A pszichológia és pedagógia alapjai

**3. Motiváció fogalma, motivált viselkedés csoportjai, jellemzői**

**Motiváció fogalma:**

Cselekvésre késztető tényező, amely növeli a személy hajlandóságát és észszerű ok lesz neki arra, hogy megtegyen egy elvárt cselekvést vagy engedelmeskedjen egy utasításnak. Ez a hajlandóságot kiváltó tényező egymást követő lépcsőfokokként helyezkedik el egy skálán.

**Motivált viselkedés csoportjai, jellemzői:**

**1. fiziológiai motívumok:** Hő-, víz-, táplálkozás-szabályozás; szexualitás

utódápolás, szülői viselkedés

**2. érzelmi motívumok:** szeretet, félelem, agresszió, altruizmus = önzetlenség

**3. szociális motívumok:** a környezet megismerése és az információ szerzésre

irányuló késztetés, valamint, hogy hatékonyan tudjon alkalmazkodni

környezetéhez.

**A tanulás (tevékenység) motivációja**

A tevékenységnek két összetevője van: cél és motívum. A motívum (indíték) a tevékenység kiváltója, fenntartója és irányítója. Az indíték mozgósít, dinamizáló és vektorizáló jellege van. A cél, a tevékenység eredményének az előrevetítése, anticipációja. Cél nélkül nincs motívum és fordítva is érvényes ugyanez. Ha gyakoroljuk a tevékenységet akkor készség lesz. A készség tevékenységi forma: gyakorlás által automatizáljuk, tanulás által sajátítjuk el.

**A motiváció alapfogalmai**

A motiváció alapfogalmai közül a szükséglet, a drive és a homeosztázis fogalmának értelmezésére térünk ki.

Nagyon erős belső késztetéssel járnak a biológiai motívumok, mint például az éhség, szomjúság stb. A motivált viselkedés ebben az esetben valamilyen szükségletből fakad. A szükséglet olyan hiány a szervezetben (pl. oxigénhiány, tápanyaghiány, folyadékhiány stb.), amely tartós fennállás esetén az egészséget vagy súlyosabb fokon az életet fenyegeti.

A szükséglet pszichológiai megfelelője a drive), amely angol szó és jelentése - ebben a kontextusban - űzni, hajtani ill. hajtóerő. A drive a szükséglet nyomán kialakuló, belső késztetés, a viselkedés hajtóereje. A drive alapvető feladata a szervezet általános energetizálása, nem pedig annak irányítása, vagyis nem mutatja meg, hogy a szervezet mit csináljon az adott szükséglet kielégítése érdekében, csak az ehhez szükséges hajtóerőt adja.

Az élet alapvető feltétele a szervezet belső viszonylag állandó egyensúlyi állapotának a fenntartása, a folyamatosan változó külső körülményekkel szemben. Cannon ezt a belső egyensúlyi állapotot fenntartó mechanizmust nevezte el homeosztázisnak. Amennyiben a szervezet homeosztatikus egyensúlya megbomlik, valamilyen fiziológiai hiányállapot keletkezik, azaz szükséglet lép fel. A szervezet elsősorban a szervezet tartalékainak felhasználása révén igyekszik a belső egyensúlyi állapot visszaállítására. Például, ha éhség esetén a vércukorszint lecsökken az ideális értékhez képest, akkor a homeosztatikus folyamatoknak köszönhetően az ideális érték visszaállítható, bizonyos biológiai folyamatok beindítása révén. (A máj, a hasnyálmirigy jelzése alapján cukrot bocsát a vérkeringésbe.)

Amikor azonban a szervezet belső tartalékai már nem elegendőek a szervezet belső egyensúlyának a helyreállítására, akkor drive, a viselkedésre késztető belső hajtóerő keletkezik, és az aktivált szervezet működésbe lép az egyensúly helyreállítása érdekében (magas cukortartalmú táplálékot keres).

Megkülönböztetünk elsődleges és másodlagos drive-okat.

Elsődleges, más néven primer drive-oknak az ön- és fajfenntartással kapcsolatos hajtóerőket nevezzük. A legalapvetőbb elsődleges drive-ok a következők:

* Hőszabályozás
* Éhség
* Szomjúság
* Szexualitás
* Alvási
* Salakanyagok ürítése
* Védekezésre irányuló
* Általános aktivitási szükséglet (akkor lép fel, ha a szervezettől egy időre megvonják a mozgás lehetőségét)
* Kutató vagy explorációs drive (kíváncsiság)
* Az elsődleges hatóerők időszakosan lépnek fel, és ha egynél több motívum is jelen van ugyanabban az időpontban, akkor közülük az erősebb lesz az uralkodó.

Az elsődleges, velünk született drive-ok nem egyedüli hajtóerői viselkedésünknek. Vannak olyan drive-ok is, amelyeket tanulással, kondicionálással sajátítunk el, ezeket nevezzük másodlagos drive-oknak.

A motívumtanulást jól példázza az a kísérlet, amelyben „majmok megtanulták egy érmével működő automata kezelését: érme bedobásával kedvenc táplálékukhoz juthattak. Miután ezt elsajátították, maguk az érmék is jutalomértéket nyertek. Ha ugyanis az automata nem volt az állatok közelében, az érmék megszerzése érdekében akkor is hajlandók voltak „dolgozni”: különböző feladatokat végrehajtani, tanulni, és szenvedélyesen gyűjtötték az érméket. Összegezve tehát, a másodlagos hajtóerők alapvetően úgy alakulnak ki, hogy mindazok a tárgyak, helyzetek, amelyek az elsődleges motívum kielégítésében szerepet játszanak, maguk is motívummá válnak.

A motiváció olyan belső állapot, amely cselekvésre ösztönzi az embereket.

A belső állapot jellemzésére szolgálnak a motívumok, amelyek az emberek magatartásának mozgatórugói, belső indítékai.

A motívumok szinte soha nem egyedül jelentkeznek, hanem sokféle kombinációban.

A sokféle motívum, a sokféle szükséglet a cselekvés szempontjából nem egyenrangú. A motívumkutatások szerint az emberek először a legfontosabb, legsürgősebb szükségleteiket elégítik ki. A fontossági sorrend felállítása sokszor konfliktusokhoz vezet.

**Abraham Maslow szerint az emberi szükségleteket hierarchikusan lehet rangsorolni.**

1. A piramis alján az alapszükségletek, a létfenntartáshoz kapcsolódó szükségletek helyezkednek el.
2. A létfenntartás megteremtése magával hozza a biztonsági szükségletek kialakulását: ez a megszerzett javak megóvását, védelmét jelenti.
3. A szociális szükségletek az ember társas lény mivoltából fakadnak. A szociális szükséglet kapcsolatteremtési, összetartozási szükséglet. Ennek kielégítése érdekében törekszik jó családi, érdeklődésének, gondolkodásmódjának megfelelő baráti, munkahelyi kapcsolatokra.
4. Az ember igyekszik megtalálni helyét a többiek, a társai között, ebből fakad az elismerés iránti szükséglete: igyekszik elfogadtatni magát, elismertetni egyéniségét, képességét, rátermettségét.
5. A piramis csúcsán az önmegvalósítás szükséglete áll. Az emberek egy része erős késztetést érez arra, hogy képességét, tehetségét maximálisan kihasználja.

**A Maslow-elmélet alapelemei**

A motiválás igen komplex dolog; nem csak egy motiváló tényező hat ugyanabban az időpontban vagy időszakban.

A szükségletek hierarchiája azt jelenti, hogy általában az alacsonyabb szintű igényeket előbb kell kielégíteni, mielőtt a magasabb szintűek motivátorként működnek. Pl. ha valakinek nincs ruhája és éhezik, akkor kevésbé valószínű, hogy az önmegvalósítás (pl. művészet) lesz a legfontosabb számára.

A kielégített szükséglet nem motivátor. Mindig többet (vagy mást) akarunk.

Sokkal több módja van a magasabb szintű igények kielégítésének, mint az alacsonyabb szintűekének.

Az ember számára fontos, hogy érezze: szükség van rá. Minden ember azt szeretné, ha egyénként kezelnék. Meg kell adni neki a felelősségvállalás lehetőségét.

Ezek csak az első elméletét jelentik, később már 7 szintet határozott meg két csoportban:

**Minőségileg két csoportot különít el a szükségletek között:**

1. **Hiány alapú szükségletek:** D ("deficit") szükségletek, azaz hiányszükségletek.

* Kielégülésük a belső feszültségek csökkenésével jár.
* Alapvető vagy ösztönszerű szükségletek; az alacsonyabb szintek motívumai, melyeknél a cél a kellemetlen állapotoktól való megszabadulás és a kielégítés homeosztatikus módon történik.
* Szubjektív jellegzetességük a tudatos / nem tudatos sóvárgás és a hiányérzet.
* Ezek azok a szükségletek, amelyek alapvetően deficitek, úgymond üres lyukak az élő szervezetben, amelyeket az egészség érdekében fel kell tölteni, méghozzá az emberi lényeken kívülről és valaki más segítségével.
* Ide tartoznak:
* Fiziológiai szükségletek: éhség, szomjúság, szexualitás. Hiánya: életveszély.
* Biztonsági szükségletek: fizikai védettség, kiszámíthatóság. Hiánya: életveszély, neurózis, szorongás, kényszerbetegség (az egyén kényszertevékenységekkel próbálja fenntartani a biztonságérzetét, kontrollálni a helyzetet, kivédeni a bajt).
* Szeretet, valahová tartozás szükséglete: gyengédség, viszonzott szeretetkapcsolat. Megkülönböztethetünk D és B szeretetet. D szeretet során a személynek fontos a kívülről jövő megerősítés, hogy ő maga szerethető, s ha ezt nem kapja meg, nem is érzi magát biztonságban, hiszen úgy érzi senkihez és semmihez nem tartozik. B szeretet során a személy nem függ másoktól, úgy szereti az embereket, ahogy azoknak szüksége van rá, nem úgy, ahogy neki lenne rá szüksége. Hiánya: pszichopátia, antiszociális személyiség.
* Elismerés szükséglete: önbecsülés, mások általi elismerés, hírnév, becsvágy. Hiánya: kisebbrendűség érzése, szorongás

1. **Növekedés alapú szükségletek:** B ("being") szükségletek, azaz növekedés alapú szükségletek.

* Kielégülésük növelik a belső feszültséget; a cél a bennünk lévő lehetőségek kiaknázása.
* Növekedés: azon folyamatok összessége, amelyek az embert a végső önmegvalósítás felé mozdítják. A növekedés az élettörténet során állandóan zajló folyamat.
* Ezeknél a motívumoknál a szükséglet kielégítése a növekedés keresésével függ össze; a kellemes állapot növelése a cél – hogy azzá váljunk, amit a képességeink lehetővé tesznek.
* Csak akkor foglalkozunk velük, ha a D-szükségletek kielégítettek.
* Ide tartoznak:
* Kognitív szükségletek: tudni, érteni, megismerni
* Esztétikai szükségletek: szimmetria, rend, szépség
* Önmegvalósítás szükséglete: elérni a bennünk rejlő lehetőségeket.

Ennek a két kategóriának megfelelően kétféle szeretetszükséglet-típust különít el:

**1. D-szeretet**: deficitszeretet, hiányszeretet vagy önző szeretet.

* A szeretetszükséglet a hagyományos értelemben hiányszükséglet: a szeretetéhség hiánybetegség, mint a sóhiány vagy a vitaminhiányos állapotok. Ha a szeretet nem elérhető, komoly patológia alakul ki, ha viszont kellő időben elérhető, megfelelő mennyiségben és megfelelő módon, akkor a betegség elhárul.
* A hiánymotivált emberek jellemzői:
* Sokkal jobban függenek más emberektől, mint azok, akiket a növekedés motivál: nagyobb szükséget szenvednek, így jobban kötődnek és vágyakozóbbak. Ez a függőség színezi és korlátozza a személyközi kapcsolataikat.
* Más embereket elsősorban szükségletkielégítőknek vagy a gondoskodás forrásainak látnak. Nem egészként, bonyolult, egyedi individuumokként látják a többi embert, hanem inkább a hasznosság szempontjából ítélik meg őket. Ez ahhoz a kapcsolathoz hasonlít, amilyenben pl. a lovakkal, a pincérekkel stb. vagyunk: eszközként tekintünk rájuk és használjuk őket.
* A szükségletkielégítő emberek felcserélhetőek: mindegy ki biztosítja a csodálatot, biztonságot és szeretetet
* A D-szeretet jellemzői:
* Birtokló jellegű, kielégíthető.
* A másikra eszközként tekint.
* A szorongás, ellenségesség megjelenése várható.

**1. B-szeretet:** a másik személy léte miatt érzett szeretet, szükségletmentes szeretet vagy önzetlen szeretet.

* A másik ember mint egyedi, független, önmagában vett cél, érdek nélküli, nem jutalmazott, haszon nélküli és vágytalan észlelése jellemző – azaz személyként és nem eszközként jelenik meg.
* A másik ember teljesen érdekmentes, vágymentes, tárgyilagos és egészleges észlelése csak akkor válik lehetővé, amikor semmit nem várunk el tőle, amikor nincs szükségünk őrá magára mint eszközre.
* Az egész személy idiografikus, esztétikus észlelése sokkal inkább lehetséges az önmegvalósítók számára.
* Az ekkor érzett elismerés, csodálat és szeretet nem az ember használhatóságáért érzett hálán, hanem az észlelt személy objektív, belső tulajdonságain alapul. A másikat azért szeretik, mert szeretetre méltó, nem pedig azért, inert szeretetet ad.
* A B-szeretet jellemzői:
* Öröm kíséretében tudatosul, és teljességgel élvezhető. Mivel nem birtokló, és inkább csodáló, mintsem a szükségleteken alapul, nem okoz bajt és mindig örömöt ad.
* Soha nem telítődik, vég nélkül élvezhető. Általában növekszik, ahelyett hogy eltűnne. Belsőleg élvezhető. A szeretet cél, nem pedig eszköz.
* A B-szertetettel rendelkező emberek:
* Kölcsönösen függetlenebbek egymástól, autonómabbak.
* Kevésbé féltékenyek, kevésbé érzik fenyegetve magukat, kevésbé szenvednek szükségállapotoktól.
* Sokkal individuálisabbak, érdeknélkülibbek.
* Sokkal szívesebben segítik hozzá a másikat az önmegvalósításhoz, büszkébbek a másik diadalaira, altruisztikusabbak, nagyvonalúbbak és gondoskodóbbak.
* A másik legigazibb, legbehatóbb megismerése a B-szeretetben lehetséges.

**4. Alvás szerepe, fázisai**

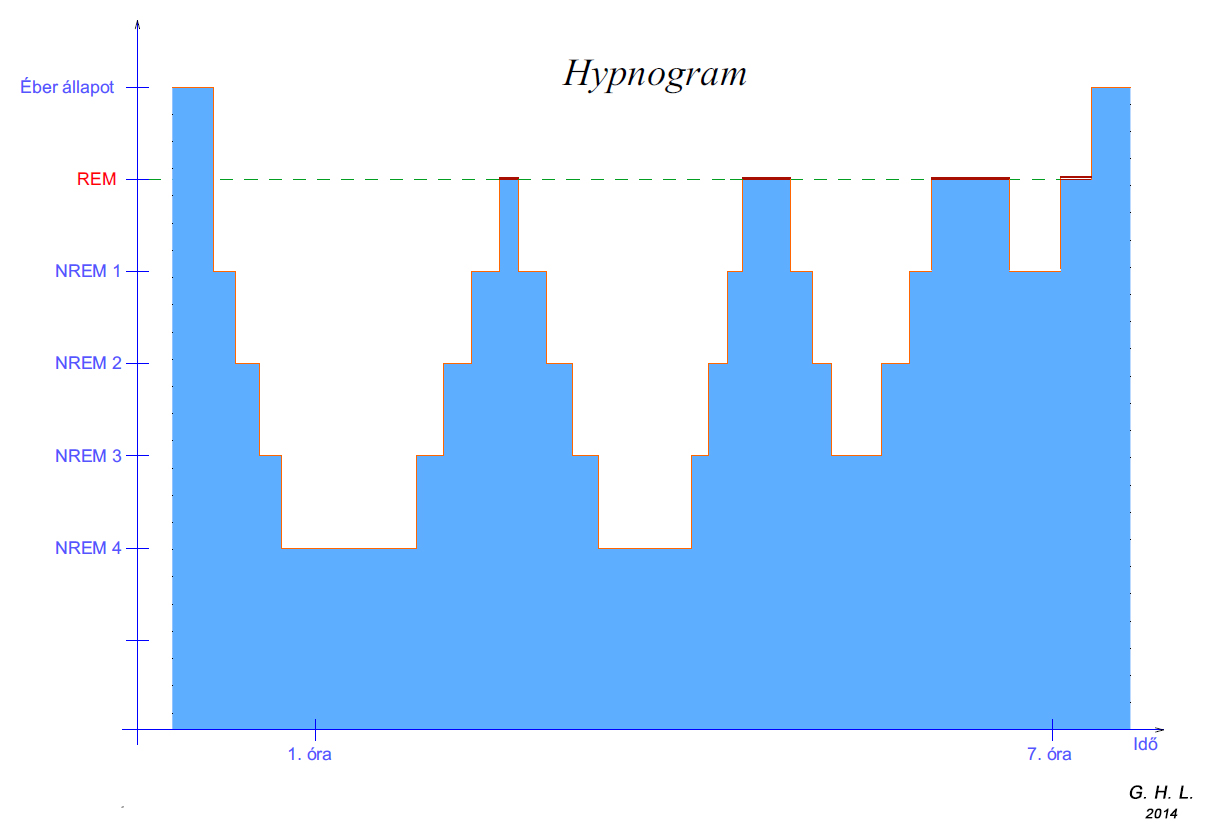
**1. Az alvás szerepe**

Az alvás a legtöbb gerinces természetes pihenőállapota, amely a felsorolt élőlények regenerációját szolgálja.

* Az álmosság, mint reverzibilis frontális szindróma: az alvás egyik szerepe a frontális területek épségének fenntartása. Ugyanis, ilyenkor azok a neuronális hálózatok váltanak „alvás-üzemmódba”, amelyek az ébrenlét alatt erőteljes terhelésnek vannak kitéve.
* Memóriakonszolidációs folyamatok alvás közben zajlak: a hosszú távú memóriába ekkor íródnak át a tanult információk.
* Szövetek energiatartalékainak felöltése ekkor zajlik a felesleges anyagcseretermékek eltávolítása mellett.
* Az agyban fokozott fehérjeszintézis, szinaptogenezis megy végbe.
* Immunfolyamatok: növekedési hormon termelése nő, NK sejtek aktivitása fokozódik.

**2. Az alvás fázisai**

Az alváskutatók az alvás folyamán mérik a szem körüli izmok és a végtagok mozgását, a szívritmust, valamint a légzés mélységét. Az alvás kezdetén az izmok állapota még az éber állapothoz hasonló, a szívritmus és a légzésszám azonban már csökken. Az alvásnak ezt az időszakát gyors-szemmozgás-nélküli (Non-Rapid-Eye-Movement, NREM) fázisnak vagy lassú hullámú alvásnak (LHA) nevezik. Az NREM fázis alatt áll helyre a szervezet energiája és ilyenkor szabadulnak fel a növekedési hormonok. Az NREM-től jól elkülöníthető a REM (Rapid Eye Movement – gyors szemmozgás) fázis, aminek ez a fő jellegzetessége. A légzés szabálytalanabb, gyorsabb és kevésbé mély. A szemek gyors mozgást végeznek mindenféle irányban, a végtagok izmai átmenetileg képtelenek a mozgásra. Az álmok túlnyomó többsége a REM fázisban történik. A vizsgálatok szerint ekkor az agynak azok a területei aktívak, amelyek a tanulásban, a gondolkodásban, a dolgok megszervezésében vesznek részt.

**Alvási stádiumok mélység szerint**

Egy alvási ciklus nagyjából 90-120 percig tart, ez alatt 4 NREM és 1 REM fázis különíthető el egymástól. Ilyen ciklusból egy éjszaka alatt négy-hat fordul elő. Az éjszaka előrehaladtával a mély NREM fázisok hossza csökken, a REM fázisok hossza növekszik.

**Az egyes fázisok jellemzői:**

**1. NREM fázis:** átmenetet képez az éber és az alvó állapot között, az álmosságérzet fokozódik. Az agyhullámok és az izmok aktivitása lassul.

**2. NREM fázis:** könnyű alvási periódus, mely alatt a szemmozgás abbamarad, az agyhullámok tovább lassulnak, a szívritmus és a testhőmérséklet csökken.

**3. NREM fázis:** rendkívül lassú agyhullámok jellemzik. A vérnyomás csökken, a légzés lassul.

**4. NREM fázis:** a legmélyebb alvás fázisa, az agy a leglassabb hullámokat állítja elő. Szemmozgás nincs, de a végtagizmok még képesek a mozgásra. Ebben a fázisban a legnehezebb felébreszteni valakit. A 3. és 4. fázis alapvető a test energiájának helyreállításában, és ekkor szabadulnak fel a növekedési hormonok is.

**5. REM fázis:** erős agyi aktivitás jellemzi, ekkor álmodunk. A mozgatóizmok átmenetileg lebénulnak.[8]

Egy alvási cikluson belül a fázisok sorrendje szigorúan kötött, és a következőképpen alakul: 1-2-3-4-3-2-1-5, majd kezdődhet a következő ciklus. Az 5., vagyis REM fázisból a legkönnyebb felébredni, ez gyakran meg is történik néhány másodpercre (de erre nem emlékszünk). A sorrend olyannyira kötött, hogy ha például megpróbálunk valakit a 4. fázisban felébreszteni, az, mielőtt tudatára térne, gyorsan végigjárja a 3-2-1-5 fázisokat.

**5. Személyiség fogalma, összetevői, típuselméletek**

**Személyiség fogalma**:

Az egyén jellegzetes gondolkodási, érzelmi, viselkedéses mintái.

A személyiséget a biológiai tényezők és a környezeti, nevelési hatások együttesen határozzák meg, egymással szoros kölcsönhatásban.

**A személyiség összetevői:**

* Tudat, jellem, világnézet
* Megismerő folyamatok
  + figyelem
  + érzékelés
  + észlelés
  + emlékezet
  + gondolkodás
  + képzelet
  + intelligencia
  + kreativitás
* Ösztönző folyamatok
  + motívumok
  + attitűd
  + akarat
* Cselekvő folyamatok
  + viselkedés
  + mozgás
  + beszéd
  + temperamentum
* Társas folyamatok
  + együttműködés
  + empátia
* Értékelő folyamatok
  + érzelmek
  + értékek
  + elvek

**Típuselméletek:**

Ez a pszichológia legrégibb területe, viszont olyan tanulságos felismeréseket tartalmaz, amiket kár lenne figyelmen kívül hagyni. Hippokratész i. e. 400-ban alkotta meg máig ható típustanát, azóta is újra és újra születnek típustanok válaszként a gyakorlat által felvetett kérdésekre.

**1. Hippokratész típustana**

Hippokratész az endokrinológia felfedezését igencsak megelőzve, négy alapvető, a testfolyadékokkal kapcsolatban álló személyiségtípusról írt: a túl sok fekete epe melankolikus (depressziós), a túl sok sárga epe kolerikus (ingerlékeny), a vér szangvinikus (derűlátó), végül a nyálka flegmatikus (nyugodt, közönyös) típust eredményez. Mindez szervesen beágyazódott az ókori természetfilozófiába.

**Miért lehetséges a típusba sorolás?**

E típustan központi gondolata az volt, hogy bizonyos élettani sajátosságok meghatározzák a vérmérsékletet és az ezzel összefüggő lelki tulajdonságokat is. A modern orvostudomány jóval később igazolta, hogy a temperamentum valóban összefüggésbe hozható a test kémiai viszonyaival.

A másik lényeges tényező, ami lehetővé teszi a típusba sorolást, hogy a tapasztalatok alapján az állapítható meg, hogy a testi és lelki sajátosságok, jelen esetben az érzelmek keletkezésének gyorsasága szempontjából az emberek nem egyenletesen oszlanak meg. Tehát nem az a helyzet, hogy ugyanannyi ember van, akinek az érzelmei a leggyorsabban keletkeznek, mint ahánynak az érzelmei kevésbé gyorsan és ismét ugyanannyi, akiknek még egy fokkal kevésbé gyorsan keletkeznek, és így tovább, hanem létezik néhány kitüntetett góc, amely körül az emberek nagy része sűrűsödik és e gócoktól távolodva pedig ritkábban oszlik meg. Az eredeti Hippokratész felfedezéseket a római Galenus fejlesztette tovább, így ezt a típustant hippokratészi-galenusi típustannak is szokták nevezni.

**A négy típus jellemzői**

1. Szangvinikus (szív/vér):

* derűlátó/bizakodó
* egész megjelenéséből éltkedv árad
* húsos, egészséges arcszínű
* élénk, gyors mozgású és felfogású
* szeszélyes
* könnyen felindul
* hamar lecsillapodik (szalmaláng természet)
* kedélyes, közlékeny, barátságos

2. Kolerikus (máj, epe):

* ingerlékeny/lobbanékony
* külsejéről tetterő sugárzik
* heves
* arcszíne sárgás, epés, tekintete nyílt, testtartása határozott
* érzelmi reakciói tartósak, bár szintén gyorsak
* indulatai erőteljesek, gyakran elragadják

3. Melankolikus (lép/fekete epe)

* lehangolt/ szomorú
* arckifejezése gondterhelt
* komoly
* külseje törékeny
* mozdulataiból hiányzik az élénkség
* érzelmei lassan és nehezen fejlődnek ki, de erősek
* negatív érzései különösen tartósak (bánat, levertség, szomorúság)
* ingadozó, határozatlan, nehezen dönt

4. Flegmatikus (agy/nyák)

* nyugodt/közönyös
* megjelenése, tekintet, beszédmodora kifejezéstelen, jellegtelen
* mozgása lomha
* érzelmei nagyon lassan fejlődnek ki
* egykedvű, higgadt, kiegyensúlyozott
* nehezen hozható ki a sodrából
* kitartó, megbízható

**Kretschmer típustana (testalkat-temperamentum-megbetegedési hajlam)**

**Piknikus:**

* alacsony, kövérkés,
* szélsőséges hangulatú, kedélyes, kényelmes, nyitott, gyakorlatias
* mánia, depresszió

**Atletikus:**

* magas, izmos
* energetikus, sikerorientált, kockázatkedvelő, indulatos, mogorva, lassú, nyugodt, katonás, megbízható, tapadékony
* epilepszia

**Leptoszom:**

* magas, vékony
* intellektuális beállítottságú, érzékeny, zárkózott, hűvös, bizalmatlan, merev
* skizofrénia

**6. Nevelés célja, folyamata, módszerei**

**Nevelés célja:**

A nevelésben elérni kívánt célt mindig az adott társadalom határozza meg.

Pl.: az alapértékek, normák átadása, egészséges életmódra nevelés, békeszeretetre nevelés, megfelelő viselkedés adott helyzetekben stb.

A cél meghatározása a pedagógia központi kérdése. A cél nevelési eredményeket meghatározó érték és normarendszer. A pedagógiai tevékenység egészét meghatározzák a célok. A nevelőnek mindig meghatározott elvárásai vannak. Ezeket állandóan szem előtt tartva próbálja a nevelteket egyre magasabb szintre juttatni. E célnak kettős funkciója van: egyrészt előírja a neveltek számára a szükséges követelményeket; másrészt a nevelők számára megfogalmazza a feladatokat. A nevelési célokban mindig a társadalmi elvárások fogalmazódnak meg a személyiség szubjektív szükségleteinek figyelembevételével. Az elméleti szakemberek feladata meghatározni és a gyakorló pedagógusok számára megfogalmazni a célokat, feladatokat. Ehhez a jövő és a jelen pontos ismerete szükséges, hiszen a jövendő társadalmi igényeire kell a neveltet felkészíteni, de ezt csak a ma iskolájában, a mai társadalom viszonyai között lehet megtenni. Az iskola számára nem könnyű a célok megfogalmazása.

Melyek azok a problémák, amelyek megnehezítik a célok egzakt meghatározását? Egy demokratikus társadalomban az érték-és normapluralizmus megnehezíti az egyértelmű ész mindenki számára elfogadható célmeghatározást. A normák maguk sem csak egyféleképpen értelmezhetők.

A jövő nem prognosztizálható elég pontosan, különösen a mai nagyon gyorsan változó világban. A gyermekek igényét, lehetőségeit figyelmen kívül hagyva irreális célok fogalmazódhatnak meg. Általános problémaként merül fel az is, vajon a megfogalmazott standard program mennyire találkozik az egyes gyerek igényeivel, szükségleteivel.

A cél elérése érdekében meghatározott feladatokat kell ellátnunk. A hagyományos felosztás szerint ezek a következők: értelmi, politechnikai, erkölcsi, esztétikai és testi nevelés. Ezek szorosan összefüggenek egymással, komplex módon jelennek meg a nevelés folyamatában.

A nevelés olyan értékátadó, értékrendszert kialakító, fejlesztő folyamat, melynek célja, hogy az egyént életfeladatai megoldására képessé tegye.

**A nevelés folyamata:**

* a tudatos célkitűzés: a nevelés folyamán a gyerekek által elsajátítandó értékeket, képességeket, tulajdonságokat tartalmazza;
* a tervezés a folyamat előzetes végiggondolása, azaz milyen feltételek, kapcsolatok segítik a célok elérését;
* a nevelés szervezése: a benne résztvevők viszonyainak megismerése és célirányos befolyásolása, a szükséges eszközök biztosítása;
* a folyamatos ellenőrzés: a mindenkori állapot célokkal való összevetése, a nevelési folyamat szükség szerinti újragondolása, és a célok, tervek, a szervezés szükséges és lehetséges megváltoztatása.

**A nevelés módszerei:**

**Alapvető nevelési módszerek:**

* Követelmények, tilalmak
* Magyarázat, meggyőzés
* Gyakorlás, szokás kialakítás
* Példaadás
* Jutalmazás, büntetés

A **tiltás** negatív követelmény, valamit nem engedünk meg a gyermeknek. A kisgyermeknél még csak kezdeti formában van jelen a lemondás, az önfegyelem, nagy nehézséget jelent számára a tilalmak betartása. A feltételek célszerűsítésével, a tiltások számának csökkentésével sokat elérhetünk a szabályok betartása érdekében. Lehetőleg mindig kössük össze tilalmunkat javaslattal, az átkapcsoláshoz idő szükséges.

Az elvárásokat, **követelményeket** nem csak a gyereknek, de a gyermekkel foglalkozó valamennyi felnőttnek egységesen komolyan kell vennie. Amit be kell tartani, azt mindenki várja el a gyermektől, mégha olyan aranyos is, amikor próbálgatja a határait bővíteni. A szabályok, követelmények betartásánál nagyon fontos a következetesség is, a naponta változó elvárások közepette a kisgyermek nem igazán tudja majd mit is várunk el tőle.

A **magyarázat** már csecsemőkortól igen fontos módszer. Kezdetben a felnőtt beszéde megnyugtató, később pedig már a kérdéseivel kijelöli számunkra az őt érdeklő területet. Magyarázatunk mindig legyen őszinte, igaz. A magyarázat során ügyeljünk arra, hogy a gyermek fejlettségének megfelelő szavakat, mondatszerkezeteket használjunk. A számunkra „kényelmetlen” kérdésekre is válaszoljunk a kisgyermek szintjén. Nagyon helytelen gyakorlat a kérdező gyermek félrevezetése. A meggyőzés és a magyarázat ne csak az észérvekre hasson, hanem az érzelmekre is. A gyermek életkori sajátosságainak megfelelően alkalmazzuk. A gondozó türelemmel mutatja, magyarázza, dicséri, ösztönzi a gyermek tevékenységét, mindig annyit segítve, amennyit aktuálisan igényel. Közben lehetőséget és időt ad az együttműködésre, az önálló próbálkozásra. Ezzel a kitartó, türelmes, az aktivitást felébresztő és támogató magatartással éri el a gyermeki kompetencia kialakulását és érvényesítését, amely végül önálló, szabad elhatározásból, örömmel végzett tevékenységek egész sorává alakul.

Figyelnünk kell a magyarázat, **meggyőzés** használatának gyakoriságára is. A szófukarság ugyanolyan káros, mint a túlmagyarázás! Nem helyes, ha ezt a módszert csak a követelményeink és utasításaink kiegészítéseként alkalmazzuk. A gyerekeknek igen fontos, hogy minden változást, eseményt elmondjunk, megmagyarázzunk. Magyarázatunk mindig legyen őszinte, hiteles és a gyermek egyéni fejlettségének megfelelő.

**Szokás**: minden olyan cselekvéssor, amelynek beindítása és végrehajtása automatikusan, a tudattól függetlenül történik – elmaradása hiányérzetet okoz. A látszólag egyszerű kézmosás bonyolult, nagy figyelmet igénylő mozdulatsorokból áll össze, és sok időnek kell eltelnie, amíg automatikusan, készségszinten működik. Tehermentesíti a tudatot, megkönnyíti a bonyolultabb feladatok elvégzését, betartása nem vesz igénybe energiát. Rendszeres, többszöri ismétlés hatására alakul ki, viszonylag könnyen, de ha rögzült – nehezen lehet megszüntetni.

A szokások kialakulását igen megnehezítik a látszólagos apró eltérések. Nem elég a csoportra nézve egyeztetni a szokásokat – gyermekekre lebontva, egyénenként kell áttekinteni a munkánkat.

Egyeztetni kell:

* a gyermekek ellátásának sorrendjét,
* a gyermekek helyét az étkezéseknél,
* a különböző szervezési szokásokat,
* az alvás szokásait,
* a játék elpakolását,
* kerti tevékenységet,
* segítségüket – stb.

Egyéni szokások lehetnek:

* babával, macival tud csak elaludni,
* étkezés előtt iszik,
* csak egyfajta színű ruhát hajlandó felvenni,
* ételek ízesítése, egyfajta étel elutasítása, stb.

A családból intézménybe kerülő gyermek sok egyéni szokást hoz magával. Ügyelnünk kell arra, hogy minél több kialakulását megőrizhesse, ezzel megkönnyíthetjük számára a beilleszkedést (pl. kiskendővel alszik). Ha megváltoztatandó szokása van, azt csak nagyon fokozatosan módisíthatjuk. Az egyéni szokások kialakulásának segítése és megtartása egyik módja az intézményben nevelkedő gyermekek elszürkülése elleni tennivalóinknak.

A felnőtt viselkedése a gyermek számára minta, követendő példa, a gyerekek akkor is utánoznak minket, amikor erre nem is gondolunk.

A modellkövető az utánzás révén beépíti magába a modell viselkedésformáit és személyiségtulajdonságait, mégsem válik pontosan olyanná, mint a másik. Az egyén ugyanis életútján nem egyetlen viselkedésmintát követ. Az első modellek a szülők, akiknek viselkedését a gyerek fenntartás nélkül követi. A serdülőkor kezdetétől azonban kritikusan válogat a követendő tulajdonságok között, s önmaga számára is meg tudja fogalmazni, hogy a másik milyen tulajdonságait tartja önmaga számára megvalósítandónak. Ezek a kompetencia-modellek tehát már nem teljes személyiségükkel szerepelnek mintaként, hanem egy-egy meghatározott tulajdonságukkal illetékesek. A modellek nem állandóak. Miután egy-egy minta betöltötte funkcióját az egyén fejlődésében, a modellkövető leválasztja magát róla, s fokozatosan eljut identitásának kibontakoztatásához. A modellkövetőt erős érzelmi szálak kötik a modellhez. Ennek révén valósul meg az azonosulás két formája: az identifikáció és az empátia.

A kisgyermek - különösen a játéktevékenységben - a szülők minden mozdulatát, gesztusait, szavait visszatükrözik. Igen nagy a felelősségünk, ha kikapjuk a kezéből az eszközt és nem kérjük tőle - ne csodálkozzunk, hogy ő sem tud majd kérni!

A nevelés folyamatában az **elismerésnek** és **dicséretnek** több szempontból is fontos szerepe van. Az őszinte, hiteles jutalmazás ösztönzőleg hat a gyermek személyiségének fejlődésére, a felnőtt-gyermek kapcsolatra, befolyásolja az adott gyermekcsoport légkörét. A nevelés egyik legfőbb feladata a gyermek bátorítása, a biztatás, az elismerés, a megerősítés, és a dicséret – ezért alkalmazzuk gyakran. A sikerélmény emeli a gyermek önbizalmát, erősíti kompetencia érzését.

**Általában kétféle magatartásformát szoktunk jutalmazni:**

* az egyik a valamilyen ügyes viselkedés. Pl.: az iskolai életben elsősorban a jó felelet váltja ki a szülő jutalmát.
* a másik az erkölcsi magatartás, tehát az a viselkedésforma, amelyet a szülő elvár a gyermektől, főként kritikus helyzetekben.

Lényeges, hogy a manuális tevékenységnek a jutalmazás mellett veleszületett jutalma is van - ez a siker lényege. Ebben a gyermek valóságos jutalomként éli meg, értékeli a jutalmat. Vigyáznunk kell nehogy a sok külsőleges, tárgyiasult jutalom elnyomja, elfojtsa a vele született jutalmat, amit a siker élménye jelent. (Pl.: egy 1,5-2 éves gyermek esetében a gyermek manipulációja során érdeklődéssel, vágyakozással fordul minden felé, hogy megfoghassa, mindent a birtokába vegyen. Nem képes addig abbahagyni a tárgyakkal való foglalkozást, ameddig nem lesz a tárgyak értelme világos számára, a tárgyak működése, feladatköre és kezelésük nem megy tökéletesen. A külsődleges jutalom alkalmas módszer arra, hogy erről a fontos dologról leszoktassuk a gyermeket.)

Ajándékozás: mindig és minden körülmények között az egész gyermeknek jár, a gyermek személyiségének. Ne használjuk fel határozott nevelési célokra az ajándékot, az ajándék arra való, hogy a szülők és a gyermekek örüljenek egymásnak. A jutalom viszont mindig a gyermek jó oldalának jár, a jó viselkedéséért - nevelési célra való, de akkor jó, ha céltudatosan használjuk.

Soha ne dicsérjünk mechanikusan, az egyszerű kifejezésmódoknak a hatását az őszinteség biztosítja. Ha valóban őszintén örülünk, gyakran elég egy elismerő pillantás, egy-két elismerő szó. Komoly elismerésnek veszik a kisgyermekek, ha valamilyen feladattal bízzuk meg őket, ha segíthetnek nekünk. Ügyelnünk kell azonban arra, hogy ez ne vezessen versenyhez közöttük. Minden gyermek minden nap többször is kapjon - akár a legegyszerűbb formában is - elismerést!

A jó pedagógus észreveszi, megtalálja a gyermek viselkedésében azt, amit el lehet ismerni, meg lehet dicsérni, és nem mulasztja el az alkalmat, hogy minden gyermek többször is elismerésben részesüljön.

A gyerekek tőlünk, felnőttektől tanulják meg értékelni cselekedeteiket. A biztatás, elismerés már csecsemőkortól ösztönzőleg hat fejlődésükre.

Ha a követelményeinknek, elvárásainknak nem tesz eleget a gyermek, akkor kerül előtérbe a büntetés kérdése. A többszörös figyelmeztetés, magyarázat ellenére nem teljesített követelmény esetében a gyermeknek észre kell vennie, hogy ebbe nem nyugszunk bele - tapasztalhatja, hogy komolyan gondoljuk az elvárásunkat. Közbelépésünkkel megakadályozzuk a helytelen cselekedet ismétlését, ezáltal a helytelen viselkedés következményéről szerez tapasztalatot. A felnőtt szavaiból, hangsúlyából azt is érzi, hogy nem a felnőtt haragjának, hanem az ő tettének a következménye az, ami történik.

**A büntetés módszerénél ügyelnünk kell arra, hogy:**

* a „büntetés” soha nem lehet a megszégyenítés, megfélemlítés eszköze,
* ne legyen mindennapos jelenség,
* a helytelen cselekedetre és ne a gyermek személyiségére irányuljon
* ne vonjon maga után újabb „büntetést”,
* ne okozzon újabb konfliktust,
* legyen a gyermek számára érthető a magyarázata.

A büntetés mindig rövid időre szóljon, és letelte után tekintsük befejezettnek az ügyet!

A tradicionális büntetésnek két nagy csoportja van:

* Az egyik a szeretet megvonásán alapuló büntetés (szeparációs büntetés) a meglevő szeretetkapcsolatokra épít. A gyermeknek éreznie kell, hogy van mit elvesztenie. Tehát, nyilvánvaló, hogy a szeretet elvesztésétől való félelemmel csak olyan nevelő büntethet, akit a gyermek szeret, akinek szeretetét meg kívánja őrizni. A szeretet elvesztése a gyermekben komoly fájdalmat okozhat.
* A másik pedig a fizikai fájdalomra épülő, a fájdalomtól való félelmen alapuló büntetés. A büntetéstől való félelem megakadályozza a gyermeket a nem kívánt cselekvés ismételt elkövetésében. Itt is érzelmekről van szó.

Fizikai büntetéssel mindenkit lehet alakítani, kérdés az, hogy egyáltalán nevezhető-e ez nevelésnek, nem idomítás-e inkább. A fizikai büntetés elfogadhatatlan, mert:

* a súlyos fizikai büntetés eredményeként a magatartásmódosulás szinte kizárólag a büntető személy jelenlétében érvényes,
* a fizikai büntetés rendkívül komolyan roncsolja a gyermek személyiségét. Olyan személyiségjegyeket épít-alakít ki, amelyek nem kívánatosak.

Nagyon fontos! A szeretetmegvonás és fizikai büntetés a gyermekbántalmazás körébe tartoznak! A megfélemlítés bármilyen formában történik is veszélyes és káros nevelési eszköz!

Ne feledjük!

A nevelés komplex folyamat. A fejlődés feltételeinek megteremtése és a módszerek közvetlen módjainak alkalmazása együttesen biztosíthatja csak a nevelőmunkánk eredményességét.

**7. Nevelői attitűdök**

**Attitűd**: magatartás, viselkedés

**Ranschburg- féle nevelői attitűdök**

1. Meleg- engedékeny

* optimális
* szereti a gyermeket és engedi érvényesülni
* széles hatáskört enged
* teljes a bizalom
* gyermek tapasztalatokat szerez, megtanulja, viseli a következményeket

2. Meleg- korlátozó

* túlféltés
* kevés bizalom a gyermekkel szemben
* önállótlan magatartáshoz vezet

3. Hideg- engedékeny

* magára hagyás
* kevés szeretet
* erős a gyermekben a vágy a féltésre, ezért agresszióval keres biztonságot
* kriminális, antiszociális útra léphet

4. Hideg- korlátozó

* elégedetlen a gyermekkel a szülő
* gyermek bátortalan, bizonytalan
* büntetéstől való félelem
* gyermek neurotikus személyiséggé válhat

**8. Egészségnevelés célja, egészségnevelés során alkalmazható szervezeti formák, módszerek és eszközök**

**Célja:**

Az egészségnevelés célja, hogy az egészségkulturális szint emelésével, az életmód formálásával elősegítse egyrészt az egészség kialakítását, megtartását, a betegségek megelőzését, másrészt, hogy a betegek egészségi állapota mielőbb helyreálljon

**Szervezti formák**:

**Intézményrendszere:**

* megyei ÁNTSZ egészségnevelési osztálya
* Nemzeti Egészségvédelmi Intézet (művelődési otthonok, tömegkommunikáció, nevelési- oktatási intézmények)

**1. Egészségügyi intézmények:**

* Fekvőbeteg intézmények és egyéb gyógy intézmények: kórház, hospice
* Járó beteg intézmények: szakrendelő, tanácsadó, háziorvosi rendelő
* Iskolaorvosi szolgálat
* ÁNTSZ
* Gyógyszertárak

**2. Társadalmi és tömegszervezetek**

* Vöröskereszt, feladatai: egészségnevelés, elsősegélynyújtás, családvédelem, környezetvédelem, véradó mozgalom, polgári védelem, ifjúsági vöröskeresztes munka

**3**. **Oktató, nevelő intézmények**: bölcsőde, óvoda, iskola

**Módszerei**:

Az egészségnevelés módszereiben jelen kell lennie az egészség állapotáról, a társadalom és az egészség viszonyáról szóló információgyűjtésnek. Biztosítani kell az információ feldolgozás, a feldolgozott információk alapján történő döntéshozatal, a döntés alapján eltervezett egyéni és közösségi cselekvések végrehajtása módszereinek a bemutatását. Az egészségnevelés eredményességéhez az szükséges, hogy ezeket a módszereket a diákok minél többször, valós globális és helyi problémákkal, értékekkel kapcsolatban maguk alkalmazzák.

**Ajánlott módszerek az egészségnevelés számára:**

* interjúk, felmérések készítése az iskola közvetlen partnerei és az egészség viszonyáról,
* serdülőkori önismereti csoport-foglalkozások, kortárssegítők képzése,
* problémamegoldó gyakorlatok, értékeléssel,
* interaktív, sajátélményen alapuló szituációs játékok,
* részvétel a helyi egészségvédelmi programokon,
* sport, kirándulás, egészségnap(ok) rendszeres szervezése,
* az iskolai egészségügyi szolgálat tevékenységének elősegítése,
* érveléstechnikai gyakorlatok (hatékony kommunikáció elsajátítása),
* környezetvédelmi tevékenységek kialakítása (madárvédelem, faültetés),
* a szabadidő hasznos, értelmes eltöltésére irányuló programok szervezése,
* az egészséges életmódra nevelés tantárgyakban történő megjelenítése.

**Egészségnevelési eszközök**

<https://prezi.com/alosgwsd11ue/egeszsegnevelesi-eszkozok/>

**9. Főbb személyiségelméletek (típuselméletek, vonáselméletek, klasszikus pszichoanalízis, analitikus elmélet, behaviorista elmélet, ingerválasz elmélet, fejlődésmodell, humanisztikus elméletek**

**1. Típuselméletek:**

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Von%C3%A1selm%C3%A9letek#Korai_t%C3%ADpuselm%C3%A9letek>

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Myers%E2%80%93Briggs-t%C3%ADpuselm%C3%A9let#A_t%C3%ADpuselm%C3%A9letek>

**2. Vonáselméletek**

**1. Cattell vonáselmélete (16 dimenzió)**

* 1. Tartózkodó - Nyitott

1. Intelligens - Kevésbé intelligens
2. Érzelmileg befolyásolható - Érzelmileg Stabil
3. Alázatos, Szelíd - Magabiztos, Agresszív
4. Józan, Komoly - Hanyag, Nemtörődöm
5. Nonkonformista – Lelkiismeretes
6. Visszahúzódó - Vállalkozó szellemű
7. Kemény - Lágyszívű
8. Bizakodó – Gyanakvó
9. Gyakorlatias – Képzelődő
10. Nyílt – Számító
11. Magabiztos - Aggódó
12. Konzervatív – Kísérletező
13. Csoportfüggő - Önálló
14. Fegyelmezetlen – Beszabályozott
15. Nyugodt – Feszült

**2. Eysenck**

**Két dimenzió kombinációja:**

* Extroverzió – introverzió
* Érzelmi stabilitás – Labilitás

**Tehát:**

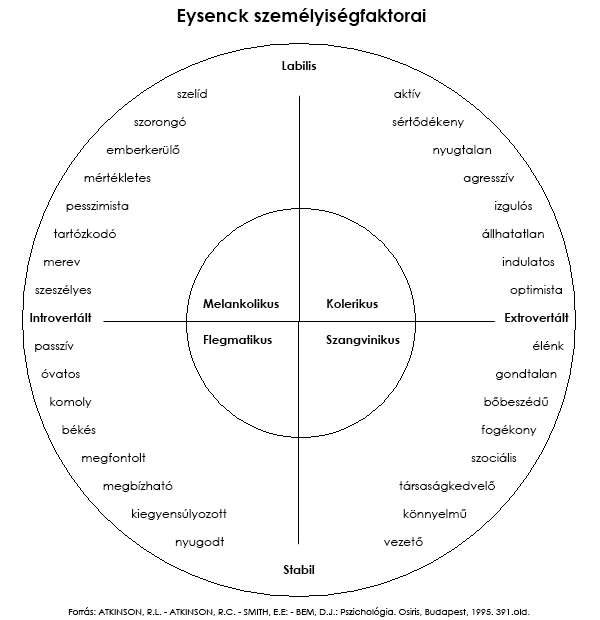
* Introverzió + érzelmi stabilitás
* Introverzió + érzelmi labilitás
* Extroverzió + érzelmi stabilitás
* Extroverzió + érzelmi labilitás

**Extroverzió**

A tipikus extrovertált: társaságkedvelő, sok barátja van, szereti, ha emberek veszik körül, szívesen beszél, nem szívesen olvas vagy tanul magában. Szüksége van az izgalmakra, szeret kockáztatni, kedveli a változatosságot. Vidám, optimista, könnyen agresszívvé válik, érzéseit nem nagyon kontrollálja, nem egészen megbízható. Tehát az extroverzió dimenzió a szociabilitás és az impulzivitás összetevőkre bontható.

**Introverzió**

A tipikus introvertált: befelé figyelő, visszahúzódó, csendes, inkább egyedül van, mint emberek között. Kevés, mély kapcsolata van, másokkal tartózkodó. Nem kedveli az izgalmakat, előre megtervezi a dolgait, felelősséggel végzi a dolgait, szeret szabályok szerint élni, megbízható. Érzéseit kontroll alatt tartja, nehéz kihozni a sodrából. Az erkölcsi normák fontosak a számára.



**3. Klasszikus pszichoanalízis**

Az 1890-es években az osztrák-zsidó neurológus és pszichiáter Sigmund Freud (1856–1939) kidolgozta a saját pszichológiai módszerét, amit pszichoanalízisnek nevezett el. A legfontosabb újítása a tudattalan fogalmának bevezetése volt a pszichológiába. A pszichoanalízis egyszerre elméleti keret és alkalmazott módszer a lelki jelenségek megértésére és gyógyítására. Freud és követői a pszichoanalízist természettudományos eljárásnak tartották, de megszületése óta vita tárgya, vajon mennyire tekinthető a természettudományos pszichológia részének.

**4. Analitikus elméletek**

**1. Freud**

**Topológiai modell**

* tudatos (másodlagos folyamat)
* tudatelőttes
* tudattalan (elsődleges folyamat)

A tudatos részt azok a gondolataink, érzelmeink, észleleteink, stb. alkotják, melyek épp most zajlanak a tudatunkban.

A tudatelőttes azon gondolatok, emlékek, érzelmek, stb. összessége, melyeknek épp nem vagyunk tudatában, de könnyen és gyorsan figyelmünk középpontjába tudjuk idézni őket.

A tudattalanrész gyakorolja a legnagyobb hatást viselkedésünkre. Ez olyan érzések, késztetések, emlékek tárháza, melyeknek nem vagyunk tudatában.

**Strukturális modell**

* Szuperego = felettes én
* ego = én (reális én, valóságelv)
* ID = ösztönén ( örömelv)

**2. Jung**

Ő vezette be a szabad asszociációs módszert a pszichoanalízisbe. Nem fogadta el Freud azon nézetét, hogy a libidó minden emberi cselekvés hajtóereje, helyette azt minőségsemleges, általános energiának tartotta. A tudattalant két részre osztotta: személyes (egyszerű elfelejtések és elfojtások) és kollektív tudattalanra - ez Freud elméletéből teljesen hiányzott - (veleszületett ösztönök és archetípusok). Elmélete szerint örökletesen rendelkezünk ősmintákkal (archetípusok), melyek egyetemesek, nincs konkrét tartalmuk, hanem csak egyfajta formai keretet jelentenek, amelyet mindenkinél a tudatos tapasztalati anyag tölt majd ki. Véleménye szerint a tudattalant csak a tudaton keresztül lehet elérni, ezért fontos a tudatos tartalmak tanulmányozása. Felismerte, hogy a tudat és az éntudat két különböző dolog, de én nélkül nem létezhet tudatosság.

Erősen foglalkoztatták az emberek közötti típusos különbségek, úgy gondolta, hogy ezek hátterében a tudat beállítódásának különbségei állnak. A tudat általános beállítódása kétféle lehet: ha kifelé, tárgyakra irányul extroverziónak, ha befelé irányul, introverziónak nevezzük. A külvilági tényekkel foglalkozó tudatnak négy funkciója van: érzékelés, gondolkodás, érzés és intuíció, melyek ellentétesen működnek egymáshoz képest. Minden embernek megvan az erős oldala, de nehézségei vannak az ellenpólus szerinti megértéssel. Az emberek közötti vonzódásokat és ellentéteket is ezzel magyarázta. Arra a következtetésre jutott, hogy a lelki működés célja az emberben potenciálisan létező teljesség és egység megvalósítása: az egyoldalúan működtetett tudati funkciók átcsapnak az ellenkező pólusba, vagyis az ellentétes pólus is jelen van mindenkiben már a kezdetektől fogva, csak a tudattalanban tartózkodik. Ha bekövetkezik az átcsapás, utána fokozatok kiegyenlítődés jön létre, mert a személy megtanulja uralni a tudattalani ellentétes tendenciákat is. Ezt a folyamatot segíti elő a Jung-féle pszichoterápia. A lelket, mint egy önmagát szabályozó rendszert tekinti, ahol a működés hajtóerőit az ellentétek adják. Az egyes személyiségrészek kialakulását is az ellentét-integráció fogalmaiban magyarázza: az Én tudattalan párja az Árnyék, a nők ellentétes nemű személyiségrésze az animusz (a férfiaké az anima).

A fejlődés lényege az emberben rejlő ellentétek fokozatos feldolgozása, a belső egység megteremtése. Az egység megteremtésének a vezérlője a Selbst, az arhetipikus önvalónk. Önmagunk megvalósításához speciális életfeladatot kell teljesítenünk: ki kell építenünk a tudatos Ént és a perszónát, eközben kialakul árnyékszemélyiségünk is, melyet folyamatosan integrálnunk és tudatosítanunk kell. Ezalatt dolgoznunk kell az életkornak megfelelő archetípusok életre hívásán is. Csak egyetlen konkrét életkorhoz kötött fejlődési jelenség van, az életközépi válság (szerinte az emberi életutat úgy kell elképzelni, mint a Nap pályáját). Ezt a válságot nem szabadna hanyatlásként átélni, hanem a korábbi kifelé terjeszkedésről a befelé irányulásra kéne váltani, 40 éves kor körül fel kell ismerni, hogy már más az egyén életfeladata mint azelőtt (az ember két célja a természetes cél - utódnemzés, és a kulturális cél). Életünk második szakaszában kollektív tudattalanunkat kellene birtokba venni, és így haladni a bölcsesség felé, de a mai modern korban a kívánatos cél az örökifjúság, és sokakat az vezet a merevséghez, hogy képtelenek elszakadni fiatalkori emlékeiktől, akkori önmaguktól, míg a másik hiba az, ha görcsösen próbálunk fiatalnak látszani. Mivel mindkét helyzet természetellenes, lelkünk fellázad és krízisbe sodor.

Szinkronicitás elmélete: értelmes kapcsolat lehet egy egyszerre végbemenő pszichikus és egy külső, fizikai esemény között akkor is, ha azok nincsenek egymással ok-okozati viszonyban. Véleménye szerint az ilyen jelenségek hátterében a tudattalan archetípusos folyamatok állnak.

Tanításainak hatása leginkább a humanisztikus pszichológiában érzékelhető.

**5. Behaviorista elmélet**

**1. Szociális tanulás és kondicionálás**

Hangsúly a viselkedés környezeti, illetve helyzeti meghatározóin. (ld. Bandura)

**Operáns kondicionálás**

* Büntetések és jutalmak hatása a viselkedésre (megerősítések), tapasztalat, vagy megfigyelés útján
* Generalizáció: ugyanarra a válaszra sok különböző helyzetben megerősítést kapott, akkor a válasz (vagyis a speciális viselkedés) sokféle helyzetben meg fog jelenni

**Klasszikus kondicionálás**

* Az érzelmek magyarázatában használjuk gyakran (ld. feltétlen inger, feltételes inger, feltételes válasz)

**Kognitív változók**

* Bandura szociális kognitív elmélete, melyben egyfajta kölcsönös meghatározottságot hangsúlyoz, mikor is a viselkedés külső és belső meghatározói rendszert alkotnak és együttesen befolyásolják a viselkedést és egymást.

**Egyéni különbségek**

* A szociális tanuláselmélet nem sok figyelmet szentel az egyéni különbségeknek, bár Mischel megkísérelte ezeket rendszerbe foglalni az alábbi kognitív változók bevezetésével: kompetencia, kódolási stratégia, elvárások, szubjektív érték, önszabályozó rendszerek és tervek

**2. A személyiség behaviorista ábrázolása**

A személyiség: determinált, sem jó sem gonosz (aktuális körülmények hatása), módosítható, passzív, politika: környezet, egyenlőség, egészség: alkalmazkodás

**6. Ingerválasz elmélet**

A **behaviorizmus** (viselkedéselvűség) a wundti pszichológia önelemző (introspektív) jellegének ellenpontozásaként jött létre 1913-ban. Képviselői, John B. Watson, Edward Thorndike és Skinner amellett érveltek, hogy a tudományos pszichológia csak az objektíven megfigyelhető adatokkal dolgozhat. Munkásságuk lényege az úgynevezett inger-válasz elmélet, melyben a környezeti ingerekre (stimulus) minden esetben válaszreakciók érkezik, a személyiség tehát ezekből az inger-válasz párokból építi fel tapasztalatai, viselkedését. Ezen a párok jellegzetességeinek és törvényszerűségeinek feltárásával foglalkoztak a behavioristák. Emiatt szokták pszichológiájukat S-R (inger-válasz, angolul: stimulus-response) pszichológiának is nevezni. A behaviourizmusra, mely az 1950-es évek közepéig az amerikai pszichológia meghatározó irányzata volt, nagy hatással voltak Ivan Pavlov kutatásai a klasszikus kondicionálás terén.

**7. Fejlődésmodell**

[**https://hu.wikipedia.org/wiki/Eriksoni\_pszichoszoci%C3%A1lis\_fejl%C5%91d%C3%A9selm%C3%A9let**](https://hu.wikipedia.org/wiki/Eriksoni_pszichoszoci%C3%A1lis_fejl%C5%91d%C3%A9selm%C3%A9let)

**8. Humanisztikus elméletek**

A szabad akarat és a szubjektív élmény szerepét hangsúlyozzák a személyiség fejlődésében. Képviselői kiemelik az önmegvalósítás fogalmát: szerintük mindenkiben működik egy belső késztetés a személyes növekedésre, s ez motiválja a viselkedést. Bár biológiai és környezeti változók befolyásolhatják a viselkedést, ám az egyén maga határozza meg és alakítja sorsát. Az emberi természet pozitív, optimista felfogását hangsúlyozzák. Az elképzelés az 50-es években keletkezett a pszichoanalízisre és a behaviorizmusra való reakcióként. A mozgalom vezéralakjai Abraham Maslow (1908-1970) és Carl Rogers (1902-1987) voltak. Az öndeterminációt és az önmegvalósítást valós emberi motívumként értelmezték, s hangsúlyozták az emberi potenciáljelentőségét.

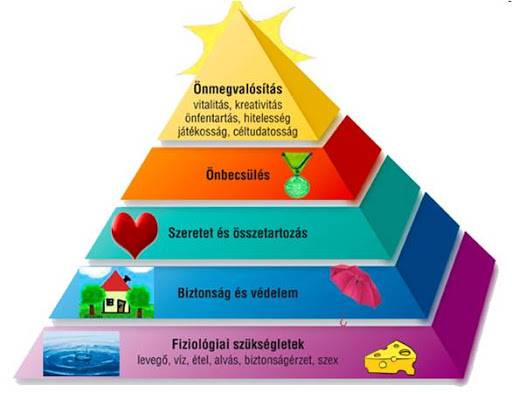
**Rogers elmélete**

Rogers szerint ahhoz, hogy az egyén "növekedhessen", kiteljesedhessen, olyan környezetre van szüksége, amely biztosítja számára a hitelességet (nyíltságot és önfeltárást), a feltétel nélküli pozitívelfogadást és az empátiát (az odafigyelést és megértést). Ezek nélkül sem az egyén, sem a kapcsolatai nem tudnak megfelelően fejlődni, mint ahogy egy fa sem tud víz és napfény nélkül növekedni. Rogers hitt abban, hogy mindnyájunkban létezik egy késztetés arra, hogy önmagunkat megvalósítsuk, potenciálunkat kiteljesítsük. Az önmegvalósításhoz vezető út az önfelfedezés és önmegismerés folyamata, melynek során érzéseinket és szükségleteinket elfogadva oly módon kell cselekednünk, hogy azok őszintén kifejeződésre juthassanak. A self (én) fogalma központi szerepet játszik elméletében: a self a személyiség végrehajtó rendszere, mely alakítja a világhoz való kapcsolódásunkat. Ahogyan magunkról gondolkozunk, az az észlelténképünkben tükröződik, amilyenekké válni szeretnénk, az az énideálunkban, s ahogy mások látnak bennünket, az az aktuális én. Minél jobban hasonlít ez a három egymáshoz, annál egészségesebbek és boldogabbak vagyunk.

**Maslow elmélete**

Legismertebb konstruktuma a szükségletek hierarchiája, melyet a humanisztikus pszichológia elképzeléseinek összegzésének is tekinthetjük. Lényege, hogy mindnyájan bizonyos alapszükségletekkel születünk, s amíg ezek nincsenek kielégítve, addig nem tudjuk kiteljesíteni potenciálunkat. Mind a behaviorista, mind a freudi pszichoanalitikus elképzeléseket kritikával illette. Bár elismerte a tudattalan létét, de abban nem értett egyet Freuddal, hogy személyiségünk túlnyomó része a tudattalanban rejtőzik előlünk. Maslow szerint nagy részben tudatában vagyunk késztetéseinknek és motívumainknak, s ha nem lennének az élet akadályai, akkor mindnyájan lelkileg egészséges emberek lennénk. Míg Freud emberképe negativisztikus, addig Maslow a pozitívumokra összpontosít, s a determinisztikus felfogással szemben a szabad akarat szerepét hangsúlyozza.

**A szükségletek hierarchiája**



**10. Fejlődéslélektan alapfogalmai, fejlődés törvényszerűségei**

**Fejlődéslélektan alapfogalmai**

* Fejlődés: az emberi kultúra sajátos közegében egymással kölcsönhatásban működő biológiai, társas és pszichológiai folyamatok együttese. Az érésnek és a tanulásnak a kölcsönhatásából adódik, éréssel és gyakorlással egy új fejlettségi szintre lehet eljutni.
* Fejlődés irányai: differenciálódás, integráció
* Differenciálódás: a pszichés működések szabályozottabbá, finomabbá vállnak
* Integráció: a részfolyamatok egységes rendszerbe szerveződése
* A fejlődés formái: érés, tanulás
* Érés: szervi alapon létrejövő képességgyarapodás
* Tanulás: a környezet ingereitől függ, tartós változást előidéző folyamat
* Flavell 4 kritériumai:

1. A fejlődési szakaszokat minőségi különbségek jellemzik

2. A szakaszokba való áttérés több területen jelentkezik

3. A váltás gyorsan zajlik le

4. Az egyes szakaszokra jellemző viselkedési és testi változások összefüggő mintázatot adnak

* Szenzitív periódus: Olyan időszak, amikor az optimális környezeti hatások a legjobban segítenek elő bizonyos folyamatokat
* Kritikus periódus: Olyan időszak a fejlődésben, amikor ha nem teljesülnek bizonyos feltételek, akkor az atipikus fejlődés lehetősége megnő
* Öröklés: Fajra (emberre) jellemző tényezők, motivációk, ösztönök, temperamentum, érés
* Környezet Módosíthatja az öröklött tulajdonságokat, ilyen pl. a kultúra, a szociális tényezők és a közvetlen környezet
* Freud Biológiai-érés megközelítés
* John B. Watson Környezeti-tanulási megközelítés
* Piaget Konstruktivista megközelítés
* Vigotszkij Kulturális megközelítés

**Fejlődés törvényszerűségei:**

* Egy alacsonyabb fejlettségi szint és egy magasabb fejlettségi szint nem kizárja, hanem feltételezi egymást.
* A fejlődésnek folyamatos és szakaszos jellege van. (minőségi mozgások)
* Időzítés törvénye: meghatározott pszichikus működések kialakulásának a fejlődés vonalán meghatározott ideje van (beszéd megtanulása, serdülés)

**11. Félelem, szorongás fogalma, kialakulásának okai, jellegzetességei**

**Félelem fogalma, kialakulásának okai, jellegzetességei:**

[**https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%A9lelem#Meghat%C3%A1roz%C3%A1s\_%C3%A9s\_jellemz%C5%91i**](https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%A9lelem#Meghat%C3%A1roz%C3%A1s_%C3%A9s_jellemz%C5%91i)

**Szorongás fogalma, kialakulásának okai, jellegzetességei:**

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Szorong%C3%A1s#Le%C3%ADr%C3%A1s>

<http://semmelweis.hu/pszichiatria/files/2013/02/szorongasos_zavarok_na_2009.pdf>

**12. Stressz lényege és a kapcsolódó reakciók**

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Stressz#A_stresszre_adott_reakci%C3%B3>k

**13. Agresszió megnyilvánulási formái**

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Agresszi%C3%B3_(pszichol%C3%B3gia)#T%C3%ADpusai>

<http://www.budapestedu.hu/agresszio/agressz_pedagogus/argessziofogalom.html>