Oxford etc.
- Deák, A. (2011). *Érzelmek, viselkedés és az emberi agy: Az International Affective Picture System (IAPS) magyar adaptációja és alkalmazásának lehetőségei*. Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pécs
- Dishon-Berkovits, M., Algom, D. (2000). The Stroop effect: It is not the robust phenomenon that you have thought it to be. *Memory & Cognition*, 28, 1437–1449.
- Egyed, K. (2006). A pszichológiai fejlődés és az életkorok pszichológiája. In Oláh, A. (szerk.): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest, 596–636.
- Ekman, P. (2007). *Leleplezett érzelmek*, Kelly Kft., Budapest
- Eysenck, M., W., Keane, M., T. (2003). *Kognitív pszichológia*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Fredrickson, B. (2015). *A pozitív érzelmek hatalma*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Gósy, M. (1999). *Pszicholingvisztika*. Corvina, Budapest
- Gósiné Greguss, A. (2013). Érzelemkifejezés. In Bányai É., Varga, K. (szerk.): *Affektív pszichológia – az emberi késztetések és érzelmek világa*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 357–390.
- Gósiné Greguss, A., Bányai, É. (2006). A motiváció. In Oláh, A. (szerk.): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium.
- Grabovac, B. (2017). *Affektív ingerek és kétnyelvűség*. Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

- Grabovac, B., Pléh, Cs. (2014a). Emotional activation measured using the emotional Stroop task in early Hungarian-Serbian bilinguals from Serbia. *Acta Linguistica Hungarica*, 61, 423–441.
- Grabovac, B., Pléh, Cs. (2014b). Szavak érzelmi értékének feldolgozása érzelmi Stroop-helyzetben magyar-szerb kései kétnyelvűeknél. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 69, 731–745.
- Grabovac Beáta, Deák Anita (2019). Validation of the International Affective Picture System (IAPS) in Serbia: comparison of a Serbian and a Hungarian sample, *Primenjena psihologija*, 12(2), p. 117–137.
- Grabovac, B., Jávör, R., Ivanović, J., Pintér-Krekić, V. (jelenleg publikálatlan kéziratok). Are There Benefits Of Bilingualism In The Socio-Affective Domain?
- Göncz, L. (1985). A kétnyelvűség pszichológiája. *Forum*, Újvidék
- Göncz, L. (1999). A magyar nyelv Jugoszláviában (Vajdaságban). Osiris Kiadó, Forum Könyvkiadó, MTA Kisebbségkutató Műhely, Budapest, Újvidék
- Gyóri, M. (2006). Bevezetés a modern lélektan történetéhez. In Oláh, A. (szerk.): *Pszichológiai alapismeretek. Bölcsész Konzorcium*, Budapest, 10–50.
- Halász, L. (1988). *A freudizmus*. Gondolat, Budapest
- Harris, C. L., Berko Gleason, J., Aycicegi, A. (2006). When is a First Language More Emotional? Psychophysiological Evidence from Bilingual Speakers. Pavlenko, A. (ed.): *Bilingual Minds*. Multilingual Matters Ltd, Clevedon, 257–283.
- Helson R, Moane G. (1987). Personality change in women from college to midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 176–86.
- Hrnjica, S. (2000). *Opšta psihologija sa psihologijom ličnosti*. Naučna knjiga komerc, Beograd
- Janković, D. (2014). *Razvoj estetske preferencije slika*. Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet, Beograd, Doktorska disertacija, 1–282.
- Jámbori, S., Kőrössy, J., Szabó, É. (2019). A reziliencia, az énhatékonyság és az iskolai kötődés szerepe a szándékos önszabályozás folyamatában. *Magyar Pedagógia*, 119(1), 75–94.
- John, O. P., Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). Guilford, New York
- Jones, E. (1983). *Sigmund Freud élete és munkássága*. Európa Könyvkiadó, Budapest

- Kenesei, I. (szerk.) (2004). *A nyelv és a nyelvek*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Keys, C., L., M., Lopez, S., J. (2002). *Toward a Science of Mental Health*. In Snyder, C., J., Lopez, S., J. (eds.): *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, 45–59.
- Kovács, K. (2008). *Intelligencia*. In Csépe, V., Győri, M., Ragó, A. (szerk.): *Általános pszichológia 3., Nyelv, tudat, gondolkodás*, Osiris, Budapest, 422–471.
- Lindsay, D. S., Jacoby, L. L. (1994). Stroop process dissociations: The relationship between facilitation and interference. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 20, 219–234.
- Linley, A. (2009). *Positive Psychology (History)*. In Lopez, S., J. (ed.): *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Volume I, A-M, Wiley-Blackwell, 742–746.
- MacLeod, C. M. (1991). Half a century of research on the Stroop effect: an integrative review. *Psychological Bulletin*, 109, 163–203.
- MacLeod, C. M. (1992). The Stroop task: The „Gold Standard” of Attentional Measures. *Journal of Experimental Psychology: General*, 121, 12–14.
- MacLeod, C. M. (2005). The Stroop task in cognitive research. *Cognitive Methods and Their Application to Clinical Research*, 9, 17–40.
- Mehrabian, A. (1996). Pleasure-arousal-dominance: A general framework for describing and measuring individual differences in temperament. *Current Psychology*, 14, 261–292.
- Mitchell, S., A., Black, M., J. (2000). *A modern pszichoanalitikus gondolkodás története*. Animula Kiadó, Budapest
- Mirnics, Zs. (2006). *A személyiség építőkövei. Típus-, vonás- és biológiai elméletek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest
- Molnár, M. (2006). *A pszichológia biológiai alapjai*. In Oláh, A. (szerk.): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest, 92–192.
- Navracsics, J. (2011). *Szóaktiváció két nyelven*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Nagy, H., Oláh, A. (2013). *A pozitív pszichológia*. In Bányai, É., Vargha, K. (szerk.): *Affektív pszichológia*. Budapest: Medicina Kiadó, 557–579.
- Nábrády, M. (2002.). *Az érzelmek különböző szempontú megközelítései, avagy betekintés a labirintusba*. *Magyar Pszichológia Szemle*, LVII., 4., 529–561
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., L., Loftus, G., R., Wagenaar, W., A. (2009). *Atkinson and Hilgard’s Introduction to Psychology*, 15th Edition, Cengage Learning EMEA, Hampshire

- Oláh, A., Kapitány-Fövény, M. (2012). A pozitív pszichológia tíz éve. Magyar Pszichológiai Szemle, 67(1), 19–45.
- Pataki, F. (2004). Érzelem és identitás. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest
- Pavlenko, A. (2012). Affective processing in bilingual speakers: Disembodied cognition?. International Journal of Psychology, 47/6, 405–428.
- Péley, B. (2002). A pszichoanalízis. In Bernáth, L., Révész, Gy. (szerk.): A pszichológia alapjai. Tertia Kiadó, Budapest, 57–69.
- Pléh, Cs. (2000). A lélektan története. Osiris Kiadó, Budapest
- Pléh, Cs. (2008). A pszichológia örök témái. Typotex, Budapest
- Racsmány, M. (2007). Kódolás és előhívás az emberi emlékezetben. In Csépe, V., Györi, M., Ragó, A. (szerk.): Általános pszichológia 2., Tanulás, emlékezés, tudás, Osiris, Budapest, 159–176.
- Révész, Gy. (2002). Intelligencia, kreativitás, tehetség. In Bernáth, L., Révész, Gy. (szerk.): A pszichológia alapjai. Tertia Kiadó, Budapest, 167–179.
- Rot, N. (1985). Opšta psihologija, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd
- Runqvist, E., Fitzpatrick, I., Strijkers, K., Costa, A. (2013). An Appraisal of the Bilingual Language Production System: Quantitatively or Qualitatively Different from Monolinguals? In Bhatia, T., K., Ritchie, W., C. (eds.): The Handbook of Bilingualism and Multilingualism, Blackwell Publishing Ltd, Oxford, 244–265.
- Singleton, D. (2014). Alternative perspectives on ultimate attainment. In Bátyi, S., Navracscics, J., Víggh-Szabó, M. (eds.): Papers in language acquisition, language learning and speech research 4, Budapest/Veszprém, Gondolat Kiadó/Pannon Egyetem MFTK, 130–136.
- Schneider, P (2001). Sigmund Freud. Magyar Könyvklub, Budapest
- Schooler, C., Neumann, E., Caplan, L. J., Roberts, B. R. (1997). A time course analysis of Stroop interference and facilitation: Comparing normal individuals and individuals with schizophrenia. Journal of Experimental Psychology: General, 126, 19–36.
- Schmeichel, B.J., Baumeister, R.F. (2010). Effortful attention control. In Bruya, B.J. (ed.): Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action. MIT Press, Cambridge, Massachusetts, London, England, 29–50.
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Snyder, C., J., Lopez, S., J. (eds.): Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press, New York, 3–9.

- Séra, L. (2004). A figyelem. In N. Kollár, K., Szabó, É. (szerk.): Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest, 215–223.
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18, 643–662.
- Tóth, L. (2001). Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez. A debreceni Egyetem Kossuth Egyetemi Kiadója, Debrecen
- Urbán, R., Dúll, A. (2008). Érzelem és megismerés. In Csépe, V., Győri, M., Ragó, (szerk.): Általános pszichológia 3, Osiris, Budapest, 477–533.
- Úlkei, Z. (2002). A kísérleti lélektan kezdetei. In Bernáth, L., Révész, Gy. (szerk.): A pszichológia alapjai. Tertia, Budapest, 71–76.
- Vargha, A., Török, R., Diósi, K., Oláh, A. (2019). Boldogságmérés az iskolában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 327–346.
- Watson, D., Clark, L., A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Wink, P., Helson, R. (1993). Personality change in women and their partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 597–605.

Jegyzetek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 22 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwritten text.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing, arranged in a vertical column.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Библиотека Матице српске, Нови Сад

159.9

GRABOVAC, Beáta, 1983-

Lélek és tudás [Elektronski izvor] : pszichológiai
alapismeretek, iskolák, irányzatok / Grabovac Beáta.

– Szabadka : Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar ; Újvidék :
EGO Vajdasági Magyar Pszichológiai Kutatóműhely, 2020

Način pristupa (URL): <http://magister.uns.ac.rs/Kiadvanyaink/>.

– Nasl. sa naslovnog ekrana. – Opis zasnovan na stanju na dan:
23. 12. 2020. – Bibliografija.

ISBN 978-86-81960-00-4

a) Психологија

COBISS.SR-ID 28594185

