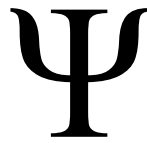


Baranya István
SPORTPSZICHOLÓGIAI FOGALOMTÁR

SPORTPSZICHOLÓGIAI FOGALOMTÁR



Szerkesztette:

BARANYA ISTVÁN
pszichológus

2011.

A

- **Aberráció:** rendellenesség, beteges eltérés a normálistól. Erkölcsi, nemi eltévelyedés.
- **Absztinencia:** a szenvedélytől történő önmegtartóztatás.
- **Abúzus** - Visszaélés, negatív következményekkel járó cselekedet, folyamatos rossz bánásmód. Eredetileg alkohollal és más élvezeti szerekkel, kábítószerekkel, gyógyszerekkel vagy más kémiai anyagokkal való visszaélés, vagyis ezek káros mértékben történő fogyasztásának megnevezésére használták. Személyekkel kapcsolatban főleg az, ha valaki beosztásával, hatalmával, erejével, kapcsolataival vagy egyéb lehetőségeivel él úgy, hogy ezzel mások testi-lelki egészségét, jólétét, biztonságát, jogait vagy életét veszélyezteti. Jellegénél fogva többnyire titokban történik, és nem ritkán bűncselekmény.
- **Adaptáció:** szociálpszichológiai értelmű jelentése: viselkedéses alkalmazkodás a szociális környezethez. Eredményét beilleszkedésnek is nevezhetjük. Az iskolai adaptációs vagy beilleszkedési folyamat nehézségeit a pedagógusok azzal csökkenthetik, ha a diákokkal megismertetik a megváltozott környezet elvárásait, illetve az új környezeti feltételeknek megfelelő cselekvési lehetőségeiket is. A sikeres beilleszkedést visszajelzéseikkel (visszacsatolás) segíthetik. A beilleszkedés akkor sikeres, ha az egyén és a csoport (új szervezet) céljai megegyeznek, lehetőség és belső késztetés is van a célok elérésére irányuló tevékenységekre, s ezek a célok és tevékenységek az egyén fejlődését szolgálják. Ellenkező esetben máladaptativitásról, vagyis elégtelen vagy rossz irányú alkalmazkodásról beszélünk (ilyen például a deviáns ifjúsági csoportokban a destruktív életviteli, pl. a drogfogyasztási szokások átvétele).
- **Addikció:** hozzászokás, függőség, elsősorban drogtól (pl. kábítószerrel, alkoholtól, dohányzástól). A hozzászokás mind a testi, mind a lelki működések megváltozását eredményezi, mely szenvedélybetegséghez vezet. A drog hiánya ugyanis megvonási tünetekkel jár, így az „anyag” megszerzése minden más törekvést elnyom. Emiatt a drogozó beszűkül, kiüresedik, idővel elzúllik, leépül. (Lásd még: drog-prevenció.)
- **Addiktológia, addiktológus:** a szenvedélybetegségekkel foglalkozó tudomány, illetve szakember (szakirányú továbbképzésben oklevelet szerzett addiktológus – amely pedagógusi oklevélre is épülhet - vagy erre specializálódott pszichiáter, pszichológus).
- **Adenil-cikláz:** A sejtmembránban levő enzim, amely különböző külső hatásokra az energiahordozó ATP-ből a sejten belüli térben másodlagos hírvivőanyagot (cAMP-t) képez, amely a sejten belül további enzimeket aktivál.
- **Adoleszcencia:** serdülőkor, ifjúkor, a másodlagos nemi jelleg kialakulásától (pubertáskortól) a felnőtté válásig terjedő átmeneti életszakasz. A kamaszkorra jellemző szélsőséges „tünetegyüttes” nemcsak magukat az érintetteket viseli meg, de a környezet tűrőképességét is próbára teszi. Ez a korszak a személyiség fejlődésében meghatározó (ekkor történik az identitás kialakulása, az énkép megszilárdulása), így a tanárok hozzáállása, módszerei döntő, gyakran az egész életre kiható befolyással lehetnek diákjaikra (az ifjúkorban meghozandó - a pályaválasztásra, nemi identitásra, életcélokra vonatkozó – legfontosabb döntéseik mellett pl. a konfliktusok kezelési módját, a megküzdési stratégiáikat illető attitűdök kialakításában). Ezért a pedagógusok személyes példájának, támogatásának e korszakban fokozott jelentősége van.
- **Adoleszcencia:** serdülőkor. A serdülés kezdetétől a felnőttkorig tartó időszak.

- **Adottság:** a képesség természetes, az emberrel vele született alapja. Lehetőség, amely a természetes érés, fejlődés, nevelés, tanulás, gyakorlás hatására válik képességgé.
- **Adrenalin:** A véreloszlást szabályozó mellékvesevelő-hormon. Hatására a szervezetben vészreakció alakul ki: nő a szívfrekvencia és a vérnyomás, emelkedik a vércukorszint, a zsigeri szervekben szűkülnek, a vázizmokban pedig tágulnak az erek, a szőr felborzolódik, a pupilla kitágul, a légzésszám növekszik
- **Aerob folyamat:** Anyagcsere /energiaátalakulási/ folyamat oxigén jelenlétében. Az aerob /oxidatív/ folyamatok jól edzhetőek, a magas szintű állóképességi teljesítmények alapjául szolgálnak.
- **Aerob kapacitás:**
- **Afázia:** a beszédfunkció agykérgi károsodásból eredő zavara.
- **Affektív kórképek** Az érzelmi zavaroknak egy tünetegyüttes összefüggésében való eluralkodása, pl. testi megbetegedésekkel, vagy intoxikációkkal kapcsolatban.
- **Affektív:** érzelmi elem, érzelemmel (emócióval), érzésekkel, indulatokkal kapcsolatos személyiség-lélektani fogalom, melyet elsősorban az attitűdök egyik összetevője megjelölésére használnak (a kognitív és a viselkedéses elem mellett). Az affektivitás az érzelmek átélésére való képesség, érzelmi telítettség, érzékenység, indulattal, érzelemmel átfűtött magatartás.
- **Affektívi, indulati. :** érzelem
- **Afferens** idegek: szenzoros idegek, amelyek az érzékszervektől a központi idegrendszerhez vezetik az ingerületet.
- **Afferens:** az információt egy meghatározott idegsejt(csoport) felé vivő axonok.
- **Affiliáció:** társas szükséglet (az ember társas lény), vagyis az emberek alapvető igénye a kapcsolatfelvételre, társulásra, a tartós egyedüllét elkerülésére. A szeparáció (pl. az elkülönítés, kapcsolatmegvonás) ezért számít az egyik legsúlyosabb büntetésnek. A pedagógusoknak ezt a hatást mind a büntetések (pl. a bezárás, eltiltás, kiközösítés) alkalmazásakor, mind a pozitív befolyásolási formák kiválasztásakor (a társas szükséglet, a társakkal való együttműködés motivál) figyelembe kell venniük. Affiliációs hajlamunk erősségének jellemzésére a szociabilitás fogalmát használjuk.
- **Affiliációs szükséglet:** Kapcsolatok kialakításának, fenntartásának, a másokkal való együttlétnének a szükséglete.
- **Afónia** (aphonia) hangadási képtelenség
- **Aggregációs megközelítés:** Valamely mérési változó több mérés összesítése révén történő létrehozása. (Epstein)
- **Agnózia:** a megismerés zavara hibátlan elemi észlelés ellenére.
- **Agonista:** ligand, amely a receptorához kötődve annak normális aktivitását alakítja ki.
- **Agorafóbia:** tériszony.
- **Agráfia:** agyi károsodásból eredő írásképtelenség.
- **Agresszió, agresszivitás:** másokkal szembeni ellenséges viselkedés, megnyilvánulás, amely a másik személy sérelmét okozza, fizikai vagy lelki megsértését eredményezi. Agresszivitásnak tehát nem csak az tekinthető, ha valakit megütünk, megtámadunk, de az is, ha valakivel durván bánunk, kiabálunk vele, vagy pl. káromkodunk. A tettek és a szavak mellett lehetnek az embernek agresszív gondolatai is. Sajátságos formája az önagresszió (autoagresszió), melynek legsúlyosabb megnyilvánulása az öngyilkosság. (Ld. még a prozociális agressziót is.). Szándékosan ellenséges viselkedés, a saját cél erőszakos, nagyon erőteljes követése másoknak kárt, fájdalmat okozva. Megélhető gondolatban, szóban, cselekedetben. Megnyilvánulási formái: káröröm, hangoskodás, önmagunk vagy mások sértése, szándékos kár-okozás, rombolás, indulatos bosszú.
- **Agyalapi mirigy** (hypofízis) az agy alapon elhelyezkedő belső elválasztású mirigy.

gestalt) jellegét hangsúlyozó pszichológiai irányzat, ahol az egész határozza meg a részek jellegét, szerepét.

- **Alapvető attribúciós hiba:** Az emberek többségét a másik személy (embercsoport) tetteinek megítélésekor a diszpozicionális attribúció, vagyis azok tulajdonságaiból, feltételezett hajlamaiból eredeztetett oktulajdonítás irányába történő torzítás jellemzi. A magunk cselekedeteit tekintve viszont általában csak a pozitívakat magyarázzuk a magunk jó tulajdonságaival, negatív tetteinkért viszont hajlamosabbak vagyunk a környezetet (a szituációt) okolni. A tanár sokat árthat azzal, ha nincs tisztában ezzel az ösztönös reakciómóddal (a „mert te ilyen vagy”, a „mindig ebben sántikálsz” típusú sommás ítéleteinek negatív hatásával például), hiszen nem a tényleges okait mérlegeli a diák viselkedésének. (Lásd még: Pygmalion-effektus, elfogultság, énkép, én-védő mechanizmusok.)
- **Alkalmasság:** feladat elvégzésére, munkakör betöltésére való képesség, megfelelés.
- **Alkalmazkodás:** Az élő szervezetek tulajdonsága, amellyel testalkatuk, működésmódjuk, teljesítményük, magatartásmódjuk révén életfeltételeikhez igazodnak. Sportalkalmazkodáson értjük a szervezetnek és szervrendszereinek szerkezet- és működés jellegű válaszait /sportszív, izomhipertrófia, sportteljesítmény emelkedés, stb./, meghatározott edzésingerek hatására.
- **Alkaloida:** növényi eredetű, nitrogéntartalmú vegyületek.
- **Alkati tipológiák** (szomatotípus, testalkati típus): Az emberi testalkat leírása három dimenzió segítségével (ektomorf, endomorf, mezomorf).
- **Alkotóképesség:** lásd kreativitás.
- **Alku:** az a folyamat, melynek során az interakcióban résztvevő személyek érdekeiket (az egyetértés céljából) megpróbálják egyeztetni.
- **Állapotszorongás:** Egy adott helyzetben kialakuló szorongás.
- **Allél:** ha egy fajon belül egy adott DNS-szekvencia-részlet, illetve egy adott gén többféle változatban fordul elő, az egyes változatokat alléloknak nevezzük.
- **Allergiás és autoimmun betegségek:** olyan betegségcsoport, amelyre az immunrendszer kiváltott túlműködése a jellemző. Ide tartozik az egyszerű szénanátha is, de számos nagyon súlyos, gyakran halálos kimenetelű betegség is, például az idegrendszer sokgócú elmeszesedése (szklerózis multiplex).
- **Állóképesség:** Állóképességgel a szervezetnek azt a tulajdonságát jelöljük, amellyel hosszan tartó, viszonylag erős iramú, ellenállású terheléseknél mozgósítja a végrehajtáshoz szükséges energiát. Egy rövidebb meghatározás is szerepel a mindennapi szóhasználatban, amely szerint állóképességnek nevezzük a szervezet fáradással szembeni ellenálló képességet hosszan tartó sportbeli erő kifejtéseknél. Az állóképesség lehetővé teszi azt, hogy a teljesítmény szintje a szükséges idő előtt ne csökkenjen. Az állóképesség nagy mértékben edzhető tulajdonság.
 - a keringés-légzésműködés szintjétől,
 - az anyagcsere-folyamatok szintjétől,
 - az idegrendszer energiamozgósító működésétől,
 - a mozgáskoordináció tökéletességétől,
 - motivációs, pszichikai tényezőktől,
- **Általános pszichológia:** a lélektan központi része, amely a felnőtt egészséges ember lelki jelenségeinek természetét és törvényszerűségeit kutatja.
- **Általános vonások:** olyan vonások, amelyek mentén össze lehet hasonlítani az embereket. Személyes diszpozíciókon keresztül érvényesülnek.

- **Altruizmus:** Önzetlenség, mások érdekeinek tekintetbe vétele, mások megsegítése, áldozathozatal másokért. Viszonozást nem váró aszimmetrikus viszony. A jótékonyságot megalapozó etikai elv.
- **Amnézia:** Az emlékezet átmeneti vagy tartós kiesése többnyire (agyi) sérülés folytán. Görög lélektani szakszó a görög amnésztó ('elfelejt') alapján, az a- tagadó előtag és a mnaomai ('emlékszik') elemekből származik. Valamilyen betegség vagy baleset (pl. közúti baleset, esetleg bűncselekmény miatti sokkhatás) következtében kialakuló járó állapot, amelyet többnyire eszméletvesztés előz meg. Megkülönböztetünk retrográd, kongrád és anterográd amnéziát. A retrográd amnéziában a beteg a balesetet megelőző időszak eseményeire, a kongrád típusnál kizárólag az eseményre, az anterográd amnéziában az esemény után történt dolgokat felejt el. Az emlékezet kiesése általában csak részleges és néha magától elmúlik. Teljes emlékezetkiesés csak ritkán fordul elő.
- **AMPA-receptor:** receptor, amely az alfa-amino-3-hydroxi-5-metil-4-isoxazolepropion sav hatására működésbe lép. A glutamát ingerületátvivő anyag (neurotranszmitter) által aktivált receptorok egyik típusa. Lásd még NMDA-receptor.
- **Amygdala:** a limbicus rendszer része, meghatározó szerepe van a félelmi reakciókban, az érzelmi működésben és a jutalmazási folyamatokban.
- **Anabolikus hatású anyagok:** Az anabolikus hatás a szövetek felépítését jelenti. Az ilyen típusú vegyületek növelik az izom tömegét, és ezáltal fokozzák az izomerőt.
- **Anaerob kapacitás:** Az oxigén felhasználás nélkül rendelkezésre álló energiaforrások mennyisége. Nagy intenzitású / fél perctől néhány perces, dinamikus - munkavégzés következtében még elviselhető oxigénadósság egyik jellemző mutatója. Az anaerob munka tehát azt jelenti, hogy a munkavégzés folyamán az egyén energiaigénye meghaladja az oxigénfelvételt. Az anaerob edzés az anaerob kapacitás /gyorsasági állóképesség/ növelését segíti elő.
- **Anális szakasz:** Freud elméletében az a szakasz, amikor a gyermek fő problémája a széketürítésben részt vevő simaizmok feletti uralom megszerzése, a második életév folyamán.
- **Anamnézis** - Eredeti jelentése *kórelőzmény*, amelynek felvétele során az orvos a beteg kórtörténetét, panaszait ismeri meg. Jelentése mára kitágult, sokféle helyzetfeltáró (szociokulturális-pszichés anamnézis, beszédanamnézis stb.) tevékenység megjelölésére szolgál.
- **Anamnézis** kórelőzmény a beteg személyére, betegségeire és panaszaira vonatkozó adatok
- **Andragógia** – Felnőtt nevelés, a felnőttek iskolarendszerű és iskolán kívüli oktatásában, nevelésében nyújtott segítség gyakorlata, valamint annak sajátosságait, módszereit, eszközrendszerét feltáró, elemző tudomány.
- **Androgén anabolikus szteroid (AAS):** A szteroidok közé tartozik az ún. endogén vagy természetes úton képződő férfi nemi hormon, a tesztoszteron és a szintetikus úton előállított analógok, amelyek anabolikus, androgén hatással rendelkeznek. Ezek a vegyületek befolyásolják a tesztoszteron szintjét.
- **Androgén anabolikus szteroidok prekursorai:** Olyan molekulák, melyek a szervezetbe jutva tesztoszteronra vagy anabolikus szteroidra alakulnak (nandrolon). Habár a legtöbb prekursor elkerüli a tesztoszteron vagy más endogén szteroidok termelődését, a vizelettel ürülő bomlástermékei mégis hasonlóak a nandrolonhoz.
- **Anómia** - A modern társadalmakban felbukkanó jelenség. A hagyományos normák, szabályok fellazulása, melynek következtében meggyengül vagy elvész az emberek viselkedésére gyakorolt hatásuk. A szociológia történetében E. Durkheim honosította meg a fogalmat, amelynek R. K. Merton új értelmezést adott. Szerinte az anómia oka

a társadalmilag elfogadott értékek és normák, valamint a társadalmi valóság, vagyis a rendelkezésre álló eszközök korlátozottsága közötti konfliktusban rejlik.

- **Antagonista:** a receptor anagonista a receptor aktív kötőhelyeit blokkoló vegyület, amely receptorhoz kapcsolódik anélkül, hogy a receptor stimulálásával járó normális reakció kialakulna, valamint megakadályozza más ligandumok receptorhoz kötődését.
- **Anticipáció:** valamely cselekvésnek vagy cselekvési kísérletnek gondolati /pszichikus/ elővételezése. Az anticipáció az egyén jövőben bekövetkező magatartását befolyásolhatja. Erre a jelenségre épül a mentális edzésterv. Megkülönböztetünk saját mozgásra, saját csapattársra, ill. az ellenfél mozgására vonatkozó anticipációt.
- **Auxotóniás erőkifejtés:** Az izom összehúzódásának az a formája, amely az izometriás és az izotóniás erőkifejtés /összehúzódási forma/ közé esik. A hazai szóhasználatban dinamikus erőkifejtésként szerepel.
- **Auxotóniás összehúzódás:** Az izom-összehúzódás egyik formája a belső és a külső erők változó viszonyai mellett. Ez a változó viszony:
- **Anxietas (lat.)** szorongás - Fizikai fenyegetettségre vagy pszichés veszélyeztettségre utaló jelek észlelésére, ezek iránti konkrét, illetve valószerű várakozásokra, általános képzetekre visszavezethető érzelmi állapot. A szorongásos állapotok a feszültség, illetve a megütközés érzésében nyilvánulnak meg és vegetatív elváltozásokkal járnak. A tárgyak, jelenségek konkrét csoportjával összefüggő szorongásállapotokat félelemnek is nevezik. A szűkebb értelemben vett szorongás mindennemű tárgyra történő vonatkozás nélküli szorultságra, az érintett helyzetének bizonytalansága, ill. átláthatatlansága miatti aggodalomra vonatkozik. Mivel a szorongás és a félelem során a feszültség, a megütközés és a vegetatív izgatottság hasonló jellemzői lépnek fel, ezért újabban mindkettőt állapotssorongásnak (state anxiety) nevezi a humánpszichológia.
- **Anyai beszéd** (dajkanyelv, motherese): az a sajátos beszédmód, amellyel a felnőttek beszélnek a kicsi gyerekekhez. Általában magasabb hanghordozással, egyszerűsített szóképzéssel és a mondatrészek közötti határok erőteljesebb hangsúlyozásával jár.
- **ARAS (felszálló retikuláris aktiváló rendszer):** Az agykérgi éberségért felelős aktiváló agyi struktúra. (Eysenck)
- **Arousal moduláló rendszer:** Claridge szerint ez a rendszer felelős a tónusos arousal rendszer erősítéséért, illetve gyengítéséért.
- **Asszimiláció -** Beolvadás. Általában a többségi társadalom kultúrájának, szokásainak, értékrendjének átvétele, azokhoz történő alkalmazkodás. Lehet egyéni és csoportos, illetve önkéntes és erőszakos.
- **Asszimiláció:** A gyermek a kialakult sémához tudja illeszteni az új tapasztalatot, s így az új tapasztalatot mintegy magyarázza a sémával. Piaget elméletében az a folyamat, amelyben a gyerekek új tapasztalataikat a már meglévő sémáikba építik be.
- **Asszociáció -** (képzettársítás), asszociációképzés: képzeink (érzéketi, észlelési élmények, gondolatok, emlékek stb.) közötti kapcsolat, illetve annak létrehozása, mely leggyakrabban ok-okozati viszonyon, rész-egész viszonyon, hasonlóságon, ellentétességen, időbeli vagy térbeli közelségen alapul.
- **Asszociáció:** asszociációs kapcsolat alakul ki: a két inger összekapcsolódik, s így egy idő után már a feltételes inger is ki tudja váltani azt a választ, amit eredetileg a feltétlen inger váltott ki.
- **Asszociációs agykéregterület:** Olyan területei az agykéregnek, ahol többféle érzékszervi információ együttes feldolgozása folyik, és ahol ezek az információk össze tudnak kapcsolódni a memórianyomok bevéődése során.

- **Asszortatív társválasztás:** Valamilyen jellemzőn alapuló, s nem pedig véletlenszerű párválasztás.
- **A-típusú személyiség:** Azok az emberek, akik A-típusú személyiségűek állandó időnyomás alatt élnek, és hajlamosak a versengésre. (Rájuk főleg a szívrendszeri megbetegedések jellemzőek.)
- **Attitűd** - Beállítódás, értékelő viszonyulás személy, eszme irányában. - tárgyakhoz, személyekhez, csoportokhoz, helyzetekhez vagy eseményekhez való pozitív vagy negatív viszonyulás (tehát vélemény, értékelés). Dolgok (emberek, események, folyamatok stb.) megítélésével kapcsolatos viselkedéses és intellektuális beállítódás, amely a vágyakkal, véleményekkel, érzésekkel és ítéletekkel összefüggésben meghatározza az egyén adott helyzetben való reagálási módját. Attitűd: olyan pszichofizikai készülségi állapotok általános és átfogó neve, amelyek tapasztalati úton történő bevéődésük következtében irányadó és dinamizáló befolyást gyakorolnak a viselkedésre.
- **Attitűd:** a pszichológiában értékelő viszonyulást értünk
- **Attitűdskála:** egy, vagy több dimenziós távolságot is megadó vonatkoztatási rendszer, amelyekre a kérdőívek segítségével végzett attitűdmérés hivatkozik.
- **Áttolás (szublimáció):** bizonyos agresszív vagy szexuális késztetések leginkább elfogadható kiélési módja. Ilyenkor nem magát a kiélést változtatjuk meg, csak a tárgyát. Valójában kiéljük a késztetést, csak másképpen
- **Attribúció:** Oktulajdonítás, vagyis a viselkedések és a történések magyarázatára létrehozott elképzelések.
- **Augmentáció:** A szenzoros élménykeresők általában válasznövelők (augmentátorok), ezeknél a személyeknél az inger erősödésével növekszik a kiváltott agyi elektromos válasz.
- **Autizmus** - A szociális, kommunikációs, és a rugalmas gondolkodáshoz és alkalmazkodáshoz szükséges kognitív képességek sérülése, általában egyfajta súlyos fogyatékoság. Átfogó fejlődési rendellenesség, amelyben a gyerekek nem képesek másokkal normális kapcsolatokat teremteni, nyelvi fejlődésük visszamaradott, viselkedésük gyakran rituális és kényszeres jellegű. Egyes autista gyerekek magasan fejlett mentális képességekkel is rendelkezhetnek
- **Autokrata vezetési stílus, autoriter, autoritárius személyiség:** tekintélyelvű. Az egyenrangú kapcsolati viszonylatok helyett a függőségi hierarchia előtérbe helyezése jellemzi: erős kontroll, lenézés, agresszió, előítéletes magatartás azokkal szemben, akiket magánál alsóbbrendűnek tart; s többnyire egyben alázatos, engedelmes viselkedés a felette állókkal szemben (amelyet ugyanúgy megkövetel a tőle függő viszonyban levőktől). Ellenpárja a demokratikus stílus, illetve mindkettőnek az ellentéte a laissez faire stílus a kapcsolatok alakításában (lásd még: vezetési stílus), mivelhogy az előbbiek - így vagy úgy – aktívak, tehát hatást gyakorolnak, míg ez utóbbi ráhagyó módon viselkedik).
- **Autokratikus személyiség:** a parancsot és tekintélyt előtérbe-helyező, ellentmondást, vitát, konfliktust rosszul kezelő személy. Alázatos és engedelmes a feletteseivel, agresszív és követelő a beosztottaival, rangban alacsonyabbakkal szemben. (Kényúr, zsarnok.)
- **Autonóm moralitás:** erkölcsi gondolkodás, amely annak megértésére alapozódik, hogy a szabályok önkényes egyezsége, amelyek megváltoztathatók, ha az általuk igazgatott emberek abban megegyeznek.

- **Autonóm moralitás:** Piaget-i kifejezés: a gyerekek iskoláskorba lépve egyre több interakcióban vesznek részt, rájönnek, hogy a szabályok önkényes egyezségek, amelyek megkérdőjelezhetők, megváltoztathatók.
- **Autonóm személyiség:** önálló, érett személyiség, aki önmagát, viselkedését saját értékrendje alapján szabályozza: önmaga ítéli meg cselekedeteit (belső kontroll), tudatosítja a saját szükségleteit, a belső és külső konfliktusokat, felismeri az emberek közötti kölcsönös függőséget, elismeri mások autonómia iránti szükségletét, olyannak fogadja el önmagát, amilyen valójában, és nem olyannak, ahogyan mások értékelik.
- **Autonómia:** önállóság, függetlenség. A pedagógiában kulcsfogalom, mivel a tanári munka csak autonóm módon végezve lehet eredményes, és ugyanez a célja a nevelésnek is.
- **Axon:** amely az ingerületet a másik sejt irányába továbbítja. : az idegsejt nyúlványa. az a jelenség, amikor az ember hajlamos a könnyebben felidézhető események valószínűségét vagy gyakoriságát magasabbra becsülni, mint a nehezebben felidézhetőekét.
Az egész test egy percre jutó maximális oxigénfelvétele. A szív, keringés-légzés és anyagcsere teljesítőképességének összegező mutatója. Jól edzett férfisportolók aerob kapacitásának alsó határa 60 ml oxigénfelvétel/perc érték körül van. Aerob munkán olyan izomtevékenységet értünk, amelynek folyamán az oxigénellátás fedezi a munka energiaigényét, vagyis az oxigénfelvétel és - felhasználás egyensúlyban van. Az aerob edzés az aerob kapacitásnak, a tartós teljesítőképességnek /alap állóképességnek/ a növelésére szolgál.
- **A szociális csoportmunka folyamata** Előkészítés: szervezés, tervezés, a csoporttagok felkutatása, megállapodás a keretet nyújtó intézménnyel, csoportvezető párok közös munkamódjának kialakítása, az eszközök kiválasztása. Csoportülések vezetése, facilitálása Értékelés, feldolgozás, adminisztráció
- **Azonosulás** (identifikáció): Mintakövetés útján (öntudatlanul) a mintaadó személyhez hasonlóan igyekszünk viselkedni, amely révén jellegzetes viselkedésmódjait, véleményét, attitűdjeit, értékeit magunkévá tesszük. Az értékek kialakulásának, a társas viselkedés tanulásának, illetve a szociális befolyásolásnak ez a második lépcsőfoka. (Az első a behódolás külső kényszerre, a harmadik az interiorizáció: az értékek ekkor válnak véglegesen a személyiség sajátjává és az önmagáról alkotott képének – énképének - a részévé.) Az identifikáció során az egyén (gyermek) a számára jelentős (a szeretett, elfogadott vagy éppen ellenkezőleg, a félt) személyt tekinti azonosulási mintának. Viselkedését önkéntelenül (érzelmi okokból) utánozva, másolva veszi át az értékeket, illetve éli át az ezt kísérő érzelmeket, jut tapasztalatokhoz, ismeretekhez. Ha a diák szereti, tiszteli a tanárt, így a tanár viselkedését elfogadja, akkor is az ő elvárásai alapján reagál, annak megfelelően viselkedik, ha a tanár nem felügyeli közvetlenül. Félelemből táplálkozik az agresszorral való azonosulás, amely nemcsak a kisgyerekkori durva (pl. iszákos apai) bánásmód hatására, de a későbbi kortárs csoportokban is érvényesülhet (lásd még: ifjúkori deviancia). Ha a modell (később a referencia-személy) befolyása nem tartós (pl. gyermekotthonban túl gyakran cserélődnek a gondozók, kisiskolás korban a tanítók), az identifikáció révén szerethető tapasztalatok hiányoznak, ezáltal az interiorizáció foka sem következik be. Ha az érzelmi hatás gyenge, és hirtelen sokkal vonzóbb referencia-személy (-csoport) adódik, következik be az átpártolás.
- **Azonosulási minta:** az a személy, illetve viselkedés, akit, illetve amit az egyén (tudatosan vagy nem tudatosan) utánozni, követni próbál.

B

- **Bal félteke:** a nagyagy bal fele. A test jobb oldalát és a legtöbb embernél a beszédet, írást, számolást vezérli.
- **BAS-rendszer** (viselkedéses aktiváló rendszer): Azok az agyterületek, amelyek a jutalom elővételezését szabályozzák. (Gray)
- **Bazális ganglionok:** Az agyféltekék mélyébe szorult, magokba rendeződött szürkeállomány (idegsejtcsoportok). Elsősorban a mozgás koordinációjában játszanak meghatározó szerepet.
- **Beállítódás:** lásd attitűd.
- **Behaviorizmus:** - viselkedés lélektan - SR- az a pszichológiai iskola, irányzat, amelynek képviselői a viselkedést ingerek és a rájuk adott válaszok kapcsolataként értelmezik, és nem foglalkoznak az egyénben eközben végbemenő folyamatokkal. A behaviorizmus jeles képviselői: John B. Watson, Ivan Pavlov, Edward Tolman, Edward Thorndyke, Burrhus F. Skinner.
- **Behódolás:** A nyilvános viselkedés megváltozása mások véleményének megismerése után.
- **Behódolás:** külső kényszer hatására történő engedelmesség, mely a saját ellenkező meggyőződés átmeneti föladásával jár. Utóbbi a kényszer megszűntével elmúlik. A szociális befolyásolás első lépcsőfoka. A gyerek azért viselkedik a szülő (tanár) által elvárt módon, mert ezzel jutalmakat szerezhet, illetve elkerülheti a büntetést. Csak akkor tanúsítja ezt a viselkedést, ha a tanár jelen van, vagy nagy valószínűséggel tudomást szerezhet viselkedéséről. Ha az erős külső kontroll tartós, s a befolyásoló személy autokratikus és hideg, az énkép, önértékelés negatív irányba halad, amely alapja lesz a neurózisnak vagy devianciáknak.
- **Beilleszkedés:** lásd: adaptáció.
- **Belátás:** egy probléma megoldásához, egy helyzet új értelmezéséhez szükséges viszonylat, összefüggés hirtelen felismerése.
- **Belső kontroll attitűd:** (Ellentéte a külső kontroll attitűd.) A történetekben magunk mérlegeljük saját szerepünket, magatartásunk következményeit, lehetőségeinket a választásra. Mind a pozitív, mind a negatív viselkedésünket úgy értelmezzük, mint amelyekért mi vagyunk a felelősek. Értékeinkkel összhangban cselekszünk, s ha - a körülmények (szituáció) kényszere nélkül, azzal nem magyarázhatóan – mégis másként cselekednénk, büntudatunk támad.
- **Belső kontroll:** A belső kontrollal rendelkező személyek úgy látják, hogy a megerősítők előfordulását belülről, saját cselekedeteik révén tartják kézben.
- **Beszéd fogyatékoság** - Kommunikációs zavar, a beszéd- és nyelvi fejlődés lassan, vagy nem indul meg, esetleg kórosan késik. Sérülés eredményeként is bekövetkezhet. Megjelenési formái: beszédfejlődési elmaradások (megkésett beszédfejlődés, akadályozott beszédfejlődés, diszfázia), artikulációs zavarok (pöszeség, rinolália, rinofónia), beszédritmus-zavar (hadarás, dadogás), centrális zavar (dizartia, afázia), parciális teljesítményzavar (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia), hangképzési zavar (diszfónia).
- **Béta-2 agonisták:** A szimpatikus idegrendszerben az ún. béta-2 receptorokon fejtik ki szívfrekvencia-növelő hatásukat.
- **béta-blokkolók:** Szívbetegség és a magas vérnyomásban szenvedők kezelésénél használt szimpatikus idegrendszeri működést gátló gyógyszer.

- **Big Five:** A személyiség alapszerkezete öt magasabb rendű faktorból áll, de komoly vita folyik arról, hogy pontosan mi az öt dimenzió tartalma. (Pl. extravertió, barátságosság, lelkiismeretesség, emocionalitás, intellektus)
- **Binokuláris parallaxis:** a távolság és térérzékelés abból eredő jelzőingere, hogy a két szem kissé különböző képet ad a látótérről.
- **Bio-feedback:** élettani működés jellemzőinek visszacsatolása, tudatosítása gyógyítás, szabályozás céljából. (Szívritmus, vérnyomás,....)
- **Biológiai életkor** Az a kor, amely az organizmus szöveteinek biológiai állapota alapján meghatározható. A biológiai életkor az egyes életkorok normáiban szereplő értékektől eltérő lehet. Ezért fordulhat elő eltérés a kronologikus életkor és a biológiai életkor között.
- **Biológiai pszichológia** - pszichológiai irányzat, amely a pszichológiai folyamatokat és a viselkedést az agyban és az idegrendszerben lejárló elektromos és vegyi eseményekkel írja le.
- **Bio-szocio-pszichológiai átmenet:** a fejlődés biológiai, szociális és pszichológiai változásainak együttes újraszerveződése által létrejövő folyamat, amelynek eredményeként a viselkedés minőségileg új és fontos formái jelennek meg.
- **Bipoláris zavar** – Más néven mániás depresszió. Hangulatingadozásokkal kísért mentális betegség amelynél a szélsőséges jókedv, a mély depresszió és a normál kedélyállapot váltakozik. Bipoláris zavar esete akkor áll fenn, ha a kórelőzmények között előfordulnak hosszabb-rövidebb ideig tartó mániás, hipomániás epizódok, valamint a major depresszió epizódjai.
- **BIS-rendszer** (viselkedéses gátló rendszer): Azok az agyterületek, amelyek a büntetés elővételezését szabályozzák. (Gray)
- **Biztonságos háttér:** Bowlby kifejezése azon személyek által nyújtott biztonság forrására, akikhez a gyerek kötődik. A biztonságos háttér annak szabályozásában játszik szerepet, hogy miképpen derítheti fel egy gyerek a világot ezektől a személyektől kiindulva.
- **Boderline szindróma** Az önbecsülés, a hangulat és a szociális kapcsolatok viszonylag tartós károsodása, ami hátrányos következményekkel jár az egyén munkahelyi viszonyaira és/vagy magánéletére. A boderline szindróma elbizonytalanodást, hosszú távú feladatok megoldásában vagy célkiűzések megvalósításában való nehézkes eligazodást, túlértékelés és alulértékelés közötti ingadozást, magas fokú ingerelhetőséget és szorongásos tünetekkel, ill. -- végső esetekben -- öngyilkossági fenyegetésekkel váltakozó agresszivitást von maga után.
- **Bohóc szerep:** Ezt a szerepet (aki komolytalanokodik, felelőtlen karikírozással szórakoztatja, neveteti társait) általában az osztálynak az a tanulója veszi magára, aki nem tud másképp (pl. intellektuális téren) sikereket elérni. Így akarja saját magára felhívni a figyelmet, törődést kiprovokálni, kapcsolatokat, elismerést szerezni. Noha ezzel népszerűsége tehet szert, és csökken a szorongása a tanári követelmények nem teljesítése miatt (attól, aki egy kicsit bolond, nem lehet elvárni komoly munkát, teljesítményt), ám ha a bohóc-szerep tartós marad, az énképbe beépül (s a Pygmalion-effektus miatt mások elvárásaira alapozva felmenti magát a felelősségvállalás alól), így az igénynívó csökkenése következtében a teljesítménye tovább romlik (épp az, ami kompenzálására a bohóc-szerepet felvette).
- **Bolus:** Egy adagban, egyszerre beadott gyógyszerforma.
- **Bulbus olfactorius:** lásd Szaglóhagyma
- **Bumeráng hatás:** A meggyőzésre irányuló közlés (eredeti szándékától eltérően) a kívánt hatás ellenkezőjét éri el, mintegy visszaüt az információ küldőjére.

- **Burnout:** kiégési szindróma.
- **Bűnbakképzés:** Olyan attribúciós (oktulajdonítási) folyamat (többnyire frusztráció, félelem hatására), amelyben a csoport valamely személyt (magánál tehetetlenebbet, alábecsültebbet) vagy csoportot (pl. kisebbségeket) okol problémáiért, arra vetíti ki negatív érzelmeit (lásd még: előítélet, alapvető attribúciós hiba, diszkrimináció, diszpozicionális attribúció). A bűnbak elleni közös agresszív fellépés, ellenséges viszony a többieknek összetartozás-érzést, biztonságérzést kölcsönöz.
- **Büntetés:** Valamely cselekvésünkkel, viselkedésünkkel kapcsolatos megtorlás, válasz, mely negatív élményt, tapasztalatot jelent. Elszenvedése következtében az érintett személy kerülni igyekszik a büntetéssel járó helyzeteket. A jutalmazás és büntetés a magatartás befolyásolásának ősidők óta alkalmazott módszere. A büntetés alkalmazásának hatékonyságát – az énkép alakulására, a személyiségfejlődésre gyakorolt számos negatív hatása miatt - a modern pedagógia egyre inkább megkérdőjelezi.

C

- **Cannabis:** az a kenderfajta, amelyből a marihuánát készítik.
- **Carpenter-effektus:** az a tendencia, hogy mások tevékenységét, cselekedeteit velük együtt mi is hajtsuk végre, leginkább érzelmileg túlfűtött helyzetekben, pl. veszély esetén fejvesztve együtt menekülünk a többiekkel (lásd még: csoportgondolkodás).
- **Cefalokaudális minta:** A testrészek kialakulásának egy mintája, vagyis a fejlődés a fejtől halad lefelé. Pld. a karok kezdeményezései hamarabb jelennek meg, mint a lábaké. (A másik minta a *proximodisztális*: a fejlődés a szervezet közepe felől halad a periféria felé. Pld. a gerincvelő hamarabb fejlődik, mint a karok.). Ez a két fejlődési minta a serdülőkorig fennmarad.
- **Centrális diszpozíció:** általános és az egyénre jellemző személyiségvonás (Gordon Allport személyiségelméletében). A legtöbb ember néhány centrális diszpozícióval és sok-sok másodlagos diszpozícióval jellemezhető.
- **Cerebrális dominancia** E felfogás szerint a két agyfélteke egyike működésében mindig túlsúlyban van a másikkal szemben. Ez azt jelenti, hogy a jobb félteke a balkezeseknél, a bal félteke a jobbkezeseknél dominál. E kitétel további következménye, hogy domináns félteke sérülése vagy a dominanciaviszonyok sérülés okozta zavara beszéd-, olvasási és motoros zavarokhoz vezet.
- **Cerebrotónia:** Lelki túlérzékenység, amely az aggodalmaskodás és szociális gátlásosság kialakulásának kedvez.
- **Chorion gonadotropinok (hCG):** Ezek a hormonok a méhlepényben termelődnek a terhesség alatt. A férfiakban hasonló hatása van a hipofízisből felszabaduló luteinizáló hormonnak (LH), amely a fokozza a herékben a tesztoszteron termelődését.
- **Cingulum:** (gyrus cinguli) a nagyagykéreg része, a féltekék belső felületén helyezkedik el, a kérges testet öleli körül. Érzelmi és kognitív (pl. válasz-szelekció) folyamatokban vesz részt.
- **Citokinek:** Elsősorban, de nem kizárólagosan az immunrendszer sejtjei által termelt polipeptidek vagy kisméretű fehérjék, amelyek (az őket termelő vagy más sejt

felszínén található) receptoraikhoz kötődve a sejtekben láncreakciókat indítanak el, így téve lehetővé, hogy a sejtek megfelelően válaszoljanak a külvilág kihívásaira.

- **Coping-stratégia:** megküzdési stratégiák.
- **Coprtmunka** - A szociális munka egyik módszere. Céljaikban, érdekeikben, megoldandó problémáikban hasonló emberek kis csoportja valamely specifikus, közösen meghatározott cél érdekében együttesen tevékenykedik. A szociális csoportmunka céljai különfélék lehetnek, például érzelmi problémák kezelése, információcsere, társas készségek kifejlesztése, az értékorientációk vagy, az antiszociális viselkedés megváltoztatása.
- **CPI:** Gough által kidolgozott teszt, „az egészséges emberek MMPI-a”. 18 skálából áll, melyek 4 skálacsoportba tartoznak: dominancia, szocializáltság, motiváció és érdeklődés irányultsága.
- **C-típusú személyiség:** A C-típusú személyiségű emberek általában nem tudják kifejezni a düh érzését, kicsi az önbizalmuk és saját érdekeiket háttérbe szorítják. (Náluk a rákos megbetegedések aránya nagyobb.)
- **Család:** vérségi kapcsolatok alapján létrejövő, szoros kohéziójú *kiscsoport*, amely eredeti funkciója az utódok létrehozása és felnevelése, ahol a szülők (és más családtagok) biztosítják a gyermek testi-lelki fejlődését. Emellett a család a tartós együttélés formája, az élet feltételeit biztosító gazdasági, háztartásvezetési egység is, amely a családtagok biológiai (köztük a szülők szexuális) szükségleteit (pl. a pihenést, regenerálódást) szolgálja, s egyben terepe az alapvető szociális szükségletek (pl. érzelmi, kapcsolati, biztonság- és szeretetigény) kielégítésének is. A gyermek szempontjából az elsődleges *szocializáció* színtere, ahol a kötődés a szülőhöz az érzelmi biztonságot nyújtja. A család szociális hatásai révén közvetítődik, illetve alakul a gyermek világról és önmagáról alkotott képe (*énképe*), ismeretei, *érték-* és *normarendszere*, köztük maga a *kommunikációs* (pl. a beszéd) és kapcsolati formák tanulása, gyakorlati és konkrét tapasztalatok révén alakulnak az életviteli, életmódbeli szokások, tevékenységek. Kezdetben az anya (szülő, felnőtt) a legfontosabb mintaadó (lásd: *identifikáció*), *referencia-* és kontrollszemély, később a családi kapcsolatok, származás is fontos meghatározói lesznek a felnőtti *identitás* tudat kialakulásának. A családban történő nevelkedést e sokrétű hatásrendszer miatt részesíti előnyben a gyermekvédelmi törvény, akkor is, ha család anyagi feltételei rosszak. Az iskolának a család megismerése, a szülőkkel való kapcsolata *személyiség* fejlesztési feladatai szempontjából szükséges. Ha a szülő és gyerek közt láthatóan jó a kapcsolat, s a pedagógus egyéb jelekből is feltételezheti, hogy a családi szocializáció eredményes, akkor elég, ha a szülő határozza meg az együttműködést, s ilyenkor a pedagógus veszi figyelembe a szülő igényeit. Ellenkező esetben viszont a pedagógusnak (osztályfőnöknek) a feladata kell, hogy legyen a szülő bevonása, megnyerése is az együttműködésre a gyermek fejlődése érdekében. A *családi életre nevelés* mindenekelőtt a család nélkül vagy rosszul működő családokban élő gyermekek számára szükséges.
- **Családi életre nevelés:** nevelés által történő felkészítés a *családi szerepek*, funkciók majdani betöltésére. Mivel a modernizációval a család *szocializációs* szerepe csökken (ma a tipikus család egygenerációs, gyakran egyszülős, ahol a szülők pénzkereső tevékenysége és rohanó, illetve fogyasztói életmódja miatt a gyermeknevelés és háztartásvezetés háttérbe szorul), a családi szocializáció általában hiányzó alábbi funkcióit világszerte egyre inkább az iskolai nevelés veszi át. Főbb területei: pszichoszexuális fejlesztés (pl. nemi *identitás*, szerelem és szexualitás), párválasztás, felelősségteljes együttélés, családtervezés, a szülői (pl. gyereknevelési és gondozási, ápolási) és a felnőttek család-összetartói szerepei (pl. háztartásvezetés, életmód,

ünnepek, szokások, gazdálkodás). Alapképzésben ezeket az ismereteket részint a háztartásökonómia-életvitel tanári, részint a **szociálpedagógus** szakon, szakirányú továbbképzésben pedig a pedagógusok számára felvehető család- és **Gyermekvédelem** pedagógiája szakon lehet megszerezni.

- **Csapott sejtípus.** : a retinán elhelyezkedő színes fény érzékelésére specializálód
- **Cselekvőképesség** - A szerződési és jognyilatkozattételi képességet meghatározó polgári jogi fogalom. A cselekvőképes személyek saját maguk köthetnek szerződést vagy tehetnek jognyilatkozatot. A cselekvőképesség lehet korlátozott vagy kizárt (cselekvőképtelenség). A korlátozottan cselekvőképes személyek maguk tehetnek jognyilatkozatot, ám annak érvényességéhez törvényes képviselőjük hozzájárulása szükséges. A cselekvőképtelen személyek helyett érvényes jognyilatkozatot – kisebb jelentőségű ügyletektől eltekintve – csak törvényes képviselőjük tehet. A cselekvőképtelen vagy korlátozottan cselekvőképes személyek szülői felügyelet, gyámság vagy gondnokság alatt állnak.
- **Csiga:** a belfül halló receptorokat tartalmazó része.
- **Csoport hatékonyság:** egy beavatkozás teljesítménye, hasznossági foka, amely a teljesítmény és a felhasznált energia arányában számítható ki.
- **Csoport:** olyan integrált szociális struktúra, amelyen belül szimbolikus, vagy gyakorlati értelemben kölcsönös függések alakulnak ki. A tagok között egy integrációhoz vezető kohézió van. Olyan több személyből álló sajátos társas alakulat, melynek tagjai között viszonylag stabil kapcsolatok vannak, vannak közös céljaik, **értékeik**, **normáik** és tevékenységeik, mely működés során egymással **interakcióban** vannak, **kommunikálnak**, különböző **szerepeket** vállalnak, így kölcsönösen függnek egymástól, illetve **befolyásolják** egymást. Vagyis olyan személyek együttese, akik.
- **Csoport-alakulás:** A **csoportfejlődés** első fázisa. Ebben a fázisban a résztvevők főként megfigyelik egymást, illetve elkezdődik az „én-bemutatók” sorozata.
- **Csoportdinamika:** a **csoporton** belüli informális kapcsolati viszonylatok változása, a csoport belső szerkezetének átalakulása. Egyben a csoportfolyamatokat vizsgáló pszichológiai irányzat (K. Lewin) is, amely a csoportot, mint funkcionális egységet tekintve pl. a tagok közötti kapcsolatokat (lásd: **szociometria**), ezek ok-okozati rendszerét kutatja, illetve a csoportlélektani ismeretek gyakorlati alkalmazását szorgalmazza a munkahelyeken, az iskolákban, a családban és a pszichoterápiában.
- **Csoportérték:** a csoport többé-kevésbé explicit, vagy explicitté tehető nézete arra vonatkozóan, hogy melyek a kívánatos cselekedetek vagy beállítódások embertársakkal, dolgokkal, vagy általános viselkedési célokkal szemben.
- **Csoportfejlődés fázisai:** **csoport-alakulás**, **viharzás**, **norma-alakulás**, **csoportműködés** a kialakított csoportszerkezet és **-normák** keretei között.
- **Csoportgondolkodás:** A csoportdöntés egy speciális esete, amikor a **csoport** egyes tagjai a konszenzus (illetve saját védelmük) érdekében érzelmileg túlfűtött szituációban elnyomják ellenérveiket, így a csoport hangadói - ahelyett, hogy az elhallgatott érveket és ellenérveket is mérlegelnék - kölcsönösen meggyőzik, megerősítik egymást kiinduló álláspontjuk helyességéről, ezáltal szélsőséges, rossz döntések születnek. Az osztályfőnöknek a kialakuló feszültséget kell megakadályoznia (előjeleit észrevéve a feszültségeket oldani, az ellenérveket felszínre hozni), mert az egyoldalúan hozott rossz döntés következményeit (pl. az elszabadult, kontrollálatlan csoportviselkedést nehezebb megakadályozni (lásd még: **dezindividuáció**)).
- **Csoportkohézió:** A csoport-összetartozás érzése, illetve a csoport-összetartozást segítő folyamatok. Erőssége leginkább a csoportszerkezet jellegzetességeitől függ (lásd még: **szociometria**).

- **Csoportkonfliktus:** a konfliktus olyan állapot, amely akkor keletkezik, ha két egymásnak ellentmondó cselekvési tendencia, vagy késztetés (motiváció) együttesen jelentkezik a cselekvés egyedüli alternatívájaként. A dolgok ilyen átélése feszültségekhez vezet, amelyek olykor kellemetlen érzeteket váltanak ki.
- **Csoportléggkör:** a csoportléggkör egy közösség belső életére és működésére jellemző egységes érzelmi, hangulati és kedélyállapotot tükröző szubjektív természetű képződmény.
- **Csoport-működés:** A csoportfejlődés negyedik, utolsó fázisa. Ekkor a kialakult csoportstruktúra, a kommunikációs rendszer és a feladatmegosztás (szerepek) eredményeként a csoport képes együttműködni a közösen vallott, kialakított célok elérése érdekében.
- **Csoportnorma:** A kialakult csoport egyik legfontosabb jellemzője a csoportnormák megléte. Ezek explicit vagy implicit szabályok, amelyeket a csoport alakít ki vagy követ, s amelyek a csoporttagok viselkedését befolyásolják (ha bizonyos viselkedéseket előírnak: előíró normák, amennyiben megtiltanak: tiltó normák).
- **Csoportnormák:** csoportnormák alatt a csoporton belül kialakult elfogadott és követett megállapodásokat értjük. A csoport által létesített viselkedési, gondolkodási és érzelmi szabály, amelynek a betartására az adott csoport szankciókkal ügyel.
- **Csoportnyomás:** A többségtől eltérő véleményünk hangoztatása kellemetlen, mivel csoportos helyzetben hasonlítani szeretnénk a többiekhez. Oka: cselekvésünkről, észlelésünkről *énkép*ünkre vonatkozó ítélet-tartalmakat építünk be a tudatunkba (lásd: *attribúció*), s ha ez az ítéletünk eltér a többségétől (lásd: *kognitív disszonancia*), megkérdőjeleződik a magunk értelmességéről vallott képünk. A csoportnyomás hatására nem csak véleményünk változhat, de maga az észlelésünk is torzulhat (mint pl. Asch vonalhosszúsági kísérlete mutatja).
- **Csoportösszetétel:** tagjainak fő jellemzői szerint homogén vagy heterogén lehet, amely a pedagógiában fontos mérlegelési szempont. Az iskolai oktatás-nevelés formális osztálykeretekben zajlik, amelyet általában (egy-egy alternatív iskolák kivételével) az életkor szerinti homogenitás jellemez. Párhuzamos osztályok szervezésekor gyakori szempont a tanulási képességek alapján történő homogenizálás (amely a jó tanulóknak ugyan – látszólag – kedvezőbb, de nevelési szempontból mindenkinek veszteség). Ugyanez a hátránya a speciális nevelési szükségletű csoportok elkülönítésének is (lásd még: *szegregáció*). A heterogén összetételű csoportokban az egyéni *képességek* szerinti fejlesztés differenciáló módszerekkel érhető el. A tehetség, felzárkóztatás, érdeklődés stb. szerinti csoportalkotás hatékony iskolai formái a szakkörök, az osztályon belüli csoportbontás vagy a csoportmunka szervezése.
- **Csoportpolarizáció:** A szélsőség irányába való elmozdulás a csoportvita általános következménye (lásd még: *csoportgondolkodás*, *csoportnyomás*). Hátterében a csoporthoz tartozás bizonyításának a szükséglete áll, amely a hangadó korábbi nézetek megerősödését eredményezi.
- **Csoportszellem:** a csoportok tagjainak viselkedésében megnyilvánuló lojalitási, összetartozási úgynevezett „mi-tudat”.
- **Csoporttudat:** a csoportszellem, ill. a csoportviselkedés szinonimája. A csoporttagok közös gondolkodási és cselekvési stílusa, ami nem magyarázható az egyéni gondolkodási és cselekvési megnyilatkozásokkal.

D

- **Debilitás** elmegegyensúly (oligofrénia) legenyhébb foka
- **Decentrálás:** Piaget fogalma, mely a kognitív fejlődés konkrét műveleti szakaszára jellemző – a gyerekek a tárgyakkal egyszerre egynél több tulajdonságát is képesek figyelembe venni, és többszörös kritériumok alapján képesek kategóriákat képezni.
- **Demokratikus nevelői (vezetői) stílus:** Fontos kérdésekben a **csoporth** vita után dönt, ezt a vezető bátorítja és segíti. A csoport tagjai szabadon választhatják meg, hogy kikkel dolgozzanak, a feladatok megosztásáról a csoport határoz. A vezető igyekszik szabályos csoporttagként **beilleszkedni** a csoportba, anélkül, hogy maga túlzottan nagy részt vállalna a feladatok megoldásában.
- **Dendrit:** az idegsejt ingerfogadó nyúlványa.
- **Dependencia** - Függőség. Pszichológiai fogalomként olyan személyekre jellemző, akik valamit vagy egy másik személyt nem tudnak huzamosabb ideig nélkülözni, dacára az általa okozott egyéni, egészségi, és családi problémáknak.
- **Depresszió:** Levertség és kimerülésszerű kezdeményezés- és késztetéshiány állapota, amely például kudarcok, veszteségek, fizikai és pszichés megterhelés, valamint a pillanatnyi tehetetlenség, elmagányosodás helyzetének belső regisztrálása után lép fel. A mentális zavarok egyik csoportja, amely a depresszív lehangoltság huzamos és visszatérő szakaszaiban nyilvánul meg. Ezek a tényleges vagy képzelte problémák, pillanatnyi cselekvésképtelenség során lépnek fel, de ezek nélkül is bekövetkezhetnek. Velejárójuk a pszichés és szomatikus zavarok sokasága, a depressziós szindróma. szomorúsággal, kedvetlenséggel, érdektelenséggel járó hangulatbetegség.
- **Depriváció** - Valamitől való megfosztottság, hiány. Ez lehet olyan dolog(ok), amely az adott társadalomban a többség rendelkezésére áll, vagy olyan, melyet az adott társadalomban mindenki számára kívánatos, elérendő minimumnak tartanak. Eredeti jelentése a latin „privatio” fogalomra vezethető vissza, ami valami rossztól való szabadulást jelent. A szociálpolitikában meghonosodott értelmezése valami jótól való megfosztottságra utal. Jelentése tágabb a jövedelmi szegénység fogalmánál, mert nem csupán valamilyen jövedelemben kifejezhető megfosztottságra vonatkozhat, hanem a források széles körének (munkavállalás lehetősége, tudás, lakhatás, fogyasztási javak, emberi kapcsolatok stb.) hiányára is.
- **Destrukatív** - romboló, pusztító Destrukatív szerep: azok a személyek valósítják meg, akik egy tevékenységet megromtanak és kerékkötőivé válnak.
- **Deuktív** - (latin: levezető) annak a gondolkodásnak a jelzője, amely az általánosból, az elvontból, ismert fogalmakból kiindulva az egyes dolgokra, konkrét objektumokra és esetekre.
- **Deviancia:** eltérés az átlagostól a szélső értékek mindkét irányába. **Szociálpszichológiai** értelemben a társadalom többsége által elfogadott **normáktól**, szabályoktól negatív irányban történő eltérés, mely destrukatív **magatartásban** is megnyilvánul.
- **Deviáns ifjúsági csoportok:** A **normasértések** és a kisebb bűncselekmények előfordulása jóval magasabb **serdülőkorban**, mint más életkori csoportokban. Ezt a serdülő és fiatal korosztály fejlődés-lélektani sajátosságai, emellett a fogyasztói magatartás-minták erősödése, illetve az iskola és a **család** közösségi szerepének, összetartó erejének a csökkenése magyarázza. A serdülők a szülőkkel való **azonosulás** helyett ebben a korban a **kortárs-csoportokat** választják mintául, körükben szeretnék élvezni a valahová tartozás érzését, a szeretetet, az elfogadottságot és a mindennapi

élet, a közös szórakozás örömeit (lásd még: *dezindividuáció, együttes élmény*). Ha a család vagy az iskolai csoportok nem nyújtanak magasabb rendű célokat és örömeket, ha nincsenek értelmes tevékenységeket lehetővé tevő közösségek, a fiatalok könnyen csatlakozhatnak deviáns csoportokhoz.

- **Dezindividuáció:** egyéniségvesztés. Tömegben, túlfűtött izgalmi helyzetben például az emberek nem figyelnek a másokra (lásd még: *Carpenter-effektus*), a többieket nem egyedként tekintik, s ezzel maguk is személytelenné, a tömeg részévé válnak, amely gyengíti a belső gátlásokat, a személyes felelősségvállalást *viselkedésükért*. Az átragadó indulatok kiszámíthatatlan viselkedéshez, szélső esetben tömeghisztériához vezethetnek. A személyiségvesztett állapotban az egyén az információs, *kommunikációs* hatások szempontjából hozzáférhetetlenné válik, az észérvekkel történő *befolyásolás* eredménytelen (ilyenkor van helye a *proszociális agressziónak*). A tömegben a gátlásmentes, arctalan együttlét kellemes oldala vonzza azokat (különösen a kamaszkorúakat), akiknek nincsenek valódi kapcsolatai. A laza szerkezetű, állandóan változó (pl. szórakozásra összeverődött) *csoportokban* (valójában tömegben) való elvegyülés ál-közösségi érzést nyújt az egymást csak felszínesen ismerőknek, amely a személytelenség miatt könnyen sodorja a résztvevőket deviáns viselkedésekbe.
- **Dezoxiribonukleinsav (DNS):** minden élőlény átörökítő anyaga. A kromoszómák alapeleme.
- **Diatézis-stressz modell:** A viselkedési zavarok a sérülékenység és a stressz helyzet kölcsönhatása nyomán jelennek meg.
- **Dinamikus személyiségelmélet:** Milyen pszichikus folyamatok és erők alakítják ki és működtetik a személyiséget, mi áll a személyiség alakulásának és fejlődésének hátterében?
- **Diszfória:** Szorongás, depresszió és nyugtalanság által jellemzett levertségi állapot.
- **Diszhabituáció:** A figyelem ismételt megjelenése a korábban habituálódott inger megváltoztatását követően. Ha a csecsemő a megváltoztatott ingert továbbra is figyelmen kívül hagyja, akkor nem biztos, hogy észlelte a változást.
- **Diszkrimináció:** igazságtalan, hátrányos megkülönböztetésen alapuló kirekesztő magatartás. Azokat az embereket, csoportokat ítéljük meg negatívan, amelyekkel szemben előítéleteket táplálunk. A demokratikus társadalmak különböző antidiszkriminációs törekvései ezt a társadalmilag kedvezőtlen tendenciát kívánják csökkenteni. Az oktatás területén elsősorban hátrányos helyzetű, a cigány etnikai kisebbség, illetve a fogyatékos gyermekek csoportjaival szemben megnyilvánuló diszkriminációt kell számításba venni. E csoportok *integrációjával* (a *szeparációval* szemben), emellett a sajátos szükségleteiknek megfelelő támogatási formákkal (amit pozitív diszkriminációnak is neveznek) lehet csökkenteni *esélyegyenlőtlenségüket*. A pedagógus e sajátos helyzetük okainak feltárásával, multikulturális neveléssel, a többséggel való együttnevelésük során kialakuló reális ismeretekkel és együttérzéssel, illetve saját előítélet-mentes magatartásának példájával oldhatja a cigányokkal vagy fogyatékosokkal szembeni ellenérzéseket, s akadályozhatja meg a diszkriminációt a gyerekek körében.
- **Diszkrimináció:** két inger megkülönböztetése. A kondicionálásnál alkalmazott egyszerű tanulás egyik esete.
- **Diszpozíció:** hajlam, az a tulajdonságkészlet, ami *személyiségünket* jellemzi.
- **Diszpozicionális attribúció:** a másik személy (embercsoport) tulajdonságaiból, feltételezett
- **Disszociatív zavar (hisztériás neurózis vagy disszociatív típus)** A zavarok olyan csoportja, amelynek jelenségei között a disszociáció dominál, vagyis az észlelés, az

emlékezet és az identitás közötti tudatos összhang váratlanul és időlegesen megbomlik.

- **Divergens** - (latin: széttartó) itt a nem szokványos, az eredeti gondolkodásmódot jelöli, illetve az ilyen gondolkodás eredményeként megszülető tudást. A divergencia a kreativitás gondolkodási mechanizmusa.
- **Dopamin**: A központi idegrendszer egyik ingerátvivő anyaga (neurotranszmitter). A katecholaminok csoportjába tartozó kémiai ingerületátvivő anyag. Az idegsejtek egy aminosavból, a tirozinból állítják elő, és a végkészülékben szabadítják fel. A dopamint tartalmazó idegsejtek az agy széles területeit látják el beidegzéssel, így egy idegsejt csoport az agy össz aktivitását, tónusát képes beállítani. A végkészülékből felszabadult dopamin nem szinaptikus transzmisszióval terjed a sejtek közötti térben, és rádióhullámszerűen számos más sejt aktivitását képes befolyásolni a specifikus jelfogóin, a dopaminreceptorokon (ilyenek az ún. D2 receptorok is) való megkötődést követően. Öt féle receptorát különböztetjük meg, amelyek biokémiai sajátásaik alapján két csoportba különíthetők el. A dopamintartalmú sejtek pusztulása okozza a Parkinson-kórt.
- **Down-szindróma** - Kromoszóma-rendellenesség következtében létrejövő állapot, mely értelmi fogyatékosággal jár.
- **Döntésemélet** A döntésemélet lényegében a racionális (hasznosságmaximalizáló) döntéshozatal tudományos vizsgálata. Amint az az eddigiekből kiderült, ehhez a vizsgálathoz nem csak a közgazdaságtan járul hozzá, hanem sok más tudomány is. Ezek között mindenképpen érdemes megemlíteni a matematikát, a statisztikát, a filozófiát, a jog- és a politikatudományt, az antropológiát, a szociológiát, és a pszichológiát. A következő táblázat összefoglalja, hogy ezek a tudományok hogyan járul hozzá a döntésemélethez.
- **Döntépszichológia**: a pszichológiának azt a részét szokás jelölni, aminek az eredményeit a döntésemélet hasznosítja
- **Drive**: motívum, szükséglet, hajtóerő.
- **Drog**: azok az anyagok, amelyek a szervezetbe kerülve a központi idegrendszerre hatnak (az ún. pszichoaktív: depresszáns, stimuláns vagy hallucinogén szerek), vagyis amelyek megváltoztatják a személy hangulatát, gondolkodását, azt a módot, ahogyan a világot észleli, illetve ahogyan reagál rá. A köznyelvben – helytelenül - többnyire csak az illegális szereket értik alatta, míg az angol nyelvterületen pl. drognak tekintik mindazokat a kémiai anyagokat, amelyek a szervezetbe kerülve annak működését megváltoztatják (e szélesebb definícióba tehát azok az anyagok is beletartoznak, amelyek nem a központi idegrendszeren, hanem a szervezet valamely más részén fejtik ki hatásukat). Illegális (jogszabály által tiltott) drog Magyarországon például a marihuána, az amfetamin, a heroin, legális drog az alkohol, a cigaretta vagy a kávé.
- **Drog-prevenció**: a drog terjedésének tervszerű megelőzése (lásd még: **prevenció**). Az iskola elsődlegesen a maga pedagógiai eszközeivel, vagyis nevelési feladatainak jó minőségű teljesítésével (a **személyiség**fejlődést biztosító hatásokkal) előzheti meg a korunkat fenyegető, mindenekelőtt az érzelmileg elhanyagolt, **hátrányos** vagy **peremhelyzetű** gyermekeket és **veszélyeztetett** ifjúsági csoportokat (pl. a lemorzsolódókat, szakképzetleneket) érintő negatív tendencia terjedését. Az iskolai drog-prevenció során a pedagógusok - az egészségnevelés és **mentálhigiéné** direkt és indirekt formái mellett - a drogfüggő diákok felismerését a droghasználat jeleinek tudatos figyelemmel kíséréssel, a függőség megszüntetését pedig a megfelelő szakemberhez (**addiktológushoz**) történő eljuttatásuk megszervezésével, emellett támasznyújtással, bátorítással, a velük és a szülőkkel való folyamatos együttműködéssel segíthetik elő. Az iskola, a gyermekvédelem és a rendőrség

összefogásával jött létre nálunk a DADA nevű, a drog, alkohol, dohányzás és AIDS terjedését megelőző országos program.

E

- **Edzésintenzitás /Terhelésintenzitás/** Az edzésintenzitás az edzés hatására létrejövő külső és belső ingerek erősségét jelzi.

Az edzésintenzitást meghatározza:

- az időegység alatt végzett mozgás /mozdulat/ gyorsasága és gyakorisága,
- valamely mozgás végrehajtásának sebessége,
- a felemelt súly nagysága,
- az ellenállás nagysága,
- az időegységre jutó munkateljesítmény nagysága.

Megkülönböztetünk különböző intenzitásfokozatokat. Eszerint beszélhetünk:

- határ,
- maximális,
- szubmaximális,
- közepes és
- alacsony intenzitású terhelésekről.

Az edzésintenzitás szinonimája: ingerintenzitás. A ciklikus mozgásokban folyó /állóképességi és gyorsasági/ edzés intenzitását meghatározhatjuk sebességgel (m/s) vagy mozgásfrekvenciával /lépésgyakoriság 1 mp alatt/; erő- és gyorsasági edzésben pedig N-nal vagy N/s-mal, fiziológiailag pedig a külön megmért maximális oxigénfelvétellel vagy a maximális pulzusszámmal.

- **Edzésterhelés** Külső /környezeti/ és belső /fiziológiai-pszichológiai/ ingerek révén kiváltott edzészó hatás. A külső ingerek között vezető szerepet játszik az edzésterjedelem és edzésintenzitás. A belső ingerek nagysága függ az egyén pillanatnyi egészségi és edzettségi szintjétől, éghajlati, időjárási viszonyoktól, a sportszerek és a sportteljesítmények állapotától, végül az ellenféltől.
- **Effektus törvény:** az a jelenség, hogy a megerősített válaszok beépülnek, ismétlődnek, míg a többiek kioltódnak. (Operáns kondicionálás.)
- **Efferens neuron:** motoros ideg. A központi idegrendszerrel a perifériák felé ingert vezető, mozgató, végrehajtó ideg.
- **Elemi mozgásminta** (genetikailag meghatározottak) Katona szerint a 20 hetes magzat már csak kizárólag humán specifikus mozgás mintázottságot mutat. Az elemi mozgásminták nem tűnnek el, hanem csak gátlás alá kerülnek az agy magasabb szintű éréseinek következtében.

Elemi mozgásminták:

- *felegyenesedési reakció*, pld. lebegő ültetésben. Tovább tart ha van fixálni való tárgy.
- *Fogóreflex*, saját súlyát elbírja
- *Elemi kúszás*, pld. a talp megtámasztásával 30 fokos lejtőn is felkúszik a baba
- *Előre kúszás*, a fej előre felé történő megemeléssel
- *Elemi mászás*, pocaknál fogva megemelve
- *Elemi járás*, függőleges helyzetben tartott baba lába leér a talajra, majd 5-10 mp-ig állási tónus fokozódás figyelhető meg, ezt követően jön a szabályos járás.

- **Ego (én)** Az *ego* feladata megküzdeni azzal, hogy az időből érkező ösztönkésztetések, és a szuperego parancsai sokszor nincsenek összhangban egymással. Az ego működési

elvé a *valóságelv*, amit röviden úgy foglalhatunk össze, hogy addig késlelteti az ösztönkésztetéseket és alakítja a körülményeket, amíg a körülmények lehetővé nem teszik az ösztönkésztetés kielégítését a szuperegonak is megfelelő módon.

- **Ego:** én. Freud elméletében személyiségünk azon része, amely a valóságelv alapján a külvilággal való kapcsolatot, valamint a belső egyensúlyt tartja.
- **Egocentrikus gondolkodás:** A gyerek nem képes arra, hogy mások nézőpontját átvegye.
- **Egocentrizmus (Piaget):** A műveletek előtti szakasz jellemzője. A gyerekek a helyzeteket egyszerre csak egy szempont alapján tudják értelmezni. Továbbá a kisgyerekek azt feltételezik, hogy mindenki úgy látja a dolgokat, ahogyan ők. (háromhegy-probléma)
- **Egocentrizmus:** énközpontúság, önközpontúság (lásd még: *önirányultságú viselkedés*). Az egocentrikus személy mindent magára vonatkoztat, minden eseményt csak a saját szempontjából él át, önmagát tekinti a történések központjának, nem képes *empátiára*, vagyis mások helyzetébe belehelyezkedni, mások véleményére odafigyelni, a valaki más által megfogalmazott szempontokat elfogadni, vagy akárcsak megpróbálni megérteni. Ellenétének a *szociális, empatikus* személy tekinthető.
- **Egyensúlyérzék**
Koordinációs képesség, amely fontos feltétele a mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának, amikor nagyon kicsi az alátámasztási felület, illetve nagyon bizonytalanok az egyensúlyi viszonyok. Az egyensúlyérzék a felvett egyensúly fenntartásában, valamint a zavaró tényezők kiegyenlítésében játszik alapvető szerepet. Mértékül szolgálnak a következők:
 - a megoldott feladat koordinációs bonyolultsága
 - a változó feladatokhoz vagy helyzetekhez alkalmazkodás, az átállítódás időtartama,
 - magas fokú egyensúlyt követelő feladatok megtanulásának időtartama.
- **Együttes élmény:** arra utaló fogalom (Mérei Ferenc), hogy mivel a *csoporthét* a tagok számára a közös tapasztalatok, *értékek, normák* és személyes kapcsolatok rendszerét jelenti, amelyet átszönek érzelmeink is, a csoportban, társakkal együtt, közösségekben átélt események érzelmi és kohéziós hatása jelentősen megnövekszik, s ezt a hatást az egyes csoporttagok utólag már nem értékelhetik másként. Az iskolában például a közös kirándulás, hangverseny-, múzeumlátogatás vagy a kooperatív tanulási módszer alkalmazásának egyik hozadéka éppen az együttes élmény fenti hatása.
- **Eidetikus kép:** látással érzékelt ingerek rövid ideig tartó, fényképszerűen részletgazdag emlékképe.
- **Ektomorfia:** törékeny, vékony testalkat.
- **Elaboráció:** kidolgozás, kimunkálás. Emlékezetünkben, vagy tudat alatt tárolt információk, érzelmi feszültségek egészséges, és eredményes feldolgozása.
- **Elektromos ingerlésre létrejövő idegi válasz:** Az idegszövetbe elektromos áramot vezetve a sejtek membránjának két oldala között fennálló ionegyensúly felbomlik, és pozitív töltések áramlanak a sejt belsejébe. Ez idegi impulzusok képződéséhez, ami pedig kémiai ingerületátvivő anyagok felszabadulásához vezet.
- **Elérhetőségi heurisztika**
- **Elérhetőségi heurisztika:** az ember hajlamos a könnyebben felidézhető események valószínűségét vagy gyakoriságát magasabbra becsülni, mint a nehezebben felidézhetőekét.
- **Életpálya-megközelítés:** a fejlődés egyik kutatási kerete, amely a fejlődést egész életen át tartó folyamatnak tekinti, ami az egyénre ható biológiai, társadalmi és történelmi hatások interakciójának eredménye. Ez a megközelítés a különböző

pszichológiai jelenségeket a csecsemőkortól az időskorig követi nyomon, hogy meghatározza, hogyan alakulnak át a biológiai, kognitív és társas változások hatására.

- **Életút-megközelítés:** a születéstől a halálig tartó fejlődésnek azon megközelítése, amely azt emeli ki, hogy hogyan befolyásolja a főbb életesemények (iskolakezds, nyugdíj stb.) időzítése az egyén pszichológiai fejlődését.
- **Elfogultság:** Amennyiben a tanár a gyerek *viselkedésének* értelmezésekor (*attribúciója* során) kétértelmű információval szembesül (lásd: *kognitív disszonancia*), hajlamos lesz az információnak csak azt az oldalát figyelembe venni, ami az elvárásaival összhangban áll. Az elvárásaival egybehangzó tanulói teljesítményt ráadásul hajlamos a tanuló személyes jellemzőivel összefüggésbe hozni (lásd: *diszpozicionális attribúció*), amely negatív, elmarasztaló vélemény esetén a tanuló *énképét* is negatívan befolyásolja (lásd: *Pygmalion-effektus*). Tudatos *önreflexió* csökkenheti az elfogultságot.
- **Elfojtás:** az ember kiszorítja tudatából azokat az ösztöntörekvésekhez kötődő gondolatokat, képeket, memóriatartalmakat, amelyek túlságosan félelmetesek, vagy fájdalmasak számára. Ezek általában olyasmik, amik szégyent, büntudatot, vagy egyéb fajta kint okoznának, esetleg az önértékelés csökkenését
- **Elfojtás:** elhárító mechanizmus, amelyben a kínos emlékek (akaratlanul) kizáródnak a tudatból.
- **Elhárító (énevédő, védekező) mechanizmus:** Freud elmélete szerint a szorongás csökkentérére tudattalanul alkalmazunk különböző énevédő stratégiákat, mint amilyen például az elfojtás, a tagadás vagy a projekció (kivetítés, a magunk gondolatait, érzéseit másokénak tulajdonítjuk). Ezek a mechanizmusok megakadályozzák a külső információk vagy azon személyes *motivumaink* felismerését, amelyek *önértékelésünket*, *önbecsülésünket* veszélyeztetnék. A pedagógusok tudatos *önreflexiója* elősegítheti a valódi okok felismerését.
- **Elhárító mechanizmus:** a lélek az úgynevezett elhárító mechanizmusok révén tudattalanná teszi a traumatikus élményeket. Maga a traumatikus élmény a külső szemlélő számára nem feltétlenül drasztikus vagy drámai. élmény súlyosságát szinte semmilyen mértékben nem befolyásolja az, hogy a külső körülmények hogyan alakultak, csakis az, ahogyan a személy megélt az adott élményt, azaz a megélt élmény szempontjából nem az élmény objektív környezete, hanem az élmény pszichológiai realitása a perdöntő
- **Elhárító mechanizmus:** Freud kifejezése azokra a pszichológiai folyamatokra, amelyeket az emberek kellemetlen gondolataik és érzéseik elleni védekezésre használnak.
- **Elhárító mechanizmus:** Freud pszichoanalitikus elméletében az ego által a szorongás elhárítására vagy csökkentésére alkalmazott tudattalan módszer.
- **Előítélet:** egy személy vagy embercsoport viselkedésének értelmezésében a valóságos okok megkeresése nélküli kész elmarasztaló vélemény, mely forrása az emberek attribúciójában lévő *alapvető hiba* (vagyis, hogy a másik személyes diszpozícióinak tulajdonítjuk valamely esemény, jelenség okát, főként, ha az félelmet kelt, problémát, szorongást okoz). Olyan negatív *beállítódás*, irányultság egy személy vagy egy csoport iránt, ami sokkal inkább általánosításon, mint tényleges tapasztalaton, információn alapul. Az előítéletek többnyire erős (negatív) érzellemmel társulnak, s igen tartósak, így erősen ellenállnak a tényleges tapasztalatnak vagy információnak. Oldásának az egyik legeredményesebb módja az *integráció* (azaz az együttnevelés). (Lásd még: *szeparáció, diszkrimináció*.)
- **Előítélet:** elégtelen tapasztalaton alapuló vélekedés, amelyet statisztikai valószínűség alapján alkalmaznak az egyedire.

- **Első benyomás:** A *személyészlelés* első fázisában összképünket néhány külsődleges jegy alapján, *sémáinkat*, *sztereotípiáinkat* használva alakítjuk ki. Az *elsődlegességi hatás* miatt ez az első értékelő ítéletünk az ezt követőknél jóval erősebb, így az abból származó további ingerekkel kapcsolatos ítéleteinket is befolyásolja. *Interakció*s helyzetben még nagyobb tétje van az első benyomás alapján adott elhamarkodott reakciónknak, hiszen a másik személy számára a mi – tévesen elmarasztaló, ezért bántó – válaszuk lesz az alapja az ő szintén támadó válaszreakciónak, ami számunkra beigazolja első benyomásunk helyességét, és a partnerünk számára sem lesz kívánatos a velünk való kapcsolatfelvétel.
- **Elsődleges (primér) prevenció** – a betegségek, önkárosító magatartásformák
- **Elsődleges (viszcerogén)-másodlagos (pszichogén) szükséglet:** Az elsődleges szükséglet biológiai, például táplálékhiánnyal összefüggő szükséglet. A másodlagos szükséglet pszichológiai vagy szociális motívum.
- **Elsődleges azonosulás (Freud)** Olyan primitív felismerési forma, melynek során a csecsemők felismerik, hogy a külvilág egyes tárgyai ugyanolyanok, mint ők. *Másodlagos azonosulás:* a személy a saját egóját a másik, modellnek tekintett személy mintájára formálja meg.
- **Elsődleges cirkuláris reakció (Piaget)** A szenzomotoros szakasz 2. alszakasza, 1,5 – 4 hónapos korra jellemző. az önmagukban élvezetes cselekvések ismételtetése. *Másodlagos cirkuláris reakció* (3. szakasz) – a saját cselekedetek és a környezet kapcsolatának kezdődő felismerése. *Másodlagos cirkuláris reakciók összehangolása* (4. szakasz) – sémák kombinációja a kívánt hatás elérése érdekében. Ez a problémamegoldás legkorábbi formája.
- **Elsődleges csoport:** a csoportok közül, amelyekhez tartozunk, az, amelyben a leginkább megtaláljuk a meleg, intim kapcsolatokat, ahol sok személyes érintkezés, nagyfokú összetartás van.
- **Elsődleges interszjektivitás :** A csecsemő és gondozója közötti összehangolt szerepcserélgetés és megosztott érzelmek, melyek szemtől szembeni interakciókra korlátozódnak.
- **Elsődlegességi hatás:** Az elsőként kapott információk (pl. a *személyészlelés*ben az *első benyomás*) mintegy irányt szabnak a későbbiek értelmezéséhez, és ettől válnak súlyuknál meghatározóbbakká a végső megítélésben.
- **Emóció:** érzelem.
- **Empátia:** beleélés, beleérző megértés. Beleélés, beleérzés. TH. Lipps és M. Scheler munkásságára visszavezethető fogalom; az azonosulás (belehelyezkedés más szerepébe) folyamatának a társas kapcsolatok területére való kiterjesztése mások "viselkedésének" személyes feltételezések vagy benyomások alapján történő "megértése" céljából. Az empátia fogalmának eredeti jelentése; a műalkotások megértése.
- **Empátia:** mások érzelmi élményeiben való osztozás.
- **Endogén tényezők:** a fejlődésnek az élőlényen belülről, annak biológiai öröksége következményeképp eredő okai.
- **Endokrin rendszer:** belső elválasztású mirigyek rendszere.
- **Endomorfia:** Testes, kövérkés alkat.
- **Endorfinok:** fájdalomcsökkentő neurotranszmitterek.
- **Engedékeny nevelői stílus:** az engedékeny szülők kevesebb határozott korlátozást gyakorolnak, mint más szülők. Nagy szabadságot adnak gyerekeiknek, hogy maguk határozzák meg programjaikat, időbeosztásukat és sokszor megvitatják velük a családi

döntéseket. Viszonylag kevésbé követelnek a gyerekeiktől magas szintű teljesítményt és érett viselkedést.

- **Énkép:** az, ahogyan az egyén saját magát másokhoz való kapcsolatában értelmezi.
- **Érés:** a változások genetikailag meghatározott mintázata, amely a fogamzástól a felnőttkorig végigkíséri az egyén növekedését.
- **Erkölcsei szabályok:** az igazságosság és a jóllét elvein alapuló, kötelezően betartandó társadalmi szabályok.
- **Erő-állóképesség:** Erő-állóképességen értjük az izomzat fáradással szembeni ellenálló képességét hosszan tartó, viszonylag nagy ellenállású erő kifejtéseknél. Az erő-állóképességnek olyan versenyszámokban van fontos szerepe, amelyekben jelentős részesedést kap a teljesítmény erő- és állóképességi összetevője. Tehát valamennyi, viszonylag nagy ellenállású és viszonylag hosszan tartó, ciklikus és aciklikus mozgásszerkezettel rendelkező sportban lényeges feltétel az erő-állóképesség /vezetés, kajak-kenu, ökölvívás, birkózás, kerékpározás, stb./. A sportági sajátosságoktól függ, hogy az erő vagy az állóképesség fejlesztését kell-e előtérbe helyezni. Az erő-állóképességet fejlesztő módszerek kiválasztásában tekintettel kell tehát lenni arra, hogy az erő és állóképesség fejlesztése, valamint a mozgáskoordináció tökéletesítése pozitív kölcsönhatásban legyen. A maximális erő fejlesztése érdekében alkalmazott módszerek ebben az esetben nem hangsúlyozhatók.
- **Erős idegrendszer:** Azok rendelkeznek erős idegrendszerrel, akiknek magas a határon túli gátlásuk.
- **Érvényesség (validitás):** Tesztelméleti fogalom, valamely teszt alkalmazhatóságának egyik kritériuma. Egy teszt érvényességének a foka pl. azt jelenti, hogy milyen mértékben utal a teszt eredménye a vizsgált személyiségvonásra, magatartásmódra, tulajdonságra. A teszt tehát akkor érvényes, ha valóban azt méri, amit mérnie kell. Amikor tesztet dolgozunk ki, pl. a vívók specifikus /vívásban jellemző, azt meghatározó/ mozgáskoordinációjának mérése, akkor annak érvényessége - megközelítően - abban jelentkezik, hogy más sportolók, pl. kosárlabdázók teszteredményei /teljesítményei/ elmaradnak a vívókétól.
- **EEG.:** Az elektroencefalográfia tágabb értelemben véve egy pszichofiziológiai mérőeljárás, melynek segítségével a pszichés működés élettani hátterét vizsgálhatjuk meg; szűkebb értelemben pedig egy elektrofiziológiai mérőeszköz, mely a neuronok elektromos aktivitásának regisztrálására szolgál valós időben. Az EEG-vel elvezethető jel az elektroencefalogram, amely egy komplex, több komponensű periodikus görbéként írható le.
- **Erythropoietin (EPO):** A vese által termelt hormon, amely a vörösvértest érését szabályozza.
- **Esélyegyenlőség, esélyegyenlőtlenség:** A hátrányos helyzetű csoportok gyermekeinek az esélyei a többséghez képest (még kiemelkedő képességek mellett is) jóval kisebbek az adott társadalomba való *beilleszkedés* sikeressége (pl. továbbtanulás, foglalkoztatottság, magasabb pozíció elérése) szempontjából. A szocio-kulturális hátrányból (köztük a *korlátozott nyelvi kód*ból) fakadó *esélyegyenlőtlenségeket* a jelenlegi oktatási rendszer nehezen ellensúlyozhatja (Ferge Zsuzsa kutatásai szerint az iskoláztatás előrehaladtával egyre tovább „nyílik az olló”). Speciális támogató intézkedések (anyagi és pedagógiai) szükségesek a leszakadó rétegek gyermekei esélyegyenlőtlenségének csökkentésére, többek között tanulásuk, szakmaszerzésük inspirálásával, *motiválásával*.
- **Eufória:** felhangoltság, kórosan felfokozott jó közérzet, minden más negatív érzést és gondolatot elsöpítő hangulat, öröm-érzés. A *drog* (egyebek mellett) eufóriát is okozhat, így ez magyarázza kezdeti használatát (lásd még: *szenzoros élménykeresés*).

Mesterséges stimulálás esetén azonban a szervezet alkalmazkodik a droghoz - ezt e szempontból **toleranciának** nevezik -, ami értelmében egyre nagyobb adag váltja ki ugyanazt a hatást (lásd még: addikció).

- **Exogén tényezők:** a fejlődés környezetből, mégpedig elsősorban azoktól a felnőttektől eredő okai, akik jutalmaznak és büntetnek a gyermek erőfeszítéseit.
- **Exponenciális diszkontálás (exponenciális):** Olyan mennyiség, mely minél nagyobb, annál gyorsabban növekszik, tehát a növekedés mértéke arányos a mennyiség nagyságával
- **Extravertált:** A külvilág felé forduló érdeklődésű személy. Jung **személyiség-típus**tanának alapja a pszichikus aktivitás irányultsága kifelé vagy befelé (**introverzió**). Az extravertált típusú ember könnyen teremt kapcsolatot, nyitott, saját problémáit nem titkolja, és mások problémáinak megoldásában is szívesen segít, ugyanakkor kevésbé hajlamos saját maga elemzésére. A személyiségfejlődés során a felnőttkorra bontakozhat ki az introverzió, a gyermeki érdeklődés ugyanis alapvetően még a külvilágra irányul.
- **Extraverzió:** Az extravertált személy kedveli a társas és mozgalmas tevékenységeket.
- **Extroverzió-introverzió:** személyiségdimenzió amelyet először Carl Gustav Jung írt le. Azt jelzi, hogy mennyire fordul az ember befelé, önmaga felé, illetve kifelé, a külvilág felé.

É

- **Én, self** 1. A személyiség legbensőbb magva, struktúrája. Ez egyrészt vonatkozhat mindazon dolgok összességére, amelyekről az individuum magában vagy önmagától tudatossá válik, ahol az egyes tartalmak vagy vonatkoztatási pontok egy bizonyos rendje adottnak tekintendő. Másrészt vonatkozhat az én bizonyos adottságok felé való tájékozódás tudatos és tudattalan módozataira és formáira (érdekek, társadalmi státusz, szükségletek és kívánságok). 2. Az a dinamikus, vezérlő és értékelő szervezőelv, amely meghatározza az egyén élményeit és cselekvéseit. 3. A pszichoanalízisben -- az ösztön és a felettes én mellett -- a személyiség három meghatározó elemének egyike, amely az egyén társadalmi tapasztalataiból keletkezik és egy valóságelv értelmében kontrollfunkciót gyakorol a viselkedés fölött. Az Én működése részben a tudattalan szférájába tartozik.
- **Én-állapotok:** Berne szerint egyidejűleg három én-állapotot hordozunk magunkban: a Gyermeki-, a Szülői- és a Felnőtt-ént, amelyek közül a másik személyhez fűződő viszonyunk, az aktuális szituáció és saját **személyiség**jegyünk függvényében aktualizáljuk valamelyiket **interakcióink**, **tranzakcióink** során. A Gyermeki-ént a közvetlen érzelmek, ösztönök uralják, Szülői-énünk a neveltetésünk során a szülő-szerepekről tapasztalt **sztereotípiákat** alkalmazza, míg Felnőtt-énünk logikai úton mérlegel, racionálisan gondolkodik és cselekszik. Az uralkodó én-állapotok mentén is lehet a személyiséget elemezni, megismerni, jellemezni, illetve fejleszteni, aminek a módszere a **tranzakció-analízis**.
- **Én-értékelés:** A **társas összehasonlítás** egyik fajtája, amelyhez a legmegfelelőbb a hasonló **képességű** vagy hasonló tulajdonságokkal rendelkező társ, mert ez az összehasonlítás adja a legpontosabb információt a saját képességekről.

- **Énkép:** Magunkról alkotott mentális reprezentáció.
- **Énkép:** önmagunkkal kapcsolatos ismereteink, értékelésünk, érzelmeink összessége, vélekedésünk, felfogásunk, minősítésünk önmagunkról. Az én (ego) kialakulásának egyik kezdeti összetevője a testünkről alkotott testséma, testkép. A másik fő összetevő különböző szerepeinkről és kapcsolatainkról alkotott képünk. Énképünk állandóságára (én-konzisztencia) és kongruenciájára (összetevőinek az ellentmondás-mentességére) egyaránt törekszünk. Ha ezt veszélyezteti egy új információ (lásd: kognitív disszonancia), különböző én-védő mechanizmusokat alkalmazunk.
- **Én-kiemelés:** A *társas összehasonlítás* egyik fajtája, amelyre elsősorban akkor van szükség, amikor egy diák úgy érzi, hogy önbecsülését, önértékelését veszély fenyegeti, amikor mások nyilvánvalóan jobbak nála. Ekkor lefelé hasonlít, vagyis olyan személyeket választ, akiknél önmagát a veszélyeztetett dimenzióban értékesebbnek ítélheti.
- **Én-konzisztencia és én-kongruencia:** Az egyénnek az a tendenciája, hogy úgy cselekszik, úgy szemléli környezetét, hogy az ő korábbi *önértékelésének*, *énképének* megfeleljen, tehát azzal *konzisztens* és egyben *kongruens* is legyen, vagyis az összetevők egymással se legyenek ellentétesek. Ennek az irányzatnak talán legismertebb része a humanisztikus pszichológia, amely sok irodalmi és bölcsészeti elemet is tartalmaz.
- **Énséma:** Saját magunkkal kapcsolatos információt rendező sémák.
- **EPSP:** serkentő posztzinaptikus potenciál.
- **Érdeklődés:** „A szellemi öntevékenység egy neme, szemben a puszta tudással, amely csak elraktározott képzettömeg” (Herbart). Érzelmileg színezett és aktív kíváncsiság. A tanulás egyik legfontosabb *motiváló* tényezője ez.
- **Érés:** A változások genetikailag meghatározott mintázata, amely a fogamzás kezdőpontjától a felnőttkorig végigkíséri az egyén növekedését, és a környezeti hatásoktól viszonylag független.
- **Érés:** élettani és pszichológiai funkciók feltételeinek kialakulása, a fejlődés egyik eleme. Gyakorlással elősegíthető, de az új funkció megjelenésének időpontja csak kismértékben befolyásolható.
- **Érték:** társadalmilag kialakult, folyamatosan formálódó és az egyén számára a *szocializáció* során *interiorizálódó* nézet bármely dolog, jelenség, fogalom jelentőségéről, amely tudatunkban hierarchikusan szerveződő rendszert alkot, s amely attitűdjeinket és viselkedésünket is befolyásolja.
- **Érzékelés:** a megismerési folyamat első eleme, az ingerek detektálása. Érzékszerveinkkel felfogott és továbbított inger. (Sensation.)
- **Érzékelési küszöb:** az a legkisebb ingerintenzitás, amely már (50 vagy 75 %-ban) érzékletet okoz.
- **Érzelmi kompetencia:** érzelmeink irányításának képessége. Érzelmi *intelligenciának* is nevezik.
- **Érzelmi stabilitás-labilitás:** Ez a dimenzió arra vonatkozik, hogy a személy milyen könnyen és gyakran borul ki, keseredik el, lesz rosszkedvű, szorongó és levert.
- **Észlelés:** a fizikai inger megjelenésétől (az érzékelésen keresztül) az élmény kialakulásáig tartó folyamat. A megismerési folyamat második eleme, nem határolható el élesen az érzékeléstől. (Perception, observation.)

F

- **Facilitáció:** megkönnyítés, serkentés. Az ingertovábbítás, valamint a pszichés jelenségek események kiváltása, elősegítése. Fajtái: - Formális csoportok: bizonyos tevékenységek, társadalmi funkciók ellátására szervezetek által létrehozott, hierarchikus felépítésű együttesek (pl. kezdetben az iskolai osztály). - Informális csoport: önkéntes csatlakozással, személyes kapcsolatokkal, a tagok közötti kölcsönös vonzalmakkal jellemezhető csoportforma (iskolai osztály – még inkább a szakkörök, sportkörök - is átalakulhatnak olyan szoros közösséggé, amely az informális csoportot jellemzi).
- **Faktoranalízis:** Az együtt járó mérési mutatók csoportjának feltárására használt statisztikai eljárás.
- **Faktorsúly:** A mérési mutató és a faktor között számolt korreláció.
- **Fali lebeny:** a nagyagy központi árok mögötti területe, a homloklebeny és a nyakszirtlebeny között. (parietális lebeny.)
- **Fallikus szakasz (Freud):** A pszichoszexuális fejlődés elmélet 3. szakasza (3 – 5. év). A gyermek az élvezetek keresését a nemi szervekre irányítja.
- **Farmakoterápia:** Gyógyszeres kezelés.
- **Fejlődéslélektan:** A lelki jelenségek alakulásának, változásának, fejlődésének tudományos tanulmányozása. Helyzet és a személyiség együttesen, egymással interakcióba lépve határozza meg, hogy milyen viselkedés jelenik meg.
- **Felettes én (superego):** Freud mélylélektani kategóriája szerint a személyiség azon alkotórésze (az ösztönén és a reális „én” szintje mellett), amely a társadalmi értékek, normák, szabályok, elvárások alapján, mintegy a személy "lelkiismereteként" működik.
- **Feltételes inger:** Ha a feltétlen inger következetesen és sokszor társul valami egyéb ingerrel, például az etetőtál látványával, vagy hangjával, akkor idővel a feltétlen inger és e között a másik, úgynevezett feltételes inger között asszociációs kapcsolat alakul ki: a két inger összekapcsolódik, s így egy idő után már a feltételes inger is ki tudja váltani azt a választ, amit eredetileg a feltétlen inger váltott ki.
- **Feltételes válasz:** egy idő után már a feltételes inger is ki tudja váltani azt a választ, amit eredetileg a feltétlen inger váltott ki. Egy idő után már a tál csörömpölése vagy látványa is elindítja a nyáladzást. Ebben az esetben a kiváltott választ feltételes válasznak nevezzük,
- **Feltétlen inger:** A feltétlen inger az, ami a feltétlen választ minden előzetes tanulás nélkül kiváltja. A „feltétlen” elnevezés arra utal, hogy nincs feltétele az inger-válasz kapcsolatnak, minden előzetes tapasztalat nélkül is fennáll.
- **Feltétlen válasz:**
- **Fenomenológia:** az egyén szubjektív élményeit és egyedi észleleteit tanulmányozó pszichológiai irányzat. Az események megértését az egyén nézőpontjából vizsgálja.
- **Feszültségfüggő ioncsatorna:** olyan membrán-fehérje, amelynek a membrán két oldalán fellépő potenciálkülönbség megváltozására módosul a térszerkezete, és ennek következtében bizonyos ionokat szelektíven átereszt a membránon.
- **Fiatal hím szindróma:** A fiatal férfiak genetikai vetélytársaik elleni erőszakos viselkedése. (Legvalószínűbben olyan férfiak körében jelenik meg, akiknek pillanatnyi helyzete szaporodási sikertelenséget vetít előre.)

- **Fight-flight rendszer:** Gray szerint olyan idegrendszeri struktúra, mely akkor szervezi a viselkedéses választ, amikor valóban jelen van a büntetés vagy a fájdalom – azt nem csak elővételezi a szervezet.
- **Figyelem:** az észlelés összpontosítása, amelynek következtében az ingerek egy korlátozott köre hangsúlyosabban tudatosul.(Attention.)
- **Filogenezis:** törzsfajlás.
- **Fixáció:** a pszichoanalitikus elmélet szerint a fejlődés egy korábbi szintjéhez (tárgyához) való túlzott kötődés, megragadás. A fejlődés elakadásának egyik lehetséges oka.
- **Fluoreszcencia-korrelációs spektroszkópia:** igen kicsi (<1 femtoliter) megvilágított térfogatban diffundáló és a folyadékot elhagyó molekulák fluoreszcenciájának megjelenését és eltűnését figyeljük. Ha egyetlen színnel jelöltünk azonos molekulákat, akkor meghatározható a diffúziós állandójuk. Ha különböző molekulákat jelöltünk különböző színekkel, és a különböző színek együtt fordulnak elő (korrelálnak), akkor kiszámítható a molekulák együttmozgása.
- **Fóbia:** erős félelem, szorongás valódi ok nélkül.
- **Fogóreflex:** A reflexek specifikus ingerlésre adott specifikus, jól integrált, automatikus (akaratlan) válaszok. A fogóreflex akkor váltódik ki, ha a csecsemő tenyerét megérinti egy tárgy vagy egy ujj, és ekkor a ujjai a tárgy köré záródnak. Ez a reflex 3-4 hónapos korban eltűnik, és felváltja az akaratlagos fogás.
- **Formális csoport:** A társadalmi rendszer intézményesen, meghatározott társadalmi szükségletek kielégítése érdekében létrehozott, kívülről megszervezett egysége. Azaz valamilyen szempont alapján mesterségesen kialakított csoport (szemben az egyének önkéntes társulásán alapuló informális csoporttal).
- **Formális műveletek (Piaget):** A kognitív fejlődés serdülőkori utolsó szakasza (12 – 19 év), melynek során minőségileg új logikai gondolkodási struktúra jön létre. A módszeres problémamegoldást azt teszi lehetővé, hogy a fiatalok a dolgok összes lehetséges kapcsolatát - a részek és az egész összefüggéseit - képesek csoportosítani.
- **Fovea:** sárga folt. A retina csapokban gazdag központi része. Nappali világításnál a színek felismerésében döntő szerepet játszik. A látás itt a legélesebb.
- **Főlérendelt cél:** A csoportban vagy csoportok között lévő konfliktusok felszámolására hatékony módszer a közös, „főlérendelt célok” állítása. Ez olyan feladatokat jelent, amit egyik fél sem képes egyedül végrehajtani, így szükség van a közös erőfeszítésekre.
- **FRET (fluoreszcencia-rezonancia energiatranszfer):** két fluoreszkáló molekula között energiaátadás akkor történik, ha 2 és 10 nanométer távolságon belül vannak. Ezt a távolságfüggő kölcsönhatást úgy lehet megmérni, hogy két különböző színű festékkel megjelöljük a két molekulát, és az egyik festéket a neki megfelelő spektrumú fényel gerjesztjük. Amennyiben a másik, festékkel megjelölt molekula elég közel van, akkor az fog fényt kibocsátani. A gerjesztő fény energiája nem az eredetileg megvilágított, hanem a mellette lévő festék színében fog megnyilvánulni.
- **Frontális kéreg:** homloklebeny kérgi területe, amelyet anatómiailag a parietális lebeny felé a sulcus centralis, a temporalis lebeny felé a fissura cerebri lateralis határol. Ezen a területen található a primer kérgi mozgatóközpont, a szaglás kérgi képviselője, a beszéd, az írás, az összehangolt szemmozgások kérgi központja, valamint szerepe van a figyelmi és vegetatív folyamatokban is.
- **Frontális lebeny:** lásd homloklebeny.
- **Frusztráció:** A szervezet akadályoztatása egy bizonyos cél elérésében. Átvitt értelemben minden olyan akadály, amely valamely elképzelt célkitűzés elérésének

útjában áll. Ez az akadályoztatás megjelenhet a közvetlen kudarc élményeként, vagy pedig (a pszichoanalitikus megközelítéshez hasonlóan) a tudatosság kiiktatásával (tudattalanul), mint ahogyan a célkitűzés is lehet világosan körvonalazott, felismerhető, elképzelt és lehet tudattalan is. A viselkedéskutatásban csak akkor beszélnek frusztrációról, ha az állatot vagy embert valamilyen konkrét művelet vagy korlát akadályozza egy jól meghatározott reakció kinyilvánításában. A frusztráció és az agresszivitás közötti összefüggés széles körben elfogadott akadályoztatás, csalódás, vereség esetén fellépő, feszültséget okozó kellemetlen élmény. Többnyire agresszív készleteket eredményez.

- **Frusztráció:** valamely törekvés vagy tevékenység meghiúsulása miatt érzett feszültség, kudarcéret, a céljai, illetve az általa kívánatos állapot elérésében akadályozott személy lelkiállapota. A frusztráció az esetek többségében (auto- vagy hetero) agressziót vált ki. Tartós frusztráció apátiához, depresszióhoz vezethet.
- **Függőség:** lásd addikció.

G

- **GABA:** gamma-aminovajsav. A gátló receptorok ingerületátvivő anyaga.
- **GABA:** gamma-aminovajsav. Gátló neurotranszmitter. Meghatározott idegi ingereket gátló anyag.
- **Ganglion:** idegdúc. Ingergyűjtő és továbbító idegsejtek egy csoportja. Fellelhetők az agyban, gerincvelőben. A látás inger szervezésében a retinából a feldolgozó rendszer felé veze-tik az ingert. Axonjai alkotják a látóideget.
- **Gátolt hatalommotívum:** Az affiliációs szükséglet szintjét meghaladó hatalmi szükséglet, az utóbbi kifejtésének korlátozásával. (Spangler, House, Winter)
- **GBR**egváltozása az izgalmi, feszültségi szint (emocionális arousal) változásának függvényében. : galvános bőrreakció. A bőr vezetőképességének m
- **Gén:** a genetikai információ funkcionális egysége. A gén exonokból és intronokból áll. Az exonok összevágása (splicing) után kapjuk meg a gén által meghatározott fehérje kódját. Mivel az összevágás (splicing) esetenként többféleképpen is történhet (alternatív splicing), lehetséges, hogy egyetlen gén nem egy, hanem több fehérjét is meghatároz.
- **Generalizáció:** általánosítás, kiterjesztés. A kondicionálásban felismert jelenség, amikor egy meghatározott ingerre kialakult feltételes választ más, hasonló inger is kiváltja.
- **Genetikai hasonlóságelmélet:** Az az elképzelés, hogy az emberek aszerint cselekszenek, hogy a sajátjukhoz hasonló gének reprodukcióját elősegítsék.
- **Génexpresszió:** a genetikai információ kifejeződése, egy adott génfehérje termékének keletkezése.
- **Genitális:** a nemi szervekkel kapcsolatos.
- **Genom:** egy élő szervezet genetikai információinak összessége.
- **Génoszómák építőeleme.** A gének általában párosak, egyikük az apától, másikuk az anyától származik. A gének DNS-fehérjékből állnak. : az örökítő anyag alapegysége, a kromoszóma.

- **Gerontológia:** az öregedéssel foglalkozó tudomány.
- **Gestalt pszichológia:** lásd alaklélektan.
- **Glia sejtek:** az agy tömegének jelentős részét kitevő támasztósejtek, nem idegsejtek bár szerepük van az ingervezetésben.
- **Glukokortikoszteroidok:** A mellékvesében termelődő kortizol és kortizon a szénhidrátok és a fehérjék anyagcseréjére hat. Ez az ún. katabolikus hatás (szövetleépítő hatás) az anabolikus hatás ellentéte. A kortizont a gyógyászatban gyulladáscsökkentőként alkalmazzák.
- **Glutamát:** neurotranszmitterként szolgáló aminosav.
- **Glutaminsav (Glu):** Serkentő hatású, szinapszisokban felszabaduló kémiai ingerületátvivő anyag.
- **Gonadotropinok:** A here működését befolyásoló hormonok (FSH, LH). Férfiakban az FSH az ondósejtek termelésére hat, az LH a tesztoszteron szintézisét okozza. Nőkben a petefészek működésén keresztül szabályozzák a petesejtérést és a női nemi hormonok képződését.
- **Gyermekvédelem, ifjúságvédelem:** A családban történő elsődleges szocializációt (a gyermek testi-lelki szükségleteinek kielégítését), a személyiség fejlődését és az iskolai előmenetelt is negatívan befolyásolják mind a hátrányos helyzet, mind a veszélyeztetettséget jelentő családon belüli és kívüli társas hatások. A deviancia (pl. a drogozás) és a magatartászavarok okai is elsősorban a társas hatásokban keresendők. A gyermekjóléti intézmények és az iskolai gyermek- és ifjúságvédelmi tevékenységek az akadályozó hatások kompenzálását, pedagógiai ellensúlyozását célozzák. A gyermek és környezete közötti kapcsolat egyensúlyának helyreállítása az egyik legösszetettebb pedagógiai feladat. (Lásd még: szociálpedagógia, hospitalizáció).
- **Gyrus dentatus:** a hippocampus háromszintű szimpatikus hálózatában az első área.

H

- **Habituáció:** Megszokás. A válasz erősségének csökkenése egy megszokott ingerre. A tartós ingerek megszokása olyan mértékig, hogy észre sem vesszük őket.
- **Hajlam:** a készség csírája valaminek a befogadására, vagy végrehajtására. Orvosi értelemben fokozott (gyakran öröklött) esély valamilyen eltérésre a szokásostól, vagy egészséges- től.
- hajlamaiból eredeztetett oktulajdonítás. Ha a szituációs hatást nem mérlegeljük, torzítunk, amely egy jellegzetes (un. alapvető) attribúciós hiba.
- **Halálösztön:** Freud elmélete szerint az ember egyik alapösztöne. Rombolásban, agresszióban nyilvánul meg. Késői műveiben inkább az agresszió kifejezést használja szembeállítva az életigenlő libidóval.
- **Halántéklebény:** az agyféltekék oldalsó árok alatti része, a homloklebény és a nyakszirti- lebény között. (temporális lebény.)
- **Hallucináció:** érzékcsalódás. Olyan dolog bármilyen módon történő észlelése (látása, hallása, tapintása, szaglása), ami ténylegesen nincs jelen. Tágabb értelemben hallucinációnak szokták tekinteni azt is, ha valaki jelenlévő dolgokat másmilyennek

érzékel, mint amilyen ténylegesen. Hallucinációk mesterségesen (*drogok* fogyasztásával), elsősorban a hallucinogén szerek (LSD, meszkalin, stb.) és az oldószerek hatására alakulnak ki, de megjelenhetnek nagyobb mennyiségű ecstasy vagy alkohol hatása alatt is. Enyhébb fokú érzékcsalódások a marihuána és a hasis használata során is jelentkeznek.

- **Hallucináció:** érzékleti élmény, külső kiváltó inger nélkül. A belső ingerek külsőként történő megélése.
- **Harmadlagos (tercier) prevenció** – a betegségi állapotok kezelését követő, a testi és lelki jólét, valamint a közösségi *integráció* lehető legteljesebb helyreállítására irányuló tevékenység (rehabilitáció).
- **Hasonlóság:** A személyközi kapcsolatok kialakulásának egyik szabályozó elve (a másik elv a *komplementaritás*). A személyek közötti kapcsolatok a hasonló szükségletek, elvárások, attitűdök, *értékek*, tulajdonságok talaján jönnek létre.
- **Hatalom:** A személyek vagy csoportok közötti befolyás-gyakorlás eszköze. Fajtái lehetnek: nyers (pl. fizikai erő), törvényes (pl. a tanári státuszból eredően), kényszerítő (büntető) és jutalmazó (pl. a szülői szerepből eredően), szakértői (pl. a tudás, kompetencia folytán), referens hatalom (egyéni szinten a példaadó azonosulási mintából, csoportszinten a normákból eredően).
- **Határon túli gátlás:** Bizonyos mértékű ingerlés után a kiváltott agyi elektromos válasz elkezd csökkenni, az agy védelme miatt.
- **Hátrányos helyzet:** A régiók földrajzi helye gazdasági szempontból meghatározó, eszerint hátrányos helyzetű térségeket lehet megkülönböztetni (a továbbtanulási esély szempontjából a kistelepülések ilyenek). A társadalmi munkamegosztásban elfoglalt hely szerinti csoportok között szocio-kulturális szempontból (vagyis a családi *szocializáció* tanulás-támogató hatásait tekintve) vannak hátrányos helyzetben az alacsonyabb iskolai végzettségű és az ezzel járó alacsonyabb anyagi és kulturális nivójú (így pl. a *korlátozott nyelvi kódot* használó) szülők gyermekei. A fogyatékkal élők, tartósan betegek szintén hátrányos helyzetű csoportnak számítanak, s a kisebbségi helyzetben lévő nemzetiségi és etnikai csoportok (nálunk például a cigányság) úgyszintén. Hátrányos helyzetben vannak a *család* nélkül vagy csonka családban nevelkedők és a *veszélyeztetett* gyermekek is. A hátrányos helyzet többnyire a szegénységgel is párosul. A többféle szempont szerint is hátrányban lévőket nevezik halmozottan hátrányos helyzetűeknek. A gyermekek hátrányos helyzetéből fakadó *esélyegyenlőtlenségeket* a pedagógia eszközeivel is szükséges lenne ellensúlyozni. Erre a feladatra legmélyebben a szociálpedagógusok kapnak felkészítést Hewstone - Stroebe... Szociálpszichológia Közgazdasági és J.K. Budapest, 1995
- **HCN ioncsatornák:** (hyperpolarization-activated and cyclic-nucleotide-gated channel) a feszültségfüggő ioncsatornák egyik családja, melyek nyitott állapotukban nátrium- és káliumionokat engednek át a membránon.
- **Helyi potenciál:** A posztszinaptikus membránokon nem jellemzőek a gyors Na⁺-csatornák. Ezért ezeken (és általában az idegsejtek sejttestén) ún. helyi potenciálok jönnek létre.
- **Hely-sejtek:** a hippocampus azon neuronjai amelyek fokozott aktivitást mutatnak, amikor az állat a tér egy meghatározott pontján tartózkodik vagy halad el.
- **Heterokrónia:** a sejtosztódás egyik fontos jellemzője. A sejtek nem négyzetesen (2-4-8 stb.), hanem különböző ütemben osztódnak. A szervezet különböző részeinek változása közötti sebességkülönbséget nevezik heterokróniának (időbeli szóródás).
- **Heurisztika:** olyan, többnyire tudattalanul működő mentális döntési eljárást takar, ami döntési helyzetben nem feltétlen az optimális megoldást adja, de takarékosan bánik a döntéshozatalra rendelkezésre álló erőforrásokkal.

- **Hiperbolikus diszkontálás:** A hiperbolikus diszkontálás az a fajta hajlam, miszerint az emberek szívesebben részesednek egy kisebb, de azonnali, mint egy nagyobb, de későbbi pénzbeli jutalomban.
- **Hiperpolarizáció:** az idegsejt membránjának negatív irányú feszültségváltozása a nyugalmi potebcialhoz képest.
- **Hiperversengők:** Az ilyen tanulók mindenben a legjobbak akarnak lenni, mindenáron nyerni akarnak, a veszteséget nem bírják elviselni. **Önbecsülésük**, önbizalmuk alacsony, általában neurotikusak, kiegyensúlyozatlanok, gyenge az **empátia**s készségük, a körülöttük lévőket is lebecsülik, ugyanakkor **agresszívek**, dominanciára törekvőek, akik azért élnek meg versengési helyzetként valamennyi kapcsolatukat, hogy dominanciájukat bizonyítsák. Kapcsolataik ezért továbbra is konfliktuózusak maradnak.
- **Hipnózis:** módosult tudatállapotot létrehozó módszer. A hipnotizált személy számára a külvilág ingereinek jelentősége csökken, a belső készletek szimbólumokon keresztül, szabadabban jelennek meg mint éber állapotban. A hipnotizőr verbális kapcsolat segítségével vezeti az élményt.
- **Hipofízis és szintetikus gonadotropinok (LH, FSH, hCG):** A hipofízis hormonok az agyalapi mirigy lebenyeiben képződnek (pl. LH, FSH). Szintetikus analógjait a gyógyászatban széles körben használják (hCG).
- **Hipotalamuszi és reflexműködések központja.** Szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését, fenntartja a homeosztázist. : az agytörzs felett lévő köztiagy alsó fele, az érzelmekért felelős anatómiai képlet.
- **Hipotézis:** feltevés, javaslat események közötti kapcsolat magyarázatára.
- **Hippocampus:** Az agykéreg egy speciális területe, amely kitüntetett szerepet játszik a tanulási és memóriafolyamatokban, és reciprok (oda-vissza irányú) kapcsolatban áll valamennyi érző és asszociációs kéregterülettel.
- **Hippokampusz:** emléknymok bevéésében (konszolidálásában) fontos szerepet játszik. Összekapcsolja az agy különböző részein elhelyezkedő emléknymokat. : a halántéklebeny csúcsához közel található agyi képlet.
- **Hisztéria:** a neurózisok egyik fajtája. Fokozott érzékenység, kiegyensúlyozatlanság jellemzi. A lelki konfliktusok gyakran testi tünetekben jelentkeznek.
- **Holdudvar-hatás:** Az emberek **személypercepció**juk során hajlamosak a személlyel kapcsolatos egyetlen pozitív vagy negatív információ alapján feltételezni, hogy a személy többi tulajdonsága is ezzel összhangban van.
- **Holdudvarhatás:** Ha egy személy rendelkezik egy számunkra jelentős és kimondottan pozitívnak értékelt tulajdonsággal, akkor hajlamosak vagyunk olyan további pozitív tulajdonságokat is tulajdonítani neki, melyeket nem is tapasztaltunk meg vele kapcsolatban.
- **Holisztikus:** egészlegesség, teljesség, az egymásra-hatás figyelembe vétele a részek szemlélete során is. Az un. segítő foglalkozások (mint pl. az orvos, pszichológus és a pedagógusi hivatás) gyakorlása során fontos e holisztikus látásmód, vagyis az emberi **személyiség** testi-lelki, ezen belül az értelmi, **érzelmi** és akarati komponensek egységének, illetve a környezettel való kapcsolatainak az együttes szemlélete (az orvos ne a betegséget, hanem az embert gyógyítsa, a tanár ne a tantárgyát, hanem a gyereket tanítsa, fejlessze). (Lásd még: **humanisztikus**.)
- **Holofrázis:** olyan egy szavas kifejezések, amelyek egy egész mondatra utalnak. A holofrázisok hordozzák a későbbi, differenciáltabb nyelvi képességek alapját.
- **Homeosztázis:** az élettani működések optimuma.
- **Homloklebeny:** mindkét félteke központi árok elé eső része. (Frontális lebeny.)

- **Homloklebény-kéreg:** A magasabb agyi funkciókat ellátó agykéreg egyik funkcionális szempontból elkülönülő része.
- **Homo consumens:** Fromm egy új emberi létmód megjelenéséről beszél, olyan embertípusról, aki magát a fogyasztásával akarja meghatározni.
- **Hormon:** A szervezet kémiai hírvivő anyagai, amelyek a szervműködések és az anyagcsere-folyamatok szabályozásában információt közvetítenek elsősorban az érpálya útján.
- **Hormon:** vegyi hírvivő anyag, amelyet a test egyik részén lévő szerv termel, és amely a véráramon keresztül jut el a test más részeibe, ahol kifejti a hatását azokra a sejtekre, amelyek felismerik az általa hozott üzenetet.
- **Hospitalizáció** (institucionalizáció): Tartós, bentlakásos intézeti kezeléssel összefüggésben jelentkező tünetegyüttes, melyet a pszichés aktivitás csökkenése, a másoktól való elidegenedés és a külvilág iránti érdeklődés beszűkülése jellemez. Gyermekkorban a fejlődés-érés folyamatát lassítja, esetleg meg is akadályozza, ha tartósan kimaradnak azok az ingerek, amelyek a fejlődés magasabb fokára lépést alapozzák meg.
- **Humán Genom Projekt (HGP):** Az emberi DNS-szekvencia (a genetikai információtartalom) teljes megismerését célzó nemzetközi tudományos program
- **Humanisztikus pszichológia:** olyan pszichológiai irányzat, amely az ember egyediségét, a feltétlen elfogadást, a megértést, a be nem avatkozást hangsúlyozza.
- **Humanisztikus:** A humanisztikus jelzőt a *pszichológia* (pl. Rogers) és a pedagógia egyaránt használja annak megjelölésére, hogy szemléletében az ember, a gyermek (a maga sajátosságaival, összetettségében) áll a középpontban. A humanisztikus nevelési irányzatok (így pl. az alternatív iskolák) közül többnek az elnevezése is jelzi a személyközpontú, gyermekközpontú, humanisztikus pedagógiai elveiket. A nálunk legismertebb Waldorf-, Montessori, stb. pedagógiák is olyan progresszív irányzatok, amelyek közös jellemzője a holisztikus szemlélet, vagyis, hogy a hagyományos, egyoldalúan ismeretátadó jelleg helyett a személyiség egészének önkibontakozását célozzák (a kognitív szféra mellett az affektív és a tevékenységi elemek egyenrangú figyelembe vételével).
- **Hypothalamus:** a köztiagy része, központi szerepe van a vegetatív funkciók ellátásában (például testhőmérséklet, táplálkozás, védekező készség).

I

- **Id (ösztönén)** Az id működését az *örömelv* jellemzi: mihamarabb kielégíteni a felmerülő ösztönkésztetéseket. Az idből származik az ember életöröme, ez a libidó, a lelki élet energiájának forrása. Az id tartalmai és folyamatai tudattalanok.
- **Id:** A személyiség 3 nagy rendszerből áll: id (ösztön-én), ego (én), szuperego (felettes én). Az id a személyiség legprimitívebb része, amelyből az ego és a szuperego kifejlődik. Az újszülött is rendelkezik vele. Tartalma az éhség, a szomjúság, az élet védelme és a szexuális örömszerzés. Az id is az örömelv alapján működik.

- **Idegen helyzet:** Ainsworth által kidolgozott eljárás a kötődés mérésére. Azt vizsgálja, hogy hogyan reagálnak a gyerekek egy idegen személyre, amikor az egyik szülőjükkel (általában az anyjukkal) vannak, amikor egyedül hagyják őket és amikor újra találkoznak a szülővel.

Típusok:

- | | |
|------------------------|---|
| - Biztonságosan kötődő | - anyjuk visszatérére könnyen megnyugszanak, |
| - Szorongó/elkerülő | - anyjuknál nem keresnek vigaszt, |
| - Szorongó/ambivalens | - sírnak ha az anya elmegy, de ellenállnak a közeledésre. |
| - Zavarodottak | - nincs koherens viselkedés. |
-
- **Idegpálya:** Két agyi struktúra között a kapcsolatot az egyik struktúra idegsejtjeiből kiinduló nyúlványok teremtik meg, amelyek elérik a másik struktúra sejtjeit, és azok működését befolyásolják. Ezek a nyúlványok az agy metszetein sokszor szemmel elkülöníthető egységeket, idegpályákat hoznak létre.
 - **Idegrendszer** (systema nervosum): Az idegsejtek, idegvezetékek, szinapszisok, ganglionok és idegszövetekből álló struktúrák összessége. Anatómiailag és funkcionálisan megkülönböztetünk központi idegrendszert (agy) valamint autonóm vagy vegetatív idegrendszert és ez utóbbinak két alrendszerét a szimpatikus és a paraszimpatikus rendszert. E két rendszer autonóm módon szabályozza az anyagcsere működést, a vérnyomást, a sima zsigeri izomzat, a szívizom és a mirigyrendszerek működését. Részt vesznek az érzelmi reakciókban.
 - **Identifikáció (azonosulás):** az a pszichológiai folyamat, amely az egyénben megteremti azt az érzést, hogy kicsoda ő és ki akar lenni. Freud elméletében erős vágy, hogy egy számunkra fontos személyhez hasonlóak legyünk, hozzá hasonlóan viselkedjünk, érezzünk.
 - **Identifikáció: azonosulás.**
 - **Identifikáció:** azonosulás. A társas szerepek gyermekkori elsajátításának folyamata, amelyben a gyermek azonosul a számára vonzó (esetleg félelmetes) mintát jelentő személlyel (pl: szülővel).
 - **Identifikáció:** Freud elméletében az identifikáció (azonosulás) erős vágy arra, hogy egy azonos nemű személyhez hasonlóan látszódjon, hozzá hasonlóan viselkedjen és érezzen.
 - **Identitás, identitásválság (-krízis):** Az identitás az én-azonosság tudata (ki vagyok: mihez tartom magam, kikhez tartozom, mi a célom, stb.), amely szociális térben alakul. Erikson az identitás-érzés egész életünkön át való fenntartására irányuló törekvésünket tartotta a személyiségfejlődés legfontosabb mozgatójának, amelynek az egyes életszakaszokban más-más súlypontjai és különböző fejlettségi fokai lehetnek. Az identitáskeresés – és így ennek válságai is - az ifjúkorban (a párválasztás és a pályaválasztás tipikus időszakában) a leginkább jellemző. Az egyén ellentmondásos érzelmi kötődései, bizonytalan énképe, értékei, törekvései vezethetnek válsághoz, amelynek oldásáért a jó tanár (empátiával, bátorító odafordulással, információnyújtással, stb.) igen sokat tehet.
 - **Identitás:** azonoság, önmagára találás. A személyiségfejlődés fontos eleme, amelynek alakítása egész életünkön át, inkább lépcsőzetesen, mint folyamatosan történik.
 - **Identitásképzés:** Erikson szerint a serdülők fejlődési krízise. A biztos identitás kialakításához a serdülők saját magukon belül és a társas szférában is meg kell oldják az identitáskrízist. Identitás: önazonosság: ki vagyok én, merre tartok.
 - **Idiografikus megközelítés:** A személyiség egyediségére összpontosító megközelítés.

- **Időskor:** az élet késői, általában 65 év feletti időszak, amelyet csökkent testi képességek és sok társadalomban csökkent szociális felelősség jellemez – gyakran a függőség állapotát létrehozva. Erikson szerint ez a stádium integritáshoz, bölcsességhez vagy kétségbeeséshez vezet.
- **Időstrukturálás:** az ember csoportos vagy páros időtöltésének módja. Ez az emberek azon törekvésehez – szükségletéhez – kapcsolódik, hogy a rendelkezésükre álló időt (és ugyanígy a teret is) lehetőségeikhez mérten a legmegfelelőbb tartalommal töltsék ki. Az iskola sokat tehet azért, hogy a tanulók az ott töltött időt megfelelően strukturálják. Az év tanítási rendje, a napirend, órarend, szünetrend és a környezeti feltételek (pl. megfelelő terek, berendezések) megteremtését a gyermek biológiai és lelki szükségletei alapján kell figyelembe venni. A jól strukturált idő kihat az iskolán kívüli tevékenységek időstrukturálási szokásaira is (szokás és tervezés kérdése is, hogy kihasználják vagy inkább „ellötyögik” a gyerekek az együtt töltött idejüket).
- **Ifjúkor:** adolescencia.
- **Igényszint, igénynívó:** az egyén által önmagának megszabott vagy kiválasztott feladatok szubjektív nehézségi szintje. E nívó függ az énképtől, a külső elvárásoktól, a teljesítmény-attribúciótól, és viszont: a teljesítményszint és attribúciója visszahat az igénynívóra. Az igénynívó mértékletes növelése (pl. a külső elvárások, reális értékelés) hoz fejlődést a teljesítményben, az pedig az énkép változásában (lásd még: Pygmalion-effektus).
- **Imagináció:** képzeleti művelet, mely során belső képbe sűrítve tároljuk, majd jelenítjük meg a megélt szituációkat vagy vágyott dolgokat. E sűrített képekre, szimbólumokra az *érzelmi* szféra bekapcsolása miatt tartósabban emlékezünk, így ezt a tanulni tanulást segítő technikaként is felhasználják. Mivel ezáltal mélyebben is értjük meg a dolgok lényegét, a felelevenítés során rejtett *konfliktusaink*, problémáink is előhozhatók, ami terápiás, *mentálhigiénés* célú alkalmazását teszi lehetővé.
- **Implicit személyiségelmélet:** A személyiségvonások együttjárására vonatkozó hétköznapi elképzelések. (Bruner, Tagiuri)
- **Imprinting:** korai bevésődés. Az élet első tapasztalatai, amelyek meghatározzák az identitást. Fajspecifikus tanulás, követendő minta a viselkedésben. Madaraknál megfigyelhető.
- **Impulzivitás:** A jutalom elővételezésének mértéke. (Gray)
- **Incentív érték:** Annak a mértéke, hogy valamely viselkedés mennyire képes kielégíteni a személy valamely szükségletét. (A cél elérésére mennyire jó az adott viselkedés.)
- **Individuális, individualizáció, individuáció:** Az individuális egyedit, egyénit, az individuum szuverén, önálló egyéniséget jelent. Az individualizáció egyénítés, felruházás sajátos egyéni vonásokkal, illetve az egyéni jellegzetességek figyelembe vétele, mely végső soron a *személyiség* fejlesztés, ill. -fejlődés célja és egyben eredménye is: az individuáció, vagyis az én-tudat kibontakozása, a személyiség kifejlődése. (Ellentéte a *dezindividuáció*, a személyiségvesztés). Az individualizáció mint folyamat pedagógiai eszköze a differenciált nevelés.
- **Individualista:** az individuum szerepének végletes hangsúlya, az elkülönülés, az egyéni, önös érdekek fölébe helyezése jellemzi a közösségi, kapcsolati rendszer rovására.
- **Információs befolyás csoportban:** Ha a vitában olyan érveket hoznak fel, melyek a *csoport* valamelyik tagjának álláspontját támasztja alá, ez a tagok kölcsönös megerősítését eredményezi a csoportdöntés kialakításakor. A pedagógus meggyőző

érvétele a csoportvita során jelentős befolyással bír (lásd még: csoportgondolkodás, csoportpolarizáció, információ hatalom).

- **Információs hatalom:** A *hatalom* egyik lehetséges forrása az információ birtoklása („a tudás: hatalom”). Ha a diák a neki szükséges információt csak a tanártól kaphatja meg, szükségét érzi a kapcsolat fenntartásának, emellett a tanár által közvetített információt valószínűleg és meggyőzőnek fogadja el.
- **Informális csoport:** hivatalos szervezeti keretek nélkül vagy attól függetlenül kialakult, személyes kapcsolatokra épülő *csoportosulás*. Tagjai saját elhatározásból lépnek be és maradnak a csoportban, *érzelmi* alapon kapcsolódnak egymáshoz, közös érdekeik, *értékeik*, céljaik alapján vállalják az együvé tartozást.
- **Ingerkonstancia hiánya:** Az észlelés legtöbb esetben (fizikai tárgyak, természeti jelenségek) hosszabb ideig azonosan ható ingereken alapszik. Ha az észlelés tárgya egy másik személy vagy szituáció, az ingerek az időben gyorsan változnak. A *személyészlelés* nehézségei éppen abból fakadnak, hogy a másiktól jövő ingerek alkalomról alkalomra másként jelenhetnek meg, másrészt a szituációtól függően is változhatnak, illetve nagyon összetettek. Ennek a hatásnak a „kivédésére szolgálnak” pl. a *sémák*, a *kategorizáció*, az *előítélet*.
- **Ingerület:** A sejt környezeti hatásra bekövetkező anyagcsere-változása. A sejteket folyamatosan hatások érik a külvilágból és a belső környezetből (a többi sejt felől) egyaránt. Ezek a hatások igen gyakran módosítják a sejt anyagcseréjét, ami megnyilvánulhat pl. cAMP képződésében, de intenzív ionáramlásokban - s ezáltal a nyugalmi potenciál megváltozásában - is (ez jellemző például többek között az idegsejtekre). Összegezve tehát: a környezeti hatás (az inger) hatására módosult anyagcserét nevezünk ingerületi állapotnak, s ez nemcsak az idegsejtekre, hanem bármely sejtre jellemző lehet, hiszen az ingerület nem feltétlenül elektromos potenciálváltozásban nyilvánul meg.
- **Inkluzív fitness:** Gének továbbörökítése a rokonok túlélésére révén.
- **Instrumentális agresszió:** egy cél érdekében végrehajtott agresszió.
- **Integráció, inklúzió:** integráció: egybeolvasztás, megújítás kiegészítéssel; inklúzió: befogadottság, bennefoglalás. *Szociálpszichológiai* értelemben a társadalmi csoportokkal kapcsolatban használják, pedagógiai értelemben pedig a különböző *hátrányos helyzetű* vagy speciális szükségletű csoportok gyermekeinek a többséggel való együtt-nevelését, illetve ennek eredményét értjük alatta. (Pedagógiai jelentőségéről lásd még: *diszkrimináció*, *szegregáció*.)
- **Intellektualizáció:** olyan elhárító mechanizmus, amelyben a személy úgy próbál megszabadulni egy fenyegető helyzettől, hogy elvont, intellektuális fogalmakban kezeli azt.
- **Intellektualizálás:** Ilyenkor az ember úgy határolódik el a bántó tudattartalmaktól, hogy absztrakt, intellektuális fogalmakban kezeli őket.
- **Intelligencia:** az a jellemző, amit az intelligenciatesztek mérnek. Problémamegoldás, gondolati rugalmasság, elvont fogalmakban gondolkodás, tanulási képesség, beszédkészség, ítéletalkotás, téri képzelőerő, kezűgyesség, kreativitás, a meglévő ismeretek egyaránt részei az intelligenciának. (Értelmesség.)
- **Interakció, interakció-orientált magatartás:** A kétoldalú *kommunikációs* sorozatot nevezik interakciónak (kizárólag a személyek közötti kommunikációs sorozatot nevezik *tranzakciónak* is). Az interakció-orientált magatartás olyan társas kapcsolat és kölcsönhatás, amelyben az egyének gondolkodását, érzelmeit és viselkedését mások tényleges, feltételezett vagy mögöttes jelenléte befolyásolja. Akinek a csoportközi kapcsolatok a fontosak (lásd: *szociabilitás*, *affiliáció*), interakció-orientált

magatartásával a csoporton belüli légkör és a csoporttagok közötti kapcsolatok javítására törekszik.

- **Interakcionizmus:** A személyiség a helyzetektől függően, és fordítva, a helyzetek a személyiségtől függően határozzák meg a viselkedést.
- **Interferencia:** a hosszú távú memóriából történő előhívást gátló tényező. Akkor keletkezik, amikor különböző elemeket ugyanazzal az előhívási támponttal kapcsolunk össze. Az egyik információ elfedi a másikat.
- **Interiorizáció** (korábbi nevén **internalizáció**): a szocializációs fejlődési folyamat befejező fázisa, egyben eredménye, mely során a személy – a társas helyzetben megvalósuló befolyásolás révén - más(ok) attitűdjeit, értékítéleteit oly fokban magáévá teszi, hogy azokat külső kontroll (ellenőrzés, jutalmazás, büntetés) hiányában is érvényesíti. A szociális tanulás, illetve befolyásolás harmadik, legmagasabb szintjét az identifikáció (azonosulás) előzi meg, amely során a jelentős személy (felnevelő, szülő, csoport, tanár) által közvetített értékek a gyermek, diák saját értékrendjébe beépülnek. Azért tartja be azokat, mert megszegésük büntudatot, lelkiismeret-furdalást okozna (belső kontroll), így az értékek függetlenné válnak a forrástól.
- **Interleukinok:** Speciális, elsősorban a fehérvérsejtek (leukociták) által termelt citokinek. Kémiai szerkezetük és a receptoraik közötti kölcsönhatások által meghatározott válaszokra készítetik a fehérvérsejteket, pl. a limfocitákat. Az interleukin-2 (IL-2) és az interleukin-15 (IL-15) nagyon hasonló molekulák, kémiailag peptidok, amelyek majdnem azonos receptorokat felhasználva közel azonos, de egymással ellentétes jeleket is képesek továbbítani a sejtek belsejébe, és ennek megfelelően igen különböző válaszokat válthatnak ki. Az IL-2 az idegen fehérvérsejtet, vírust, baktériumot, daganatos elváltozást felismerő és elpusztító sejteket serkenti, majd az immunválasz lecsengésekor programozott sejthalál által azok pusztulását is kiváltja. Az IL-15 elsősorban az immunológiai memóriára hat, illetve ellenanyagokat segít termeltetni. Extrém esetben azonban autoimmun betegséget is okozhat. Nyugvó T-sejteken egyik interleukin receptorpopuláció sincs jelen nagy mennyiségben, de ingerlő anyagok hatására igen gyorsan aktiválják a sejteket, amelyeken a receptorszám akár sokszorosára is nőhet.
- **Internalizáció:** belsővé tevés; az a folyamat, amelynek során a gyerekek magukévá teszik a normákat és már nem kell nyíltan utasítani őket és nem kell a tekintélyt képviselő felnőtt reagálását megvárniuk.
- **Interneuronok:** többnyire GABAerg gátló neuronok, amelyek lokális kapcsolatokat létesítenek egymással és a piramisosejtekkel. Sokféle típusuk különböztethető meg morfológiájuk, fiziológiai válaszaik, inputjuk és végződésük, valamint sejttestük téri eloszlása alapján.
- **Interperszonális kör:** A dominancia és a szeretet különböző mértékéből adódó személyiségmintázat.
- **Interperszonális:** személyek közötti.
- **Intimitásszükséglet:** A szoros emberi kapcsolat igénye.
- **Intim kapcsolatok:** A kapcsolat kétféle alapon jöhet létre: a társadalmi munkamegosztás kezdeményeként, vagyis szervezés útján illetve egyéni érdekből vagyis érzelmi alapon spontán kötődés útján. Az előbbit formális az utóbbit informális kapcsolatnak nevezik. A formális kapcsolat társadalmi kényszerhelyzet amelyben a partnerek viszonyát az érdekekben való egyezés a közös cél szabályozza. A formális kapcsolatban állók együttműködése éppen ezért normákhoz kötött. Formális kapcsolat minden szervezeti és alkalom-szerű kapcsolat pl. a munkatársi, az orvos-beteg, az ügyintéző-ügyfél kapcsolat. Az informális kapcsolatok a baráti, szerelmi, házastársi

kapcsolatok amelyek közös értékszemponatokon nyugvó bizalmas (**intim**) kapcsolatok amelyekben a felek viszonya kötetlen, közléseiket teljes nyíltság, őszinteség jellemzi.

Szerelem: A szerelem kizárólagos (egy időben csak egy), a törődés magas foka, és fontos a szexuális összetevője is. *Rubin* (1973) kifejlesztett egy attitűdskálát, melyben megkülönbözteti a szerelmet a szeretettől.

A szerelem három tulajdonsága:

- törődés,
- kötődés,
- intimitás.

A szeretetre jellemző:

- pozitív értékelés és tisztelet,
- hasonlóság.

- **Intolerancia:** a *tolerancia* ellentéte. Képtelenség arra, hogy elfogadjuk egy személynek vagy egy (nép)csoporthoz a miénktől eltérő viselkedését, gondolkodásmódját, vallását. Az intolerancia általában a másik, a miénktől eltérő viselkedés vagy gondolkodás alacsonyabb rendűségének feltételezésével (**előítélettel**) jár együtt.
- **Intracelluláris folyadék:** a sejteken belüli folyadék (vízmennyiség). A szomjúság kiváltásának egyik forrása.
- **Intrapszichikus, interperszonális és csoport-konfliktusok:** Belső, intrapszichikus konfliktusról akkor beszélhetünk, amikor a személynek egymással összeegyeztethetetlen, egymást kölcsönösen kizáró célok, viselkedésmódok, cselekvések között kell választania (mint pl. a szerepkonfliktus esetén). Belső konfliktust okozhatnak azok a döntési helyzetek is, amelyekben a döntés következményei, hatása előre nem jósolható meg. Interperszonális konfliktusok személyek (és személyes kapcsolatban levő szűkebb csoportok tagjai) között alakulnak ki. Az iskolában ezek a legjellemzőbbek (tanár-diák, diák-diák, tanár-szülő, tanár-tanár között). A csoportok közötti konfliktusok (pl. az etnikai jellegűek) akkor a legveszélyesebbek, ha előítéletek, ideológiák táplálják. A konfliktuskezelési technikák ez utóbbi kettő oldásához adnak segítséget. Különböző konfliktus-kezelői módszer-együttesek léteznek: nálunk a legismertebb pl. a Gordon-tréning; az asszertivitás-tréning, az iskolai konfliktuskezelésben a mediáció.
- **Introspekció:** önmegfigyelés. Saját tudattartalom, saját élmények, saját érzések leírása.
- **Introspekció:** saját élményre való visszatekintést
- **Introvertált:** Érdeklődésével befelé forduló, zárkózott személy (ellentéte az *extravertált*). Jung *személyiség*-típusának egyik alaptípusa.
- **Introverzió:** Az introvertált személy a magányos tevékenységeket kedveli.
- **Introverzió:** befelé fordulás. Lásd még: extroverzió-introverzió.
- **Intuíció:** ráérzések, nem tudatosan zajló felismerés képessége vagy folyamata, belső megérzések által vezérelt megismerés. Rokon fogalom a belátás (insight, Einsicht): az összefüggések hirtelen, megvilágosodásszerű felismerése, megértése.
- **Inzulin:** A hasnyálmirigyben termelődő hormon, amely a vércukorszintet és a sejtek cukorfelvételét szabályozza. Hiánya cukorbetegséghez vezet.

- **Inzulinszerű növekedési faktor-1 (IGF-1):** A májban termelődő anabolikus hatású hormon, amely fokozza az izomban a fehérjeképződést.
- **Ioncsatorna:** Töltéssel rendelkező ionok ezeken a csatorna-szerű bonyolult fehérje és lipid struktúrákon keresztül juthatnak be vagy távoznak a sejtekből. A szerkezetük alkalmassá teszi az ilyen csatornákat az ion transzport folyamatok szabályozására is a sejt belseje és a külvilág között. Az ionkoncentrációk pedig a sejtek anyagcsere folyamatait szabályozzák.
- **IPSP:** gátló posztszinaptikus potenciál.
- **IQ:** intelligencia hányados. Az intelligencia teszt alapján mért érték és a vizsgálati személytől elvárható (standard) érték hányadosa.
- **Irányító (megkívánó) nevelői stílus:** az ilyen szülők úgy próbálják irányítani a gyermeküket, hogy elmagyarázzák a szabályokat és döntéseket és azokat meg is vitatják velük. Figyelembe
- **Iskolapszichológia, iskolapszichológus:** Az iskolai *mentálhigiéné* kialakulásához és működéséhez az iskolai közösség szereplőinek (mind az iskolavezetésnek, mind a pedagógusoknak, mind pedig a gyerekeknek és szüleinek) szüksége van egy olyan szakemberre is (pedagógiai szakpszichológus, illetve valamilyen pedagógusi szakot is végzett pszichológus alkalmazható ilyen munkakörben), aki a *személyiség*fejlés, kapcsolatok, tanulás, teljesítmények, *szervezeti légkör*, stb. alakulásában a lelki tényezők szemszögéből nézve nyújthat szakszerű segítséget. Ezt a feladatot az iskolában és a pedagógiai szakszolgálat intézményeiben is (pl. a nevelési, pályaválasztási) tanácsadóban végezhetik. Újabban a pedagógusok is szerezhettek olyan szakképzettséget, amely az iskola *szervezeti légkör*ének a javításához, *konfliktuskezelés*hez, stb. ad szakszerű ismereteket (pl. a mentálhigiéné, egészségfejlesztő mentálhigiénikus, szupervizor szakirányú továbbképzési szakokon).
- **Izgalmi szint:** A teljesítmény az ingerek vagy a feladathoz fűződő *motivációnk* által kiváltott izgalmi szinttől is függ, ami az egyénre jellemző, és részben velünk született alkati adottság (mint amilyen pl. *a szenzoros élménykeresés*), másrészt a korábbi helyzetekben megszerzett tapasztalatok függvénye.
- **Ízlelőbimbók:** az ízlelésnek a nyelven és a szájüregben csoportosan elhelyezkedő receptorai.
- **Izotópok:** Azonos rendszámú, de különböző tömegszámú elemek, amelyek között számos radioaktív elem is található. A radioaktív izotópok a görög ABC első három betűje által jelzett, különböző hatóerejű és áthatoló képességű sugárzást bocsátanak ki a leggyakrabban. A kibocsátott alfa- (hélium atommag), béta- (elektron) és gamma- (igen nagy energiájú elektromágneses hullámok) sugarak mellett más részecskesugárzás is felléphet, az izotóp fajtájától függően. A sugárzás a mag energiaegyensúlyának a megbomlása miatt jön létre, amely egyensúlyt a kisugárzás igyekszik helyreállítani.

J

- **Játékelméleti helyzet:** A játékelmélet azzal foglalkozik, hogy mi a racionális viselkedés olyan helyzetben, amikor minden résztvevő stratégiája attól függ, hogy mi lesz a többi játékos stratégiája.
- **Játszma:** A Berne-féle tranzakció-analízis elméletében a játszma olyan rutinszerűen lezajló kommunikációsorozat, amely célja nem a kimondott információ tényleges cseréje, hanem mögöttes jelentést, rejtett tartalmakat hordoz. Az összefüggések (kontextus) és az egyéni viselkedés szituatív keretei határozzák meg, mikor nem valódi az információ. Tudatos kommunikációval, illetve a tranzakcionális analízis során világítható meg a rejtett tartalom: pl. a változás, a kapcsolat-fejlesztés vagy az egyén másféle valódi igényei.
- **Jellem:** az egyénre jellemző viszonylag állandó akarat tulajdonságok összessége, mely szilárd elveken alapuló erkölcsi nézetekben és magatartásban nyilvánul meg. A személyiség ezen ún. „kemény magvát” elsődlegesen a **családi** szocializációs hatások spontán alakítják ki, ugyanakkor tudatosan (neveléssel és önneveléssel) tovább fejleszthető.
- **Jobb félteke:** a nagyagy jobb fele. A test bal oldalát és a legtöbb embernél a térbeli tevékenységet, a humort, az asszociációs szerkezeteket, a nonverbális gondolkodást vezérli.
- **Jutalmazó (és büntető) hatalom:** a **hatalom** egyik lehetséges formája. Önmagában csak e hatalmi forma érvényesülése ritka (pl. az Istennek tulajdonítanak ilyen befolyásoló szerepet az emberek). Az iskolai vagy a családi helyzetben a tanárnak vagy a szülőnek emellett a **törvényes hatalmánál** fogva is módja van jutalmazni és büntetni. (lásd még: **kényszerítő hatalom**).

K

- **Kábítószer:** A kábítószer kifejezést a köznyelv többnyire a **drog** szó helyett használja (helytelenül). A kábítószerek, mint arra nevük is utal, kábító hatásúak, ezzel szemben vannak olyan **drogok** is (pl. a **stimulánsok**), amelyek használata ezzel éppen ellentétes, vagyis élénkítő hatással jár.
- **Kábítószerek:** a tudat működését időlegesen gyöngítő vagy megváltoztató anyagok. (Drogok)
- **Kábítószerfüggés** Pszichoaktív, azaz a központi idegrendszerre ható vegyi anyagok ismételt, rendszeres (és egyre fokozódó mértékű) fogyasztása. Ez a testi kábítószer-tolerancia növekedésével és ezzel együtt a fogyasztás fokozásával, valamint a fogyasztás korlátozásához fűződő megvonási szindróma jelentkezésével jár együtt. A

kábítószerfüggés eluralkodása pszichoszociális tényezők, pszichikai folyamatok és/vagy a test biokémiai háztartásának elváltozásai, ill. zavarai közötti bonyolult kölcsönhatások eredménye. A kábítószerfüggés megkülönböztetendő a kábítószerrel való visszaéléstől, ez utóbbi gyakran a függést megelőző szakasz. A kábítószerfüggéshez, ill. kábítószerrel való visszaéléshez vezető szerek közé az alkohol és a nikotin mellett mindenekelőtt az anfetaminok; a cannabis (hasis); a hallucinogének (meszkalin, LSD); kokain; a felszívott kábítószerek; ópiumfélék, PCP (fenciklidin); valamint az antidepresszívumok, anxiolitikumok, hipnotikumok és a szedatívumok családjához tartozó gyógyszerek sorolhatók.

- **Kat:** A természetben, a khat nevű növény [(Catha edulis (Észak-Afrika, Jemen)] leveleiben található stimuláns. Pszichoaktív hatású anyagai a cathinone, illetve ennek egy enyhébb formája a cathine, amelyek kémiaiilag az amfetaminhoz hasonlítanak.
- **Katarzis:** érzelmi vagy indulati feszültség csökkentése, megfogalmazása szóban vagy fantáziában. Az erkölcsi megtisztulás élménye. A pszichoanalízisben feszültségek és szorongások feloldása azáltal, hogy újra átéljük a traumatikus élményeket.
- **Kategória:** Tulajdonság-készlet, mellyel jellemezhetőnek tartunk tárgyak, személyek egy csoportját.
- **Kategorizáció:** Gondolati művelet, melynek során a környezet tárgyai, eseményei, személyei valamely címke alatt közös nevezőre vonhatók.
- **Kategorizáció:** Különbőféle szempontokból eltérő tárgyak, események egyenértékűnek tekintése, együvé sorolása valamilyen közös tulajdonságuk alapján. A csecsemők már akár 2,5 hónapos koruktól is képesek kategóriákat képezni (mobilos kísérlet a + jelekkel). A csecsemők nagyon korán képesek arra, hogy operáns kondicionálás segítségével kategóriákat sajátítsanak el. Azonban csak 7-8 hónapos kortól kezdenek el kondicionálás nélkül reagálni a kategóriális különbségekre.
- **Kategorizálás:** A világ gondolati megragadásának eszköze, amikor a dolgok, jelenségek kategóriákba rendezve épülnek be tudatunkba (lásd még: *séma*, *kogníció*). A kategorizáció információszűrő hatással van a megismerés folyamatára. Sokkal hamarabb képesek vagyunk észrevenni és felismerni azokat a tulajdonságait a másik személynek, melyek beleillenek a kategóriába, mint azokat, amelyek ellentmondani látszanak a kategória prototípusának, amelybe az illetőt besoroltuk. A kategorizálás és a *sémák* gyorsítják, strukturálják, ugyanakkor torzíthatják az észlelést és emlékezést.
- **Kémiai ingerületátvivő anyagok:** lásd Neurotranszmitterek
- **Kényszerítő hatalom:** a *hatalom* egyik lehetséges formája, nyers hatalomnak is nevezik. Iskolai helyzetre alkalmazva pl. a tanár fölérendelt *szerepéből* az is származik, hogy *büntetéssel*, lelki terrorral akár kényszerítheti is a diákot valamilyen nem szívesen vállalt tevékenység elvégzésére.
- **Képesség:** az egyén tulajdonsága, amely – genetikus adottságok alapján - valamilyen tevékenység gyakorlása révén fejlődik ki (tehát fejleszthető). A képesség magas szintű kifejllesztésének eredménye a kompetencia. Képesség pl. a gondolkodás, a beszéd, a kommunikáció, az intelligencia, a kreativitás, kezűgyesség, muzikalitás, képszerű fantázia.
- **Képesség:** fizikai és szellemi teljesítményre való alkalmasság, élettani és pszichikai feltételek, adottságok és szerzett készségek együttese. Mérhető, teljesítményképes tudás.
- **Keresztmetszeti kutatási terv:** különböző életkorú gyerekeket egy időben vizsgáló kutatási terv.
- **Késleltetés:** képességet az ösztöntörekvések féken tartására, kielégítésük későbbi időpontra halasztására.

- **Késleltetett utánzás:** 9 hónapos korra a csecsemő képes lehet arra, hogy az órákkal korábban látott cselekvéseket megismételje. Ez a folyamat azonban csak két éves kor körül válik kifejezetté. Piaget szerint az utánzás az akkomodációhoz kötődik szorosan, mivel a gyerek a saját viselkedését igazítja a környezethez. (Piaget tévedett abban, hogy a késleltetett utánzás először a szenzomotoros szakasz utolsó fázisaként, 2 éves kor körül jelenik meg.)
- **Készség:** a tudatos tevékenység automatizált összetevője. Dinamikus sztereotípiák kialakulásának megakadályozására, az azokat elősegítő kockázati tényezők, okok kiküszöbölésére irányuló tevékenység. Primer prevenció maga a nevelés is, amely a pozitív értékek *interiorizációja* révén megakadályozza a *deviáns* magatartások kialakulását. A *mentálhigiéné* ugyancsak prevenciós hatású.
- **Kiégési (burnout) szindróma:** A segítő hivatású szakembereket fenyegető, tartós munkahelyi *érzelmi* megterhelés következtében fellépő tünetegyüttes. Azért az un. segítő szakmákban jelentkezik leggyakrabban (mint amilyen pl. a pedagógusi), mert ezekben a legfőbb munkaeszköz maga a *személyiség*, amelynek érzelmi, *motivációs* tartalékai – ha időnként nem töltődnek fel - kimerülnek. A gyerekek ugyanis sok emócióval és feszültséggel élnek és kommunikálnak, s ha a tanár *empátiával* figyel, és “fogja” is a *metakommunikációs* csatornákon érkező jelzéseiket, a negatív emóciók átragadnak rá, mintegy „toxikusan” lerakódnak. Ha mindez a tanár lelkiismeretességével, igényességével, önmagával szemben állított magas teljesítménymércéjével párosul (mivel megoldani nem tudja a gyerekek átértzett összes problémáját), könnyen belefárad a küzdelembe. *Mentálhigiénéjükért* ezért tudatosan kell a pedagógusoknak cselekedniük.
- **Kiegyensúlyozottan versengők:** Szemben a hiperversengőkkel, ők a versengést személyes fejlődésük eszközévé teszik. Az ilyen diákok egészséges önbizalommal rendelkeznek, számukra nem a nyereség a leglényegesebb, hanem a célhoz vezető folyamatot találják örömtelinek, a feladat megértése, megoldása és a maguk erejének a próbára tétele a legfontosabb (lásd még: versengés, énkép, igényelvő, teljesítményelvő).
- **Kioltás:** ha egy korábban jutalmazott viselkedést egyszer csak következetesen nem követ jutalom, akkor lassan a viselkedés elmarad, az egyén egyre ritkábban választja azt. Másrészt, ha egy viselkedésmódot csak néha követ kívánatos következmény, akkor a viselkedés fenn tud maradni, lényegesen nehezebben kioltható lesz, sőt, ha nagyon kívánatos a következmény, akkor szinte kioltathatlanná válik
- **KIR-depresszáns:** A központi idegrendszer (KIR) működését gátló anyag.
- **Kisagy:** az agytörzs hátsó falához rögzült lebenyes szerkezet, amely az izomtónus és a bonyolultabb mozgások irányítását végzi.
- **Kiszorítás:** a rövid távú memóriában tárolt elemek elvesztése túl sok új elem hozzáadása következtében.
- **Kiterjesztés:** Olyan téves jelölési forma, amelyben egy kategória több tagjára is egyetlen kifejezéssel utal a gyerek, annak ellenére, hogy a szó csak az egyikre vonatkozhat. Pld.: minden férfi = papa. A korai kiterjesztéseket befolyásolják a megnevezett dolgok perceptuális vonásai, valamint az is, hogy hogyan vesznek részt ezek a dolgok a gyerek cselekvéseiben.
- **Koevolúció:** a biológiai és a kulturális evolúció kölcsönhatásaiból kialakuló együttes folyamat.
- **Kognitív disszonancia és redukciója:** egymásnak ellentmondó két vagy több gondolati (*kognitív*) tartalom együttes jelenléte a tudatban. A dolgokról, jelenségekről, értékekről – a saját *személyiségünk* értékelésével átszínézve - alkotott két tudástartalom közötti ellentét feszültséget, kellemetlen érzést okoz, így redukciójára

(csökkentésére, oldására) törekszünk. Pl. ha valakinek egy adott negatív viselkedését ellentmondónak találjuk a korábban megismert tulajdonságaival, felmerül a kétely, hogy vajon olyan értelmeseek vagyunk-e, mint hittük (vagyis esetleg mégiscsak rossz emberismerők vagyunk), vagy pedig az adott viselkedés negatív voltát láttuk helytelennek (akkor pedig *értékeink* nem helytállóak). A disszonancia oldására vagy az oktulajdonítás (*attribúció*) során torzítunk (a negatív viselkedést a szituációval és nem az egyén tulajdonságaival magyarázzuk meg), illetve – énképünk védelmében - hajlamosabbak vagyunk értékeinket, *motivációinkat* megváltoztatni. Ezáltal a motiváció fokozásának (így a tanulás serkentésének) egyik eszköze is lehet a kognitív disszonancia redukciója (értékesebb, jobban szeretjük, így védjük azt, amiért megküzdöttünk, mivel enélkül a befektetett energiánk értelmetlenségéért magunkat kellene okolnunk).

- **Kognitív disszonancia redukció:** az, amikor két vagy több kognitív (ismereti, gondolati) elem között összeegyeztetlenség áll fenn. Ez feszültséget okoz a személyben, és kognitív disszonancia redukciójára kényszerül.
- **Kognitív disszonancia:** Amennyiben két tudattartalom (két kogníció) összeütközésbe kerül egymással, ellentmond egymásnak, akkor ez az úgynevezett disszonancia feszültséget okoz, amit igyekszünk feloldani
- **Kognitív disszonancia:** az egyén ismeretein, vélekedésein, meggyőződésein belüli ellentmondás. Az ebből eredő feszültség a viselkedés vagy a vélemény megváltozására készíti az egyént.
- **Kognitív forradalom:** az 1950-es, 60-as években egymás után születtek a különböző kognitív tanulmányok a pszichológia legkülönbözőbb területein. Ezt az időszakot a pszichológiában a kognitív forradalom címkével szokták illetni
- **Kognitív pszichológia:** olyan pszichológiai irányzat, amely a mentális folyamatokat hangsúlyozza a lelki jelenségek és a viselkedés tanulmányozása során.
- **Kognitív stílus:** A *személyiség* általános jellemzőinek a gondolkodásmódban, megismerési, szellemi, *mentális* tevékenységekben való megnyilvánulása (pl. rigiditás vagy nyitottság).
- **Kognitív torzítás:** A személy önmaga tevékenységének értékelése során hajlamos újraírni vagy eleve másképp látni személyes történetét azért, hogy ezzel folyamatosságot vagy összhangot tapasztalhasson meg énképében (lásd: én-konzisztencia és én-kongruencia).
- **Kognitív:** A latin *cognitus* (ismert, elismert) szóból származó fogalom, amely a megismeréssel vagy a meghatározott feladatokkal vagy helyzetekkel való szembesülés során alkalmazott levezethető és kimondható tudással összefüggő folyamatok és állapotok.
- **Kognitív:** megismerő, gondolati.
- **Kognitív:** megismerő, megismerésre vonatkozó tudattartalom. A világ (benne más emberek és a magunk) dolgainak, jelenségeinek, megnyilvánulásainak a megismerése során tudatunkba beépül az az ítélet is, amelyet a dolgok (benne a saját magunkról való tudásunk, az én, a self) hozzánk fűződő viszonyáról, jelentőségéről alkotunk (énkép és érték együtt). A kogníció része az oktulajdonítás (attribúció) és a személypercepció is. A megismerő tevékenység végeredménye tehát a tudatban egy viszonyrendszer is énképünk, másokról és a világ dolgairól alkotott képünk összefüggéseiről (lásd még: személyiség, attitűd).
- **Kohézió:** csoportdinamikai fogalom, a csoport összetartozását fejezi ki.

- **Kohorsz:** azonos életkorú személyek egy csoportja, akik valószínűleg olyan közös tapasztalatokban osztoznak, amelyek különböznek a fiatalabb és az idősebb korosztályok tapasztalataitól.
- **Kolecisztokinin:** Az idegsejtek és az emésztőrendszer egyes sejtjei által termelt polipeptidek (rövid aminosavláncok). Ingerületátvivő anyagként, modulátorként működnek.
- **Kolumna:** az agykéreg anatómiai és funkcionális építőköve. 200 µm-1 mm átmérőjű cylinder alakú, az agykéreg teljes vastagságát átfogó egység. Több ezer neuront (80% piramissejt, 20%gátló interneuron) tartalmaz. A kolumnák egymással laterális serkentő és gátló kapcsolat mentén reciprok kölcsönhatásban vannak. A gátló laterális kapcsolatok sugara kisebb, mint a serkentő kapcsolatoké. A kolumna gerincét függőlegesen szervezett piramissejtek alkotják gazdag interneuronális kapcsolatrendszerrel.
- **Kommunikáció:** társas viselkedés érintkezés-közlési céllal, ahol az egyén a közlés kezdeményezője (az információ kibocsátója) és/vagy befogadója. Fajtái: **interakcióban, tranzakcióban:** a verbális (beszéddel, írással), ill. a nonverbális (a beszédet jelekkel helyettesítő), de lehet **metakommunikáció** is. Egyszerre több emberre ható kommunikációs formákban, ahol a befogadó az egyén: pl. vizuális kommunikáció, tömegkommunikáció, nemzetközi kommunikáció. Interakcióban, tranzakcióban az egyéni kommunikációs képességek fejlett szintjén (s ahol a verbális és nonverbális közlés **kongruens**) nemcsak jól megérthetők a különféle személyközi összefüggések és az egyéni **viselkedés** szituatív keretei, hanem kifejezhetők az egyén kapcsolat-fejlesztésre, változtatásra vonatkozó igényei is. Ellenkező esetben a **játszmák** áldozatai lehetünk.
- **Kompetencia:** hozzáértés, valamely cselekvésforma eredményes végzésére való **képesség**, amely magabiztossá tesz, ezzel örömtelivé teszi a **tevékenységet**. Az oktatás-nevelés céljai között egyre hangsúlyosabbá válik a kompetenciák kialakítása, vagyis az ismeretek teljesítményképes tudássá történő emelése, az alkalmazási, felhasználási képességek fejlesztése (pl. idegen nyelvi, informatikai, kommunikációs, sőt: **érzelmi kompetenciáról** is beszélhetünk).
- **Komplementaritás:** A személyközi kapcsolatok kialakulásának egyik szabályozó elve, amely szerint az interperszonális kapcsolatok a kiegészítő jellegű szükségletek, elvárások talaján jönnek létre (a másik elv a **hasonlóság**).
- **Kondicionálás:** a feltételes reflex kialakításának folyamata.
- **Konfliktus, konfliktuskezelés:** Lelkiállapot, mely kapcsolatainkban vagy belső késztetéseinkben jelentkezik, s egymással összeegyeztethetetlen **motivációk** egyidejű hatására alakul ki. A konfliktuskezelés a konfliktusok erőszakmentes feloldására törekvő eljárás, melynek technikája tanulható (fel kell ismerni, s meg kell állapítanunk, kié a probléma, s csak ha valóban a miénk, kell nekünk megoldani). Kapcsolati konfliktus esetén a magunk érzéseinek a kifejezése mellett a másik személy indítékait, értékeit is tekintetbe kell venni (a **kommunikáció** során a másik **aktív meghallgatásával** (értő figyelemmel), elfogadásával, **empátiával**, érzéseinek és a mi érzéseink tükröztetésével). A konfliktusmegoldás legjobb módja, ha mindkét fél nyertes, illetve ha legalábbis vesztese nincs. Tartós kapcsolati konfliktusok megoldását külső személy (mediátor) is segítheti. (Lásd még: **intrapszichikus, interperszonális és csoportkonfliktusok, mediáció**.)
- **Konformitás:** **csoportdinamikai** fogalom, a **csoport értékeihez**, normáihoz, **attitűdjéhez**, szabályaihoz, ítéleteihez való igazodást jelenti. Az átlagosnál csekélyebb önértékelésű, valamint a csoport fennmaradásában erősen érdekelt személyek esetében gyakoribb.

- **Konformizmus:** hajlam az erősebbhez való belső *alkalmazkodásra*, a szokások betartására az egyéni késztetések elhárításával. (Ellentéte: a nonkonformizmus, a lázadás a bevett normák ellen, végletes esetben a ragaszkodás a saját értékítélethez a szabályok és kapcsolatok felrúgása árán is.)
- **Kongruencia:** az aktuális belső érzelmi állapot és a viselkedés, a szándékok és a megnyilvánulások közötti összhang, amely a személyes hitelességet biztosítja. (Lásd még: *én-kongruencia és én-konzisztencia*.)
- **Kongruens:** összeillő, megegyező.
- **Konkrét műveletek:** Piaget elméletében olyan belsővé vált mentális cselekvések, amelyek beleillenek egy logikai rendszerbe. Ez a fajta gondolkodás lehetővé teszi, hogy a gyerek gondolatban összekapcsoljon, elkülönítsen, sorba rendezzen és átalakítson tárgyakat. Azért konkrétak ezek a műveletek, mert a gyerek környezetében ténylegesen jelen lévő tárgyakra korlátozódnak.
- **Konstruktumvaliditás:** A mérőeszköz mennyire pontosan tükrözi azt a pszichológiai fogalmat, amelynek mérésére tervezték.
- **Kontextus:** A *kommunikációban* résztvevő felek nagyon sok előismerettel rendelkeznek, ezt a közös ismeretet adottnak veszik, és a közlést erre vonatkoztatják. Az utalás révén a kommunikáció egyszerű jelei gyakran bonyolult összefüggéseket idéznek fel.
- **Kontrollhely elvárás:** A belső kontrollal rendelkező személyek siker után emelik, kudarc után pedig csökkentik elvárásaikat. A külső kontrollal rendelkezők elvárásai viszont ezzel ellentétes irányban mozdulnak el.
- **Konzerváció:** Piaget által használt kifejezés arra, amikor a gyerekek megértik, hogy a tárgyak és anyagok ugyanazok maradnak, még ha külső megjelenésük meg is változik valamilyen tekintetben.
- **Konzisztencia:** Különböző szituációkban is következetes viselkedés. (Allen szerint a konzisztencia maga is vonás.)
- **Konzisztenciaparadoxon:** Konzisztens vonások egyáltalán nincsenek, mert a viselkedést inkább a szituációk határozzák meg, mint a személyiségvonások.
- **Kooperáció:** együttműködés. Az iskolai területen a kooperációs vagy kiscsoportos tanulási/tanítási módszer az, amelyik a leginkább segíti elő a személyiség szociális kapcsolati, illetve *érzelmi* kultúrájának a fejlesztését. A *csoportműködést*, illetve a csoporttagok munkáját a különböző típusú feladatok más és más vonatkozásban serkentik (pl. az összekötő feladatnál a csoport eredményét a leggyengébb teljesítményt nyújtó csoporttag határozza meg, míg az elválasztó feladatnál a legjobb, az additív feladatnál pedig a csoporttagok ereje összeadódik).
- **Korai kötődés:** Az anya és utódja közötti korai érintkezése szükséges az érzelmi kötelékek kialakulásához. A kötelék kialakításának van egy szenzitív periódusa.. Feltételezések szerint a szülés alatt termelődött hormonok készítik föl az anyát az érzelmi kapcsolat kiépítésére. Ha a hormonszint azelőtt csökkenne le, mielőtt az anya eleget érintkezett volna a csecsemővel, az anya lehet, hogy kevésbé lesz fogékony a gyerekekre.
- **Korai zárás:** Ha *identitásuk* kialakítása során a serdülők (pl. a *pályaválasztásnál*, *párválasztásnál*) olyan *szerepmintákhoz* ragaszkodnak, amelyeket készen (pl. szüleiktől) vettek át, vagy kisgyermekkorú vágyaikban szerepeltek, ill. amelyekhez érzelmileg erősen kötődnek anélkül, hogy folyamatosan további információkkal egészítenék ki a *szerepelvárásokat* és ezeket egyeztetnék *képességeikkel* is, akkor valójában nem szervezték át személyiségüket, így döntésük, elköteleződésük megalapozatlan.

- **Korlátozott nyelvi kód:** Gondolatok vagy történések közlésekor a nyelvi megfogalmazás az aktuális, konkrét, látható szituációkhoz kötődik; az absztrakciós vagy meta-szintű gondolatok kifejezésére, ill. megértésére nem áll rendelkezésre az un. kidolgozott *nyelvi kód*rendszer. Még ha a *metakommunikációs* jelzésrendszer használata és megértése jól fejlett is, az iskolában többnyire a verbális teljesítmények a mérvadóak (az ismeretközvetítésben és így az értékelésnél is ez a jellemző), ezért a szülők iskolázottsági szintje szerinti különbségek jelentik az iskolában a legnehezebben kezelhető *hátrányos helyzetet*, így az iskolázatlan (pl. cigány) szülők gyerekeiből lesznek az *alulteljesítők* (ezáltal nyílik az olló az iskolai évek során a hátrányos helyzetűek *esélyegyenlőségét* tekintve).
- **Kortárs nyomás:** Kortársaink véleménye nagy mértékben *befolyásolja* gondolkodásunkat és *viselkedésünket*. A *kortárs csoport* – főként a *serdülőkorban*, amikor a társak szerepe, befolyása a leginkább meghatározó – tud nagyon erős nyomást gyakorolni a csoport tagjaira. (Ugyanilyen erős hatása lehet döntéseinkre a szűkebb baráti, ismerősi kapcsolatainknak is, hiszen mindkettőben a közösen megélt előtörténet, az azonos szituáció ismerete, illetve a kölcsönös függés érvényesül.) Ez a befolyásoló hatás lehet pozitív (például egy olyan közösségben, ahol fontos *érték* a tanulás vagy a sportolás, dicséretet, elismerést kapnak, felnéznek a többiek azokra, akik jó tanulmányi vagy sporteredményeket érnek el), de lehet negatív irányú is (pl. ha egy közösségben azok számítanak hangadónak, “menőnek”, akik alkoholt, *drogokat* fogyasztanak, akkor ők lesznek azok, akik nyomást gyakorolnak a többiekre). Ezért fontos, hogy a tanár megismerje, vajon azokban a közösségekben, ahol diákjai élnek, mi számít értéknek, milyen viselkedést jutalmaznak, illetve milyen viselkedést büntetnek a társai, hogy szükség esetén korrigálhasson.
- **Kortikotropinok (pl. ACTH):** A hipofízisben termelődő hormonok, melyek a mellékvesekéreg hormonjait szabályozzák. Ez utóbbiak szabályozzák a szervezet szénhidrát- és fehérje-anyagcseréjét.
- **Kötődés:** az a tartós érzelmi kötelék, amelyet a csecsemők bizonyos emberekkel, először általában az anyjukkal építenek ki. Akkor tekintünk egy gyereket biztosan kötődőnek, ha ennek a személynek a közelében igyekszik maradni, nyugtalaná válik, amikor tőle elválasztják és örül az ismételt találkozásnak.
- **Középső felnőttkor:** Erikson elméletében a 35-65 éves kor közötti időszak, amikor a felnőtteknek alkotómunkát kell végezniük és fel kell nevelniük a következő nemzedéket, különben stagnálással és énközpontúsággal néznek szembe.
- **Közösség:** lásd: csoport.
- **Központi árok:** a homloklebenyt és a fali lebenyt elválasztó mindkét agyféltekén átívelő árok.
- **Központi idegrendszer:** agy és gerincvelő együttesen.
- **Központi vonás (centrális diszpozíció) hipotézis:** A *személyiség*elméletek egyike (Allport) szerint léteznek olyan emberi tulajdonságok, melyek centrális helyet foglalnak el a többi vonáshoz képest, és meghatározó szerepet töltenek be a személyiség szerveződésében, ill. a többi tulajdonság értelmezésében (így pl. a *személyészlelés*nél az *első benyomás* kialakításában).
- **Kreativitás:** *alkotóképesség*, melyet az eredetiség, divergens, problémamegoldó gondolkodás jellemez (az *intelligenciatesztek* által a statikus, inkább reprodukív jellegű képességeket mérő korábbi felfogást kiegészítve ez is az intelligencia része). Tárgyat értelmezve kreativitást igényel a legmagasabb rendű emberi *motívum*, az *önmegvalósítás* fokának az elérése is. A nevelésnek épp emiatt célja a kreativitás fejlesztése, illetve fontos e képességek megismerése (s ennek figyelembe vétele pl. a *pályaorientáció* során).

- **Kritikus időszak:** olyan időszak, amely folyamán sajátos környezeti vagy biológiai eseményeknek meg kell történniük ahhoz, hogy a fejlődés normálisan folytatódhasson. (Olyan időszak, amelyben a tanulás nagy valószínűséggel végbemegy.)
- **Kritikus periódus:** az élőlény növekedésének azon időszaka, amikor bizonyos környezeti vagy biológiai eseményeknek be kell következniük ahhoz, hogy a fejlődés normálisan folytatódjon.
- **Kritikus periódus:** az élőlény növekedésének olyan időszakai, amelyek folyamán sajátos környezeti vagy biológiai eseményeknek kell megtörténniük ahhoz, hogy a fejlődés normálisan folytatódhasson. Pld.: nemi hormonok szerepe férfi, női nemi szervek kialakulásában, vagy a 6-7 éves életkor kritikus a nyelvi fejlődésben.
- **Kromoszóma:** a sejtek örökletes tulajdonságokat hordozó anyagai. Az emberi sejtekben 23 pár található. A gének hordozója.
- **Kudarckerülés:** Az a *motiváció*, hogy az egyén elkerülje az olyan helyzeteket, melyekben a kudarc veszélye fennáll. Akikben ez a motiváció erősebb, mint a *sikerorientáció*, azok rosszul tűrik a kifizető izgalmat is, és a feszültség növekedésével egyre csökken a teljesítményük. Ezekre az egyénekre inkább a *külső kontroll attitűd* jellemző, *énképük* nem a valóságos adottságaikat, képességeiket tükrözi.
- **Kultúra:** az emberek által felhalmozott tudásra épülő életmódok együttese, amely a nyelvben kódolódik, illetve a fizikai tárgyakban, hiedelmekben, értékekben, szokásokban, tevékenységekben testesül meg és amelyeket az egyik generáció a másikkal ad tovább.
- **Kulturális evolúció:** a kultúra egy olyan adaptációs módot kínál az emberiségnek, amellyel más fajok nem rendelkeznek. A kulturális evolúció az, amikor az egyik generációban megjelenő alkalmazkodást a következő nemzedék megtanulja és módosítja.
- **Kultúrpubertás:** A serdülőkorú ellentmondásos élethelyzet mesterséges, civilizációs meghosszabbítása következtében megnyúlt kamaszkor (lásd még: *akceleráció*, *serdülő szubkultúrája*).
- **Különbségi küszöb:** két inger közötti legkisebb különbség, amely még megkülönböztethető.
- **Külső kontroll attitűd:** Az ilyen attitűddel rendelkező személyek cselekedeteit a másoknak való megfelelés irányítja (lásd még: *mezőfüggőség*, *személyiség* és *belső kontroll*). Saját viselkedésüket, illetve az őket érő akár kellemetlen, akár kellemes eseményeket nem annyira maguknak, mint külső erők hatásának tulajdonítják (szituációs attribúció). Úgy érzik, hogy ők másoknál kevésbé képesek irányt szabni a körülöttük zajló eseményeknek, nagy szerepet tulajdonítanak a véletlennek.
- **Külső kontroll:** A külső kontrollal rendelkező személyek úgy látják, hogy a megerősítések megjelenése valami rajtuk kívül álló tényezőtől, s nem saját cselekedeteiktől függ.

L

- **LAD nyelvelsajátító készülék (Chomsky):** A nativista elképzelés szerint a LAD egy genetikai kód a nyelvelsajátítás számára, amely arra van beprogramozva, hogy felismerje azokat az univerzális szabályokat, melyek minden egyes nyelvet megalapoznak. Egy adott nyelv tapasztalata nem módosítja a LAD-ot, csak kioldja a nyelvelsajátításhoz szükséges veleszületett struktúrákat. (pld. a kínai nyelv hallgatása szükséges ahhoz, hogy képesek legyenek megtanulni azt.)
- **L- adatok:** A Cattel-teszt külső megfigyelés alapján pontozott adatai.
- **Laissez faire nevelői (vezetői) stílus:** (ejtsd: leszifer) ráhagyó, nevezik anarchikus stílusnak is. Az ilyen vezető az irányító, szervező, **befolyásolási** funkcióit meg sem próbálja érvényesíteni, a feladatok megbeszélésében, a vitában és a problémák megoldásában csak mint külső szemlélő vesz részt. Az általa vezetett csoportot a csoportos vagy az egyéni döntések teljes szabadsága jellemzi, amely – ha a csoport nem fejlett – teljes káoszhoz és a tagok elbizonytalanodásához vezet.
- **LASS nyelvelsajátítást elősegítő rendszer (Bruner):** Olyan kulturálisan meghatározott események, amelyeknek keretén belül a gyerekek elsajátítják a nyelvet. A LAD rendszer kiegészítése.
- **Latencia (Freud):** A pszichoszexuális fejlődés elmélet szakasza, mely a 6-12 éves korú gyermekekre jellemző. A latencia szakaszban a nemi vágyak elnyomódnak. A libidó a technikai készségek elsajátítására irányul.
- **Latencia:** Freud elméletében a 6 éves kortól a nemi érésig tartó fejlődési szakasz. A nemi vágyak ekkor elnyomódnak és a szexuális energia azoknak a technikai készségeknek az elsajátítására fordítódik, amelyek felnőttkorban szükségesek a megélhetés biztosításához.
- **Latens tanulás:** olyan új ismeret megszerzése, amely még nem jelent meg a viselkedésben.
- **Látóideg:** A retina ganglionsejtjeinek axonjaiból álló, az agy feldolgozó rendszeréhez (CGL) vezető ideg. (Nervus opticus.)
- **Látszátérvényesség:** A skála első látásra, ránézésre azt méri, amire tervezték.
- **Legközelebbi fejlődési zóna:** Vigotszkij elméletében a felnőttek és az idősebb gyerekek által nyújtott olyan támogatás, amely lehetővé teszi, hogy segítséggel olyan cselekvéseket is végrehajtsa a gyerek, amelyeket később majd (éppen e segítségnyújtás révén) egyedül is megtanul elvégezni.
- **Leíró személyiségelmélet:** Azzal foglalkozik, hogy melyek azok a személyre jellemző lelki tulajdonságok, melyek tekintetében különbözünk egymástól, s ezek hogyan szerveződnek egységes egészzé.
- **Lélektan (pszichológia):** A tudományok rendszerében a társadalomtudományok, részint pedig a természettudományok határán álló tudomány, amely az életjelenségek egy meghatározott csoportjával, a lelki jelenségekkel, pszichés folyamatokkal foglalkozik. Egyes ágai azok létrejöttét, kifejlődését, működését, egymással való kapcsolatait, a személyiségben történő szerveződését, integrálódását vizsgálják, illetve a külső, társas hatásokra történő mentális és viselkedéses változások törvényszerűségeit tárják fel. Tudományágai, kutatási és alkalmazott területei közül a nevelés szempontjából legfontosabb terület a pedagógiával határos pedagógiai pszichológia, illetve a nevelés társas környezete miatt a szociálpszichológia, személyiségfejlesztési célja okán pedig a személyiség-lélektan.

- **Lelki jelenségek:** a világ (és benne önmagunk) megismeréséhez vezető érzékelés, észlelés, figyelem, képzelet, emlékezet, gondolkodás, tanulás, a **kogníciós** tevékenységeket kísérő **érzelem** és az azt energetizáló **motiváció**, valamint szintén a kognícióval és érzellemmel, motivációval egybekötött akarat, az alkalmazkodást célzó **tevékenységek**, viselkedés. A pedagógia szintén hasonló szempontok mentén csoportosítja a nevelési feladatokat, amikor pl. az értelmi, érzelmi, akarat, stb. nevelési területeket nevez meg.
- **Lelkiismeret:** szándékainkat, cselekedeteinket értékelő magasabbrendű lelki funkció. Pszichopatáknál gyenge, vagy szinte teljesen hiányzik. (Lásd: felettes én.)
- **Lexikális kritérium:** A vonás fontosságának a szótárban rá utaló szavak alapján történő meghatározása. Minél fontosabb egy tulajdonság, annál több rokon értelmű szava van.
- **Libidó:** Freud elméletében az id pszichikai energiája. A szeretet és szexualitás mozgatója.
- **Libidó:** Freud úgy gondolta, hogy az ember lelki működésének van egyfajta “üzemanyaga”, amit ő libidónak nevezett el. Elmélete szerint a libidó eredendően szexuális természetű, de elegendő annyit tudni a libidóról, hogy a pszichoanalitikus gondolatrendszerben ez a lelki energiát jelöli. A libidó energizálja tehát a lelki folyamatokat (Freud, 1986).
- **Limbikus rendszer:** a középagyban elhelyezkedő ősi szerveződés, amely a motivációs és az érzelmi viselkedés központja.
- **Longitudinális vizsgálat:** olyan kutatási módszer, amelyben az egyént hosszabb időn keresztül vizsgálják időszakonként elvégezve a méréseket. (Hosszmetszeti vizsgálat.)
- **LSD:** lizergsav-detil-amid. Erős pszichoaktív szer, a tudatállapot torzulását okozza. Kábító- szer.
- **Luciditás (luciditas)** a gondolkodás világossága, szellemi éleslátás, értelmesség
- **Lucidum intervallum:** az elmebetegék időnkénti, többnyire csak rövid ideig tartó öntudatra ébredése

M

- **Magatartás:** lásd **viselkedés**.
- **Maladaptív:** elégtelen, hiányos vagy rosszirányú alkalmazkodás (lásd: **adaptáció**).
- **Manifeszt álomtartalom:** az a része az álomnak, amelyre emlékszünk. Az elfelejtett részt latens álomtartalomnak nevezzük.
- **Manipulálás:** A közvéleménynek vagy az egyén **attitűd**jeinek közvetett, rejtett befolyásolása a manipuláló céljainak támogatása érdekében.
- **MAO:** monoaminoxidáz. A biogén aminok csoportjába tartozó neurotranszmitterek (pl: noradrenalin, dopamin, szerotonin) lebontásáért felelős egyik enzim, amelyről feltételezik, hogy jelentős szerepet játszik az érzelmek szabályozásában. A MAO működését gátló gyógyszerek a depresszió kezelésében használatosak.

- **Marihuána:** a vadkender (cannabis) szárított levele. Kábítószer, más néven hasis. Erősíti az érzékleti élményeket, eufóriás tudatállapotot hoz létre, amely gyakran rosszulléttel, hányással együtt jelentkezik.
- **Másodlagos (szekunder) prevenció:** – a már kialakult betegségek, önkárosító
- **Másodlagos csoport:** Az elsődleges *csoporthal* formálisabb, személytelenebb kapcsolatok jellemzik, bennük az érintkezés szerződéses, szabályok szerint történik.
- **Másodlagos kondicionálás:** Magát a folyamatot, melyben a már kialakított feltételes ingerhez következetesen társított tetszőleges inger is képessé válik a feltételes inger kiváltására, másodlagos kondicionálásnak hívjuk.
- **Mediáció:** a *konfliktuskezelés* sajátos, külső közvetítéssel (békéltetéssel) megvalósuló módja, melyre abban az esetben van szükség, ha a konfliktust a felek önmaguk erejéből nem tudják megoldani. A mediátor olyan szakember, aki elősegíti a kommunikációt a felek között, szükség esetén ő közvetíti az álláspontokat, segít felszínre juttatni az ellentétes, de a közös érdekeket is, irányítja az egyeztetési folyamatot és az egyezség megkötését. Ezt a módszert nálunk először a politikai alkuk (a szakszervezetek, munkáltatók, kormányzat érdekeinek egyeztetése) során alkalmazták. Szükség van erre a népcsoportok közötti tartós konfliktusok (pl. etnikai, faji gyűlölet, háborús, megtorlási tervek) és a *diszkrimináció* oldásához is. A tanárok vagy tantestületi csoportok, illetve az igazgató és a tantestület vagy az iskola és a szülők között szintén sokféle konfliktus lappanghat, amelyek felszínre hozását és kezelését szintén hasonló szaktudás segítheti elő az iskolai *mentálhigiéné* érdekében, így az iskolai konfliktusok kezelésére is kialakították már a mediáció sajátos technikáját. (Egy erre kiképzett pedagógus és egy diák kap megbízatást a mediátori szerepre, együtt „rendelnek”, s - akár csak az egyik fél kérésére is - ők közvetítenek mind a tanár-diák, mind a diákok közötti konfliktusok megoldásában.)
- **Mediátor:** Ingerületátvivő anyag.
- **Meditáció:** módosult tudatállapot, amelyben az egyén, elhatárolódik a külvilágtól, figyelmét beszűkíti a belső élményekre, vagy sugalmazott(nak vélt) gondolatokra.
- **Megbízhatóság (reliabilitás):** A megismételt mérések konzisztenciája, következetessége.
- **Megerősítés:** A behaviorizmus megerősítésnek hívja azokat az alkalmakat, amikor a feltételes és a feltétlen inger egyszerre jelenik meg
- **Megfigyeléses tanulás:** mások viselkedésének megfigyelése és a viselkedés eredményének megjegyzése által létrejött tanulás.
- **Megküzdési (coping-)stratégiák, módok:** Az emberi élet probléma- és *konfliktushelyzetek* láncolata, amelyekhez különböző módon viszonyulunk. Az egyes emberre jellemző az a mód, ahogyan szembesül, illetve ahogyan megküzd a problémákkal, amilyen megbirkózási stratégiákat rendszerint alkalmaz.
- **Mellékvese:** páros belső-elválasztású mirigy a vesék felső csúcán. A mirigy velőállománya adrenalin és noradrenalin választ ki. Kérgi részében pedig kortizont és más (adenokortikális) hormonokat termel.
- **Mentálhigiéné:** lelki egészség, illetve ennek védelmére irányuló tevékenység, folyamat. Az egészség, így a lelki egészség is viszonylagos egyensúlyi állapot, amely fenntartása folyamatos aktivitást, a változó környezeti hatásokra (problémahelyzetekre, konfliktusokra) reagáló, személyiségünkkel adekvát válaszmódokat igényel. Különösen azokban az ún. segítő foglalkozásokban, amelyekben a személyiség a legfőbb munkaeszköz (mint amilyen pl. a pedagógus-munka is) fontos a lelki egészség karbantartása. Az iskolában mind a pedagógusok, mind a tanulók testi-lelki egészségvédelmét is a mentálhigiéné ismeretek birtokában

lehet hatékonyabbá tenni. (Lásd még: kiégés-szindróma, empátia, asszertivitás, mediáció, szervezeti légkör.)

- **Mentális kor:** Binet által az intelligencia mérésére bevezetett mértékegység, amely kifejezi, hogy a vizsgált gyermek teszt alapján mért teljesítménye milyen életkorúak átlagának felel meg.
- **Mentális modell:** egy a valóságban meglévő rendszerről alkotott gondolati egység, amely a jelenséget és az összefüggéseket is tartalmazza. Egy konkrét feladat mentális reprezentációja.
- **Mentális műveletek:** Piaget elméletében az információkat logikai úton összekapcsoló, elválasztó és átalakító mentális cselekvések. 7-8 évesen válnak a gyerekek képessé mentális műveletek végzésére.
- **Mentális reprezentáció:** Amikor visszaemlékszünk gyermekkorunk játszótérére, akkor egy képet hívunk elő az emlékezetünkéből. Ezt a képet a kognitív pszichológia mentális reprezentációnak hívja, ami alatt valamilyen objektíve létező tudatban való leképeződését érti. A mentális reprezentáció a kognitív pszichológia legfontosabb fogalmai közé tartozik. Információ feldolgozó szemszögből a mentális reprezentáció maga a kód, ami az információt hordozza.
- **Mentális reprezentáció:** tárgyak, események, viszonylatok, összefüggések belső leképzése. A kognitív pszichológia egyik fontos alapfogalma.
- **Mentális számegegyenes:** a számok nagyságának megértésében játszik szerepet, általa vagyunk képesek számok összehasonlítását végezni, illetve közelítő becsléseket tenni.
- **Mentális:** értelmi, észbeli, gondolati, pszichikus.
- **Mentális:** értelmi, szellemi dimenzió, mely a **személyiség** egyik fő összetevője. Fejlődéslélektani fogalom a mentális kor, amely az értelmi fejlettségnek a tényleges életkorhoz való viszonyát mutatja. A mentális deficit, mentális retardáció a gyógypedagógia fogalomkörébe tartozik, az értelmi, szellemi fogyatékosággal, illetve a tanulásban való akadályozottsággal összefüggésben használják.
- **Mentalitás:** egyénre jellemző gondolkodásmód, amely magában foglalja a gondolkodás **érzelmi** és **érték**dimenzióit is (Lásd még: **attitűd**).
- **Mesocortico:** Köztiagy. Egy ősbíbb agyi terület és a magasabb agyműködések végző agykéreg közötti összeköttetés.
- **Metagondolkodás:** a szabályokról szóló szabályok megalkotásának képessége, ami azzal jár együtt, hogy versengő gondolatokat egyszerre tudjuk fejben tartani.
- **Metakommunikáció:** a **kommunikáció** azon formái, amelyek során az információt szavak nélkül, jelekből, szituációból, **kontextus**okból, szimbólumokból értjük meg.
- **Mezomorfia:** Fejlett izomrendszerrel bíró testalkat.
- **Mezőfüggőség-mezőfüggetlenség:** a személyiség, attitűd egyik alapvonása. Az ún. mezőfüggő egyének nagy figyelmet fordítanak társas környezetükre, fontos számukra az, hogy a környezet elfogadja őket. Önmaguk megítélésében tehát elsődleges szerepe van annak, hogy mások hogyan gondolkodnak róluk. Az ún. mezőfüggetlenek inkább belső értékrendjükből indulnak ki, kevésbé érdeklődnek és befolyásolja őket a szűkebb és tágabb társas környezetük akár pozitív, akár negatív megítélése. (Lásd még: külső kontroll, belső kontroll, introvertált, extravertált.)
- **Mielinhüvely:** egyes idegrostokat körülvevő zsíros szövet. Elősegíti az idegsejtekben a csekély veszteséggel történő ingervezetést.
- **Mikrodomén:** A sejtmembrán körülhatárolt kicsiny része, amelynek lipid összetétele meghatározott és ettől is függően különböző fehérje természetű receptorok együtt tartására is alkalmasak.
- **Mintakövetés:** Lásd: **azonosulás**.

- **Miosztatin:** Olyan fehérje, amely gátolja az izomzat növekedését, fejlődését.
- **Monoklonális ellenanyag:** Nagyon nagy specificitású, tisztított ellenanyag, ami egyetlen sejtklónból származik, és egyetlen antigént ismer csak fel.
- **Morfium:** Az ópiumból előállított, erős fájdalomcsillapító hatású kábítószer.
- **Motiváció, motívum, motiválás:** A motiváció a cselekvés belső indítóoka, mozgatója (célképzet, szükséglet, érték is lehet motívum). Főbb típusai: teljesítmény-, társulási (affiliációs, szociális), ill. hatalmi motiváció. A személyiség (és az attitűd) szerveződésének ez az egyik fő komponense. Maslow szerint a szükségletek általában egymásra épülnek, s az ember legmagasabb rendű motívuma az önmegvalósítás. A motiválás a motiváció pedagógiai eszközökkel történő felkeltése, amely az egyik leghatékonyabb nevelési módszer. (Lásd még: aktivitás, aktivizálás.)
- **Motiváció:** szükséglet-kielégítést és célirányos viselkedést kiváltó késztetés. Szelektív aktivitás.
- **Motívum:** olyan tényező, amely megszabja, vagy módosítja törekvéseinket, cselekedeteinket.
- **Motoneuron:** mozgató idegsejt, az efferens pálya része. (Motoros neuron.)
- **Munkalélektan:** *Dolgozó ember lelki sajátosságait vizsgáló tudomány.*
- **Mű-receptorok:** Az opiátok és az endorfinok speciális jelfogói, amelyek nemcsak az agyban, hanem számos perifériás szövetben is megtalálhatóak.
- **Művelet: Információ átalakítására vonatkozó mentális szabály.**
- **Műveletek előtti szakasz:** Piaget elméletében a 2-6 éves kor közötti szakasz, amely alatt a gyermek nem mutatja sem az előző, szenzomotoros, sem a következő, konkrét műveleti szakasz tiszta jellemzőit. Ekkor a gyerekek hajlamosak nem figyelembe venni mások nézőpontját, könnyen elragadja őket a felszín, a látszat és gyakran összekeverik az oksági viszonyokat.

N

- **Nagyagy:** a két agyfélteke (hemiszfériák) és a kérgestest (corpus callosum) együttesen. (Cerebrum.)
- **Nárcizmus:** önszeretet, önimádat. A pszichoanalitikus elméletben a pregenitális fejlődés vele- járója. Amennyiben felnőttkorban is dominánsan jelentkezik, egészségtelen. Az elnevezést a mitológiai Narcisról kapta, aki saját tükörképe iránti szerelemből öngyilkos lett.
- **Narkotikum:** kábítószer.
- **Narkotikumok:** Az agyműködésre ható, fájdalomcsillapító és nyugtató hatású gyógyszerek. Használatuk függőséget okoz.
- **Nash-egyensúly:** olyan állapotot ír le, ahol stratégiai egyensúly uralkodik a játékosok között, azaz minden játékosnak mindig a legjobb válasza van az ellenfelek akcióira, és így senki nem növelheti a hasznát, ha egyoldalúan eltér a stratégiájától.
- **Nazális terület:** A szaglással kapcsolatban lévő agyterület.
- **Negatív tolerancia** (droghasználattal kapcsolatban): az a folyamat, amikor a folyamatos droghasználat során – szemben az ezzel kapcsolatban használt

toleranciával - már egyre kisebb mennyiségű drog is képes ugyanazt a hatást kiváltani. Ilyen negatív tolerancia jelentkezhethet például a marihuána, alkohol használata során. (Lásd még: addikció, drog-prevenció.)

- **Negatív vonatkoztatási csoport:** Negatív *vonatkoztatási* keretül az a *csoport* szolgál, amelynek normáit elvetjük, amellyel ellen azonosulunk, azaz annak viszonyítására használjuk, hogy milyenek nem szeretnénk lenni, kik közé nem szeretnénk tartozni.
- **Nem osztott környezeti hatás:** Az a környezet, amiben a testvérek nem osztoznak, pl. barátok, osztálytársak... 35 %-ban határozza meg a személyiséget.
- **Nemi séma:** a kultúra nemi szerepekről alkotott fogalmainak rendszere, amelyet a gyerekek arra használnak, hogy rendszerezék az általuk megélt jeleneteket és irányítsák a viselkedésüket.
- **Neocortex:** a nagyagy felszínét borító szürkeállomány, az agykéreg (cortex) törzsféjlődési szempontjából legfiatalabb része. Emberben a teljes kéregfelszín több mint 90 százalékát alkotja. A legmagasabb rendű érző- és mozgatófunkciók központja.
- **NEO-PI-R:** Costa és McCrae személyiségleltára, amely az 5 fő faktor mentén kialakított alskálák alapján rajzol ki személyiségprofil.
- **Népnyelvi fogalmak:** A társas viselkedés minden társadalomban és kultúrában közös jellemzői.
- **Neuraszténia:** Szélsőséges inaktivitás, fáradékonyság, ill. általános testi és szellemi késztetés hiány állapota. A neuraszténia különösen gyakran jelentkezik hipochondriás, hiszteroid vagy paranoid állapotokkal összefüggésben.
- **Neurológia:** Az idegrendszer strukturális és funkcionális sajátosságait tanulmányozó tudományterület, amelynek keretében az idegi megbetegedések és zavarok diagnosztizálását és kezelését célzó módszerek kifejlesztésén munkálkodnak. Az angolszász irodalomban világosan elhatárolják a pszichiátriától, míg a közép-európai gyakorlatban ezek a határok rugalmasabbak.
- **Neuron:** idegsejt.
- **Neuroticizmus:** Érzelmi stabilitás-labilitás.
- **Neurotranszmitter:** az ingerületet az egyik idegsejtről a másikkra átvivő vegyület.
- **Neurotranszmitterek (kémiai ingerületátvivő anyagok):** a szinaptikus jelátvitelben szerepet játszó kémiai anyagok. Az idegsejtek az egymás közötti információcserét kémiai anyagok kibocsátásával, illetve érzékelésével bonyolítják le. Számos ilyen kémiai ingerületátvivő anyagot ismerünk, nagyobb csoportjaik a szinapszisokban felszabaduló gátló és serkentő aminosav-származékok, a nemszinaptikus rendszerben ható monoaminok, az idegi peptidek, és az acetilkolin. A kérgi piramisidősejtek jellemző transzmittere a glutamát, míg a gátló interneuronok többsége gamma-amino- vajsavval (GABA) működik. A moduláló transzmittereket (dopamin, noradrenalin, szerotonin) termelő idegsejtek testeagtörzsi központokban helyezkedik el, nyúlványaik innen kiindulva jutnak el a cortexhez, a limbikus struktúrákhoz és a törzsdúcokhoz.
- **Neurózis (neurosis)** szervezet testi és lelki működésének zavaraiiban megnyilvánuló, a külvilággal való súlyos összeütközésből származó funkcionális (anatómiailag ki nem mutatható) idegbetegség. A Freud által művelt klasszikus rendszerezés alapján a neurózis mindennemű pszichés zavarok gyűjtőfogalmává vált, amelyek a pszichózisoktól eltérően a meghatározott helyzetek iránti realitásérzék megőrzése mellett a szenzoros, motoros, érzelmi és/vagy vegetatív funkciók károsodásához vezetnek. A pszichoanalitikus felfogás abból az alapfelvetésből indul ki, hogy ezek a tünetek az ösztönös vágyak és a cezúra, illetve a megvalósulásukkal szembeni védekezés között rendszerint a korai gyermekkorban gyökerező konfliktus közvetített kifejeződései. A tanuláselmélet szerint a neurózisok sikertelen alkalmazkodási

kísérletekből fakadnak. A szorongásos neurózisok, fóbiák, kényszeres neurózisok keletkezéséhez az elmélet egyes képviselői az alábbi (a szorongás kétfaktoros eleméletén ill. a faktoranalitikus személyiségelméletén nyugvó) magyarázatokat fűzték: Az alacsony gátlási potenciállal (extroverzió) rendelkező és fokozottan ingerlékeny személyek könnyen hajlanak egocentrikus, társas szempontból meggondolatlan (pl. hazudozás, lopás), ill. kontrollálatlan cselekvésekre (pl. ágybavizelés), mivel képtelenek saját viselkedéstendenciáik gátlás alá helyezésére és ebből kifolyólag nehézségekbe ütköznek a normakonform viselkedésmódok és értékrendszerek elsajátítása során. A kihangsúlyozott gátlási potenciállal (introverzió) rendelkező és fokozottan ingerlékeny személyek ezzel szemben szorongásra és kényszeres képzetekre hajlamosabbak. A kognitív (megismerő) tanuláselmélet képviselői szerint a neurózis kondicionált sikertelen alkalmazkodások, ill. megszokássá vált helytelen értékelések következményeinek tekinthetők.

- **Neurózis:** a nem organikus hátterű mentális betegségek gyűjtőneve. Az egyén képtelen szorongásaival és konfliktusaival megküzdeni, ezért tüneteket produkál, rosszul alkalmazkodik környezetéhez. Tünetei: izzadás, kényszeres cselekvés, fóbia, szorongás, ... stb.
- **NMDA-receptor:** receptor, amely az N-metil-D-asparát hatására kinyílik. A glutamát ingerületátvivő anyag (neurotranszmitter) által aktivált receptorok egyik típusa. Lásd még AMPA receptor.
- **Nomotetikus megközelítés:** Az emberek összehasonlítására irányuló megközelítés.
- **Noradrenalin (NA) vagy norepinefrin (NE):** a katecholaminok csoportjába tartozó ingerületátvivő anyag. A noradrenalint termelő idegsejtek elsősorban a hídben található locus caeruleusban csoportosulnak, ahonnan a központi idegrendszer minden részébe küldenek idegrostokat. Felszálló rostjai a hypothalamusban, limbicus agyrészekben és az agykéregben végződnek, és így a neuroendokrin mechanizmusokat, motivációs és hangulati mechanizmusokat, az éberségi állapotot és a figyelmet befolyásolják.
- **Noradrenalin:** a mellékvese velőállománya által kiválasztott hormon.
- **Norma:** a *csoport* által kialakított szabályrendszer, amelynek megsértését a csoport szankcionálja.
- **Norma-alakulás:** a *csoportfejlődés* harmadik fázisa. Ebben a szakaszban a *normák*, szabályok és *szerepek* kialakítása folyik. Kialakulásuk után az előző időszak konfliktusai megoldódnak, nyugvópontra jutnak.
- **Normatív befolyás:** Egy csoportvita kapcsán másokkal összevetjük véleményünket, és hogy még pozitívabb színben tűnjünk fel, a *csoport* átlagával megegyező irányú, de még szélsőségesebb álláspontot fejezünk ki. (Lásd még: *csoportgondolkodás, kortárs nyomás*).
- **Növekedési hormon (hGH):** A humán növekedési hormont (hGH) az agyalapi mirigy elülső lebenye termeli. Elválasztása napi ritmust és időszakos ingadozást mutat. A hosszúnövekedésre hat, szabályozza a szénhidrát és a fehérje anyagcserét, fokozza az inzulin szerű növekedési faktor (IGF-1) elválasztását.
- **Nukleotidok:** a DNS építőkövei. Négyféle nukleotid található a DNS-ben (négyféle "DNS-betű") a négyféle bázisnak megfelelően (A = adenin, G = guanin, C = citozin, T = timin).
- **Nyakszirtlebeny:** a nagyagynak a falis és halántéklebenyek mögötti része. (Occipitális lebeny.)

- **Nyelvelsajátítást elősegítő rendszer (LASS):** Bruner szerint a szülői viselkedés azon készlete, amely a gyerek nyelvi környezetét úgy szervezi, hogy az támogassa a nyelvi fejlődést.
- **Nyelvelsajátító készülék (LAD):** Chomsky szerint a LAD velünk született képesség, amely a minden nyelvet megalapozó univerzális nyelvtan felismerésére van felkészülve.
- **Nyelvi kód:** A *kommunikáció* és a tanulás során a jelenségek verbális kifejezésének, megnevezésének módja (a kód) lehet *korlátozott* vagy kidolgozott.
- **Nyugalmi potenciál:** Az ingermentes élő sejt membránjának külső és belső felszíne között kialakuló potenciálkülönbség. Potenciálkülönbség minden élő sejtben kialakul a membrán külső és belső oldala között, és csak a sejt pusztulásakor szűnik meg. Értéke általában -20 és -100 mV közé esik, emberi idegsejtekben -60 és -100 mV közötti. (Ezért szokták leegyszerűsítve -90 mV-nak említeni sokhelyütt. A "-" előjel a belső oldal negatív töltéstöbbletére utal.) Kialakulása a szintén minden élő sejt membránjában megtalálható Na⁺-K⁺-pumpára vezethető vissza. Ez egy olyan ATP-bontó fehérje, amelyet a Na⁺ és K⁺ ionok aktiválnak, s amely működése (1 ATP elbontása) során általában 3 Na⁺ iont távolít el a sejtől s helyette 2 K⁺ iont hoz be. Fontos azonban megjegyeznünk, hogy ez a pumpa nem azért működik, hogy a potenciálkülönbséget létrehozza, ez inkább csak aktivitásának mellékterméke.
- **Nyúlvelő:** az agytörzs legalsó szakasza, a gerincvelő enyhe megvastagodása. Itt kereszteződnek a fő idegpályák.

O

- **Occipitális lebeny:** lásd nyakszirtlebeny.
- **Ontogenezis:** egyedfejlődés.
- **Operáns kondicionálás:** Az operáns kondicionálás esetében egy viselkedés és a következménye közötti kapcsolat teszi egyre valószínűbbé (vagy valószínűtlenebbé) az adott viselkedés megjelenését.
- **Opiátok:** Az ópiumban található morfínnal rokon vegyületek közös neve, amelyek ugyanahhoz a receptorcsaládhoz, az opiátreceptorokhoz kötődnek.
- **Opiátok:** kábítószerek. Az ópium és kémiai leszármazottai. Kodein, morfium, heroin.
- **Opioidok:** a peptidek csoportjába tartozó ingerületátvivők. Két nagy csoportjuk az endorfinok és az encefalinok, melyek hatásukat az opiát receptorokhoz kötődve fejtik ki. Fájdalom csillapító hatásuk mellett szerepüket kimutatták a vérnyomás és a hőmérséklet szabályozásában, a táplálkozásban, a fájdalomérzetben, memóriában, és a szexuális viselkedésben.
- **Orális szakasza,** amelyben az örömezés a szájhoz kötődik. : a pszichoanalízisben a pszichoszexuális fejlődés első szakasz
- **Ovuláció:** peteérés. Az érett petesejt kiszabadulása a petefészekből.
- **Oxytocin (OXY):** a peptidek csoportjába tartozó ingerületátvivő, amely perifériáisan hormonfunkciót tölt be. Szerepét kimutatták az anya-utódkötődésben, a párkötődésben és tanulási folyamatokban.

Ö

- **Ödipusz konfliktus (komplexus):** Freud pszichoanalitikus elméletében a pszichoszexuális fejlődés fallikus szakaszában jelentkező konfliktus, amelyben a gyermek az ellenkező nemű szülőhöz vonzódik, az azonos nemű szülőt pedig vetélytársnak tekinti. Névadója Ödipusz, mitológiai görög király, aki tudtán kívül feleségül vette anyját és megölte apját.
- **Önbecsülés, önértékelés:** A motivációs és egyéb a szükségleteket tárgyaló személyiségelméletek szerint az embernek normális esetben szüksége, hogy önértékelése pozitív legyen, az önmagával való megelégedettséget erősítse vagy legalábbis fenntartsa, elfogadottság- és hatékonyságérzetét növelje (amely megalapozza önfejlesztését, önmegvalósítási szükséglete kielégítését is). Ez a másokkal való kapcsolatokban, illetve a teljesítményünk értékelése során alakul, gyengül vagy erősödik (lásd még: énkép).
- **Önérvényesítés:** lásd: *asszertivitás*.
- **Önfejlesztés:** saját személyiségünk fejlődésére irányuló törekvés, mely jó esetben tudatos tevékenység (önreflexióval segíthetjük). Részben tudatos, részben ösztönös önfejlesztés a társas összehasonlításhoz az a fajta (a felfelé hasonlítás), amelyhez azt a célszemélyt választjuk ki, aki jobb az adott összehasonlítási dimenzióban, aki meg tud tanítani arra, hogyan teljesítsünk jobban, vagy arra inspirál, hogy fejlődjünk, többek, jobbak legyünk. Ez a heterogén csoportösszetételű iskolai formákban nagy húzóerő.
- **Önirányítás (önszabályozás):** az érett személyiség jellemzője, vagyis az a képesség- és tulajdonság együttes, ami tudatos cselekvésre (vagy éppen cselekvéseink gátlására, késleltetésére) készítet, ill. képessé tesz (külső és intrapszichikus) tevékenységeink saját magunk által kontrollált meghatározására, értékelésére, öntevékenységeink melletti döntésre, önfejlesztésre. (Pedagógiai konzekvenciáihoz lásd: aktivitás, aktivizálás, visszacsatolás.)
- **Önirányultságú viselkedés:** ha valaki csak saját szükségleteit akarja kielégíteni, tekintet nélkül a *csoporthoz*, a társak érdekeire. Egyetlen szóval: önző, individualista, egocentrikus.
- **Önmegvalósítás:** a személy alapvető készítetése arra, hogy kiteljesítse a benne rejlő lehetőségeket. A személyiség humanisztikus elméleteinek egyik alapfogalma.
- **Önmegvalósítás:** Maslow szükségleti hierarchiát ábrázoló piramisának a csúcsán álló *motiváció*. A biológiai és kapcsolati szükségleteink kielégítésére történő készítetések a fejlődés során egymás után, egymásra épülve jelentkeznek. Az érett *személyiség*, a felnőtt ember célja, hogy élete értelmes legyen, teljesítse ki, valósítsa meg önmagát (szélső esetben akár az alacsonyabb rendű szükségleteinek a feláldozása árán is: pl. a szabadságharcok idején). Az önmegvalósítás széles értelemben valamiféle *alkotóképességet* is feltételez (ami bármiben megtestesülhet, a munka, művészeti produktum mellett pl. gyereknevelés, áldozatkész kapcsolat, környezeti harmónia, műveltség).
- **Önreflexió:** Az ember saját viselkedésének, cselekvéseinek, gondolatainak, érzelmeinek az értelmezése, elemzése. A pedagógusok munkájának hatékonyságát megsokszorozza e tudatos elemzés. A jelenleg formálódó reflektív pedagógia adhat a

pedagógusok önreflexiójának kialakításához sajátos szempontokat segítségül. Felszínre kerülhetnek például az énvédő mechanizmusok, a kognitív disszonancia vagy az attribúció, naív becslés, első benyomás, személyeszelés torzításai, s megerősödhet a hitünk például a saját pálya-alkalmasságunkban, elhivatottságunkban, illetve a pszichológiai-pedagógiai ismereteink használhatóságában.

- **Örökletesség (örökölhetőség):** Adott jellemző mentén megfigyelhető változatosság genetikai tényezőkkel magyarázható része.
- **Örömelv:** Freud pszichoanalitikus elméletében az „ösztön én” által követett stratégia, amely azonnali kielégülésre tör.
- **Össejt:** korlátlan osztódóképességgel rendelkező differenciálatlan vagy kevésbé differenciált sejt.
- **Ösztön:** veleszületett, célvezérelt faj specifikus késztetés, amely megjelenik a viselkedésben is. Például: táplálkozási, nemi.
- **Ösztöntörekvés:** A libidó az embert különböző cselekvésekre motiválja – ezeket a késztetéseket nevezzük ösztöntörekvéseknek.
- **Ösztrogének:** női nemi hormonok egy csoportja.
- **Ösztrusz:** emlős állatoknál az ovulációt megelőző, ciklikusan ismétlődő szexuálisan fogékony időszak..

P

- **Pajzsmirigy:** a nyakban található belső elválasztású mirigy, amelynek hormonja, a tiroxin fontos szerepet játszik az anyagcsere sebességének szabályozásában.
- **Pálcika:** a retina nagyérzékenységgű eleme, amely a színek megkülönböztetésére nem alkalmas.
- **Pályaszocializáció, pályaidentifikáció:** A foglalkozási vagy szakmai szocializációnak is nevezett pályaszocializáció a szocializációban mind a szerepsajátítás, mind az identitás kialakulásának fontos része. Felnőtt életünk jellemzője (s az önmegvalósításunk terepe is) a munkavégzés, amely különböző pályákon zajlik. A pályaszerepeket fokozatosan sajátítjuk el (a pedagógusok az anticipáló foglalkozási szocializáció révén). A pályaidentifikáció folyamatában a kiválasztott szerep elvárásait elfogadjuk, azonosulunk vele, s ha már tökéletesen magunkénak érezzük foglalkozásunkat, nevezhetjük az állapotot pályaidentitásnak. Mivel azonban a pályakövetelmények és mi magunk is folyamatosan változunk, időről időre a pályával való azonosulási és adaptációs folyamat is újraindulhat.
- **Pánikbetegség** A pánikbetegség olyan szorongásos zavarnak tekinthető, amely heves szorongás és rossz közérzet ismételten jelentkező, több percre elhúzódó epizódjaiban nyilvánul meg. Leggyakoribb kísérő tünetei: légszomj, és fuldoklás érzés (diszpnóe), kábultság, bizonytalanság vagy tehetetlenség érzete, a szívverés felgyorsulása (tachicardia) remegés, izzadás, émelygés, elszemélytelenedés (identitásvesztés), vagy derealizáció (realitásvesztés), süketség, a végtagok bizsergése (paresztéziák), hideg-

vagy meleg hullámok, fájdalom, ill. fojtogató érzések a mellkasban, halálfélelem, az értelem vagy az önkontroll elvesztésétől való félelem. A pánikrohamok - kezdetben - váratlanul jelentkeznek (vagyis az egyszerű fóbiáktól eltérően tárgyra vonatkoztatás nélkül, a szociális fóbiáktól eltérően pedig olyan társadalmi helyzetekre vonatkoztatás nélkül, amelyek felsüléssel fenyegetnek) a továbbiakban aztán az agorafóbia tüneteivel társulnak, ami a kiúttalannak tűnő helyzetek kerülését jelenti, amelyekben nem számíthatunk senkinek a segítségére, a menekülés pedig szégyenteljes volna. A pánikbetegség gyakran az elválástól való gyermekkori szorongásokból vagy a társas kapcsolatok megszakadásából, ill. elvesztésükből származik. A pánikbetegségek többnyire a harmadik éltévtől következnek be, nagyon elterjedtek, a két nem között ugyanolyan gyakorisággal fordul elő, a nőknél azonban agorafóbiával társulva kétszer olyan gyakori.

- **Paranoia:** A pszichiátria által a görög filozófiából átvett -- paranoia: általános szellemi, értelmi zavar-- kifejezés: az ún. szisztematikus delúzió (téveszme) jegyeit viselő zavarok. A demencia (elbutulás, a szellemi képességek leromlása, elvesztése) jegyei nélkül fellépő téveszmék meggyőzően ható, logikailag megalapozható, önmagában zárt rendszere, amely mellett az észlelés és a gondolkodás széles tartományai érintetlenek maradnak.
- **Paranoid szkizofrénia:** üldöztetési téveszme.
- **Parapszichológia:** az elfogadott tudományos elméletekkel nem magyarázható pszichés jelenségekkel foglalkozó pszichológiai irányzat.
- **Paraszimpatikus idegrendszer:** a vegetatív idegrendszer egyik ága, amely nyugalmi állapotban aktív. A szimpatikus idegrendszer antagonistája.
- **Parietális kéreg:** a fali lebeny agykérge, a sulcus centralis és a sulcus parietooccipitalis között húzódó terület. ezen a részen található az elsődleges kérgi szomatoszenzoros központ, s nagy szerepe van tér- és testi tájékozódásban is.
- **Parietális lebeny:** lásd fali lebeny.
- **Parkinson-kór:** fokozott izomtónussal (rigiditás), meglassult mozgásokkal és remegéssel (tremor) járó kórkép. Mechanizmusát tekintve a substantia nigra dopaminerg sejtjeinek pusztulását kell kiemelni, melynek következtében a striatum területén hipodopaminerg állapot jön létre.
- **Parszimonía-elv:** Az a követelmény, hogy az elmélet lehetőleg minél kevesebb feltevésre (fogalomra) épüljön.
- **Pedagógiai pszichológia (neveléslélektan):** a pszichológia egyik legnagyobb és legrégebb alkalmazott területe, amely a pszichológia törvényszerűségeinek pedagógiai alkalmazási lehetőségeit tárja fel. A pedagógia két nagy területe - az oktatáselmélet (didaktika), illetve a neveléselmélet - szerint a neveléslélektanon belül is megkülönböztethető a tanulólélektannal foglalkozó részterület, amely azonban szorosan összefügg a személyiség egészének a fejlesztésére koncentráló más területekkel is, így különösen a fejlődéslélektannal és a személyiség lélektannal, s – ha a tanulást a szociális tanulásra is kiterjesztjük – a szociálpszichológia által vizsgált területekkel is. Ez utóbbi társadalmi csoporthatásokkal foglalkozó fejezeteinek a pedagógiával határos ága a szociálpedagógia.
- **Pedagógiai szociálpszichológia:** a pedagógiai pszichológiának a *szociálpszichológiával* érintkező határterülete. Ez a több tudományág találkozási pontján lévő terület a szociálpszichológia kutatási eredményei, törvényszerűségei közül az oktatási-nevelési intézményekben (iskolai szervezetekben) szereplő személyekre (pedagógusra és gyerekre), csoportjaikra, illetve a pedagógiai

tevékenységekre és a személyiségfejlődésre ható személyközi, társas, társadalmi kapcsolati jelenségeket és ezek sajátos, pedagógiai alkalmazási lehetőségeit vizsgálja.

- **Percepció:** észlelés.
- **Perceptuális elhárítás:** az a folyamat, amelyben az észlelési rendszer már a tudattalan szintjén kiszűri a szorongást keltő információkat.
- **Perceptuális elhárítás:** Az elfojtás és a tagadás megakadályozza, hogy a fájdalmas vagy fenyegető elképzelések, gondolatok vagy érzéklek a tudatba kerüljenek.
- **Perifériás idegrendszer:** az idegrendszernek az agyon és gerincvelőn kívüli része, amely vegetatív és szomatikus részre oszlik. Peter Townsend, angol szociológus a szegénység és egyenlőtlenség problematikájának összekapcsolása során dolgozta ki az „objektív relatív depriváció” fogalmát. „Egyénekről, családokról és a népesség egyes csoportjairól akkor mondhatjuk, hogy szegényesen élnek (azaz, hogy az objektív relatív depriváció helyzetében vannak), ha nem rendelkeznek elegendő forrással ahhoz, hogy úgy táplálkozzanak, olyan tevékenységekben vegyenek részt, és olyan életfeltételekhez és javakhoz jussanak, amelyek társadalmunkban szokásosak, vagy legalább széles körben elfogadottak és helyeslésre találnak. Az átlagos egyénhez vagy családhoz képest annyival szűkösebbek a rendelkezésükre álló források, hogy ténylegesen kirekesztődnek az általánosan elterjedt életmódokból, szokásokból, tevékenységekből.”
- **Piezoelektromosság:** Bizonyos kristályok (kvarc, turmalin) nyomásra polarizálódnak, elektromos térben pedig, annak igen kicsiny változására is kiterjednek ill. összehúzódnak, ami polaritás függő. Ezek a változások rendkívül pontosak és gyorsak. Így igen nagy pontosságú, akár néhány nanométer átmérőjű felületek pásztázására is kiválóan alkalmasak.
- **Piramissejtek:** a hippocampus és az agykéreg serkentő neuronjainak legkiterjedtebb típusa. Sejtteste piramis alakú. Dendritarborizációjára jellemző alapi dendritek és csúcs dendritek elkülönülése. Axonja hosszú távú kapcsolatok képzését teszi lehetővé.
- **Placebo hatás:** Bármely olyan pozitív hatás, amely kizárólag pszichológiai tényezőkön alapul.
- **Plaszticitás:** az idegsejtek közötti ingerületvezetési pályák alakíthatósága.
- **plazmatérfogat-növelők:** A vér térfogatának megtartására használt szerek, amelyek vérplazmát vagy albumint tartalmaznak. Csökkentik a vér alakos elemeinek számát, és zavarják az eritropoietin kimutatását.
- **Positron Emission Tomography (PET):** Nem invazív, a betegeket nem veszélyeztető vizsgálóeljárás, amely az élő emberi agyat képes "szeletekben" letapogatni, és ezekből egy 3 dimenziós képet összerakni. Amennyiben bizonyos működésekre specifikus izotópot adnak a beteg szervezetébe, ez kirajzolja az éppen aktív agyi struktúrákat.
- **Pozitív interdependencia:** csoporttagok közötti építő jellegű kölcsönös függőség. A kooperatív csoportmunka résztvevői között például pozitív függőségi kapcsolat van, mivel csak egymást segítve érhetik el a csoporttagok céljaikat. A kölcsönös függésnek több formája lehetséges. Ilyen lehet a közös jutalom, a közös cél, közös értékek, a külső fenyegetettség vagy közös ellenség.
- **Pozitív megerősítés:** a kívánatos válasz jutalmazása, társítása egy kellemes ingerrel.
- **Pozitív vonatkoztatási csoport:** Ennek a vonatkoztatási csoportnak a normáit elfogadjuk, a csoportot vonzónak érezzük, azonosulunk vele, történéseit fontosnak tartjuk.
- **Pragmatika:** a nyelv használatának az a vonása, amelyik a nyelvet a megfelelő mindennapi helyzetekhez igazítja. Ez azt a képességet igényli, hogy a beszélő ki tudja választani a közlendőjének leginkább megfelelő szavakat és nyelvtani szerkezeteket.

- **Prevenció:** általában megelőzés, közbelépés, megelőző intézkedés (profilaxisnak is nevezik), szűkebben: a betegségek, önkárosító magatartásformák mérséklésére, megelőzésére irányuló tevékenység. Célcsoportjait általában az úgynevezett rizikó-csoportok alkotják. Szakaszai:
- **Proaktív interferencia:** a korábban tanult ismeretek zavaró hatása az új ismeretek tanulása, felidézése során.
- **Projekció:** elhárító mechanizmus, amellyel saját nem kívánatos érzéseinket, szándékainkat másokénak tulajdonítjuk. Kivetítés.
- **Projekció:** úgy véd meg bennünket attól, hogy be kelljen vallani magunknak kellemetlen tulajdonságainkat, vagy vágyainkat, hogy kivetítjük azokat másra.
- **Projektív teszt:** olyan személyiségvizsgáló eljárás, amelyben a vizsgált személy saját belső élményeit, tartalmait, értelmezéseit vetíti ki a tesztre.
- **Promóció:** tágabban: olyan tevékenység, amely valamely ügy megvalósulását, sikerének az előmozdítását szolgálja. Mentálhigiénés vonatkozásban: az jó egészségi állapotot elősegítő, illetve azzal összefüggésben álló, az életminőséget javító személyes és közösségi attitűdök, értékek, normák, életmód és magatartásformák támogatása, erősítése. Célcsoportja általában az egészséges népesség.
- **Proszociális agresszió:** ha valaki azért viselkedik agresszíven, hogy valamilyen, a társadalom többsége által elfogadott és fontosnak tartott célt megvédjen egy támadással, balesettel szemben. Azonban proszociális agresszió sem érték minden esetben (az agresszió ugyanis agressziót szül).
- **Proszociális viselkedés:** mások, a csoport javát szolgáló viselkedés anélkül, hogy közvetlen előnyt nyújtana az egyénnek. Ilyen az empátia, az osztozkodás, a segítségnyújtás és az együttműködés.
- **Proxemika:** az ember kapcsolataiban a másiktól való távolság-tartás, térköz-szabályozás pszichológiai és kulturális kihatásait vizsgáló irány (T. Hall). Az embert körülvevő személyes tér különböző zónáiban (az intim, a személyes, a konzultatív és a nyilvános zónákban) más-más a jelentése a társas érintkezésnek. A pedagógusnak ismernie kell a térköz-szabályozás jelentőségét és szabályait ahhoz, hogy érintkezéseit az adott helyzeteknek és céljainak megfelelő módon irányítsa (pl. az intim zónát mind maga, mind a diáktársak tartsák tiszteletben, a nyilvános zóna helyett célszerűbb, ha a katedra a konzultatív zónában van, vagy ha a tanár esetenként személyes zónájába engedi a gyereket).
- **Psziché(psyche) lélek:** Az idegrendszer magasabb rendű, differenciált tevékenységén alapuló működések szubjektív vetülete. Fil., teol. fogalom: az életelv teljessége vagy megszemélyesítése, amely pszichés funkciók, ill. a cselekvés és a viselkedés vonatkoztatási rendszereként vagy alapjaként fogható fel.
- **Pszichés:** A szomatikustól (testi) megkülönböztető értelemben: az emberi tudat tartalmi vagy az emberi átélést, viselkedést megalapozó, ill. az észlelést, a gondolkodást, a visszaemlékezést, az érzékelést, a motivációt és a cselekvést többé-kevésbé tudatosan egymáshoz kapcsoló állapotok és folyamatok.
- **Pszichiátria:** A klinikai orvostudomány részterülete, amely a diagnózis és a nem műtéti, stacioner vagy ambuláns, valamint a pszichés zavarokban szenvedő páciensek pszichoterápiája mellett magában foglalja a megelőzés és a rehabilitáció eljárásait is.
- **Pszichikus átragadás:** érzelmek átvitele a tömegben átmenetileg és részlegesen személyiségét veszítő egyénre (lásd még: dezindividuuáció, csoportgondolkodás).
- **Pszichoanalízis:** S. Freud által kidolgozott és követői által továbbfejlesztett elmélet és eljárás a neurózisok gyógyítására.
- **Pszicholingvisztika:** a nyelv és a nyelvelsajátítás pszichológiai szempontú vizsgálata.

- **Pszichológia:** lélektan.
- **Pszichológia:** lélektan. Érzelmi, értelmi, akarati, viselkedési folyamatokat tanulmányozó tudomány.
- **Pszichopata:** lásd: antiszociális személyiség.
- **Pszichopedagógia, pszichopedagógus:** lásd: szociálpedagógia.
- **Pszichoszexuális fejlődés:** Freudnál az ember lelki fejlődése azonos a libidó kezelési módjainak fejlődésével, így a hat éves kor előtti fejlődési események végső soron a személyiség fejlődésének történetével azonosak. Azt figyelte meg, hogy a libidó kezelésének fejlődése minden ember esetében hasonló utat jár be. Ezt az utat nevezte el pszichoszexuális fejlődésnek (Vikár, 2000). Az elnevezés mögött Freudnak az az elképzelése áll, hogy a libidó alapvetően szexuális természetű, tehát kezelésének fejlődése is szükségszerűen szexuális jellegű fejlődés.
- **Pszichoszociális krízis:** Az ember életének minden szakaszát jellemzi egy-egy speciális problémakör. Ezek a problémák mindig szervesen kapcsolódnak az ember társas környezetéhez, ezért a pszichoszociális krízisek nevet adta nekik Erikson.
- **Pszichoszomatika:** testi betegségek pszichés okainak vizsgálatával foglalkozó tudományág.
- **Pszichoszomatikus zavar** A szervi és testi funkciókat "beteggé tevő" pszichés megterhelések, például a tartós szembesülés megoldhatatlannak tűnő életkérdésekkel, konfliktusokkal. Ennek következtében e funkciók hosszan tartó károsodásai, amelyek akaratunkon és tudatunkon kívül a vegetatív idegrendszeri folyamatok elváltozásaival járnak.
- **Pszichoterápia** A pszichés folyamatokon alapuló beavatkozási programok, amelyek a páciens és a terapeuta közötti megegyezés értelmében az átélést és a viselkedést sújtó zavaroknak kommunikáció útján történő tervszerű befolyásolására, a szenvedést okozó, az egészséget károsító és/vagy a környezethez fűződő kapcsolatoknak ártó viselkedési tünetek, és/vagy szemléletmódok leépítésére irányulnak.
- **Pszichoticizmus:** Pszichotikus vagy szociopátiás (pszichológiailag kötődésképtelen) viselkedésre, pszichológiai zavarok széles körére hajlamosít.
- **Pszichózis:** többnyire organikus hátterű súlyos mentális betegség, amelyben a gondolkodás, a realitás érzékelése, az érzelmek súlyosan károsodnak. Ma már nem használatos diagnosztikai kategória.
- **Pubertás:** a nemi szervek biológiai érésének és a másodlagos nemi jellemzők (szőrzet, emlők) kialakulásának időszaka.
- **Pubertás:** az a biológiai „forradalom”, amely a testileg éretlen egyént biológiailag éretté és szaporodásra képessé formálja.
- **Puffer:** A szervezet, azaz a sejtek ionösszetételének megfelelő minőségű és mennyiségű ionokat tartalmazó vizes oldat.
- **Pygmalion-effektus:** önbeteljesítő jóslat hatása. Eszerint ha valamiről elhisszük, hogy igaz (pl. képességeinkről a tanár ítéletét elfogadjuk), akkor ez oda vezet, hogy olyan módon fogunk viselkedni, hogy eredeti álláspontunk beigazolódjon, abban az esetben is, ha kiindulópontunk hamis volt. (Lásd még: énkép, én-kongruencia, kognitív disszonancia, attribúció, naiv becslés, elfogultság, motiváció, igényszint, teljesítmény-attribúció.)
- **Reciprok altruizmus:** Az emberek túlélési esélye nagyobb, ha együttműködnek, így az egyik személy abban a reményben ajánlja fel segítségét, hogy az előbb-utóbb megtérül.

- **Redukció-reduktorok:** A kevésbé szenzoros élménykeresők többnyire válaszcökkentők, reduktorok. Ezeknél a személyeknél az inger erősödésével csökken a kiváltott agyi elektromos válasz.
- **Represszió:** A represszorok a kellemetlen ingerekre kevésbé érzékenyek, hátrítják a negatív információkat.

R

- **Racionalizáció:** elhárító mechanizmus, amelyben a személy úgy tartja fenn önbecsülését, hogy kézenfekvő és elfogadható indokokat kapcsol impulzív vagy kevésbé elfogadható eredetű cselekedeteihez.
- **Racionalizálás:** A racionalizálás tehát éppen, hogy nem azt jelenti, hogy racionálisan cselekszünk, hanem azt, hogy úgy próbáljuk feltüntetni a cselekedetünket, mintha racionális volna. Jó okot keresünk a cselekedetünkre, hogy az igazi okot elrejtessük magunk előtt.
- **Reakcióidő:** az inger megjelenése és a válasz között eltelt idő.
- **Reakcióképzés:** elhárító mechanizmus, amelyben a személy úgy tagadja meg helytelenített viselkedését, hogy motívumával szembenálló tendenciát hangsúlyoz, de eredeti vágyának szükségleti feszültsége rejtve fennmarad.
- **Reakcióképzés:** Ilyenkor az ember úgy rejti el önmaga előtt valamilyen számára elfogadhatatlan készletét, hogy élesen ellenkező irányú motivációt fejez ki.
- **Realitáselv (valóságelv)** Pszichoanalitikában használt kifejezés az 'én' részére, amely a viselkedést az örömeelv szerint a külvilág felszólításaihoz igazítja, mégpedig olyan módon, hogy azzal élvezetet szerezhessen.
- **Receptor:** ingerek érzékelésére specializálódott szervek és sejtstruktúrák.
- **Receptor-alegység:** A receptorok gyakran nem egyetlen, a sejtmembránon áthatoló molekulából állnak, hanem több molekula együttese képezi a hatékony receptort. Ezekhez a receptorokhoz kötődő molekulák valamennyi alegységgel kölcsönhatásra lépve idézik elő azt a jelet, amely a specifikus sejtaktiváció kiváltásához szükséges. Ezt a folyamatot nevezzük transzmembrán jelátvitelnek.
- **Receptorok:** "Jelfogó" membránfehérjék, amelyek a membránon keresztüli jelátvitelben játszanak főszerepet. Ezek jelzéseinek hatására képesek a sejtek megfelelően válaszolni a külvilág ingereire. A receptorok képesek fizikai és kémiai válaszokat elindítani, amelyek a sejt fajtájától és a receptor típusától függően a sejtek növekedésével, osztódásával, differenciálódásával vagy pusztulásával is járhatnak, és kiválthatják a sejtek védekező vagy támadó reakcióit.
- **Recesszív gén:** a géppár olyan tagja, amely csak abban az esetben határoz meg az egyénben egy jellegzetességet, ha a pár másik tagja is recesszív. Ha a pár másik tagja domináns, a recesszív gén hatása gátolt marad.
- **Referencia-hatalom:** amennyiben a *hatalom* lehetséges forrása az, hogy a másik személy őt (a diák a tanárt) *vonatkoztatási* keretként, bizonyos szempontból modellként használja saját viselkedésének értékelésére. A pedagógus - ha érett, hiteles, elkötelezett, hozzáértő – az ún. hivatásszemélyiségéből fakadó referens hatalma által gyakorolhatja a legnagyobb fejlesztő befolyást a gyerekek nevelésében.

- **Refrakter szakasz:** az idegsejt időleges (néhány ezred, vagy század másodperces) inaktív állapota a kisülés után. Ebben az időszakban nem képes újabb ingert továbbítani, a kémiai és elektromos feltételek elégtelensége miatt.
- **Regresszió:** „visszatérés” egy korábbi fejlődési szakaszban tanult, és ott még természetes, primitívebb, gyermekibb válaszmódhoz.
- **Relaxáció, relaxált állapot:** különböző módszerekkel (pl. *autogén tréninggel*) annak elérése, hogy az egyén külső ingerektől mentes, nyugodt, ellazult állapotba kerüljön.
- **Relaxáció:** az izmok ellazításának következtében létrejövő szellemi és érzelmi ellazulás.
- **REM (Rapid eye movement) :** „gyors szemmozgások” kezdőbetűi angolul. Az álmodás színes, nagy aktivitású szakaszára jellemző szemmozgás.
- **REM fázis:** ("rapid eye movement") az alvásélnék szemmozgásokkal kísért szakasza. Egybeesik az álom és az EEG-ben kimutatható fokozott hippocampalis théta-aktivitás időszakával.
- **Represszor:** elnyomó, elfojtó. A környezet ingereit az indokoltnál kevésbé érzékenyen figyelő, arra visszafogottan reagáló személy.
- **Részleges megerősítés:** ha egy viselkedésmódot csak néha követ kívánatos következmény, akkor a viselkedés fenn tud maradni, lényegesen nehezebben kioltatható lesz, sőt, ha nagyon kívánatos a következmény, akkor szinte kioltathatlanná válik (Ülkei, 1998). Egy viselkedésforma jutalmazásának ezt a speciális fajtáját hívják részleges megerősítésnek
- **Retina:** renehártya. A szem fényérzékeny része, amely a csapokat és a pálcikákat tartalmazza.
- **Retroaktív interferencia:** a később tanult ismeretek zavaró hatása a korábban tanultak fel-idézésére.
- **Rögzítési és kiigazítási heurisztika (lehorgonyzás)** *Racionális döntéshozótól* azt várhatjuk, hogy a későbbi becslését *semmilyen módon nem befolyásolja*, hogy korábban milyen számhoz kellett viszonyítania a tippjét. Lehorgonyzás: a kezdeti érték egyfajta horgonyként működik, ami kisebb elmozdulásokat lehetővé tesz, de igazi nagy eltéréseket nem
- **Rövid távú emlékezet:** az emlékezeti rendszer azon része, amelynek befogadóképessége erősen korlátozott. Az új elemek ide kerülnek először, majd szelektíven jutnak tovább a hosszú távú és nagy terjedelmű emlékezetbe. (STM, short-term memory.)

S

- **Segítő szindróma:** Bizonyosfajta lelki tünet együttes, amely olyan segítő hivatású szakembereknél fordulhat elő, akik számára hivatásuk gyakorlásának fő *motívuma* (nem szándékosan, hanem tudattalanul) saját ingatag lelki egyensúlyuk fenntartása.
- **Sejtmembrán:** A sejteket a külvilágtól elválasztó, változatos összetételű lipid kettős réteg, melyben fehérjemolekulák helyezkednek el. Ezek a membránfehérjék nem mind

érnek át a membránon, de számos olyan membránfehérje is van, amely a sejt belsejébe is benyúlik, és így a sejt környezete és a sejt belseje közötti híreket, üzeneteket közvetítő elemnek is tekinthető. A sejtmembrán szabályozza a sejtekbe bejutó fizikai és kémiai jeleket. A sejtmembrán külső és belső oldala között kb. 100 mV feszültségkülönbség van. Ezt nevezzük membránpotenciálnak, aminek megváltozása önmagában is jelzés lehet a sejt számára. Különösen igaz ez az állítás izom- és idegsejtekre.

- **Self-sémák:** önmagunkról való általánosítások, *sémák*, amelyek az *énkép*ünk alakulását is befolyásolják.
- **Séma (Piaget):** Bejövő információt rendező elv.
- **Séma:** a memóriában tárolt gondolati szerkezet (kognitív struktúra).
- **Séma:** A séma fogalma azt a folyamatot segít megragadni, amely során a bejövő információ a személy számára értelemmel bíró mintázatokba rendeződik. A sémát meghatározhatjuk úgy, mint az információbefogadást rendező elvet, vagy mint a bejövő információt értelmessé tevő mintázatot.
- **Séma: mentális** egység, a korábban megszerzett ismereteink elraktározott lényege, formája, mely struktúrákba szerveződve képezi tudásunkat, előhívható emlékeinket. Ránk jellemző sémáink határozzák meg a további információk észlelését, értelmezését és beépülését (lásd még: kategorizáció).
- **Serdülők szubkultúrája:** A mai társadalomban az iskoláztatás kitolódott, amely keretei viszont általában nem felelnek meg a serdülők sajátos életkori szükségleteinek. (Az iskolák jó részében még mindig szűken csak a tanulásra koncentrálnak, az iskolai légkör nem humanisztikus, a kortárs-csoportban végezhető tanuláson kívüli más irányú, együttes élményt adó tevékenységek és kommunikáció feltételei hiányoznak.) Így ezek kielégítése a felnőttekétől és az iskoláétól eltérő érték- és tevékenységrendszerben történik, ezért kevés kapcsolat fűzi őket a felnőtt társadalomhoz, s ezáltal az őket érdeklő szórakozás, zene, divat, fogyasztás, pénz, szex, drog, stb. kérdéseikhez sajátosan viszonyulnak (lásd még: kortárs-nyomás), ami érték-ütközésekhez és devianciákhoz is vezethet.
- **Serdülőkor:** lásd adolescencia.
- **Sikerorientáció:** a sikerre való beállítódás (ellentéte a kudarckerülés). A teljesítményszint és az igény szint között kölcsönös viszony van. A feszültség abból ered, ha ezek között nagy a különbség, amely az énképet is veszélyezteti. Az egyén aszerint orientálódik és viselkedik, hogy mennyire képes elviselni az énképet is meghatározó sikert vagy kudarcot: a sikerorientáltakat tevékenységre ösztönzi, míg a kudarckerülőket óvatosságra készíti az igény szint meghatározásában. A sikerorientált személyekre a teljesítmény-motiváció túlsúlya és a belső kontroll attitűd a jellemző.
- **Skálázás:** nyers adatok értékelhetővé alakítása.
- **Specifikus (egyszerű, izolált) fóbia:** Heves, aligha leküzdhető kerülési reakciók, amelyek bizonyos állatokkal (leggyakoribb: kutyák, kígyók, rovarok, rágcsálók) kapcsolatban jelentkeznek, de előfordulnak vér vagy sebek, zárt terekben, magas helyen, vagy a repülőgép felszállásakor. Az állatfóbiák gyermekkorban, a vérrel, sebekkel kapcsolatos fóbiák serdülő vagy fiatal felnőtt korban, míg a magasság-, klausztro-, utazási és repülési fóbiák általában a 30. életév után következnek be.
- **Státusz:** formális vagy informális kapcsolatrendszerben, *csoport*ban elfoglalt pozíció.
- **Stimulánsok (pszichostimulánsok):** azok a drogok, amelyek az idegrendszerre stimuláló, izgató hatást gyakorolnak. E drogok legfőbb hatása a fáradtságérzés csökkenése, az energetizáltság, szélső esetben az eufória érzésének kialakulása. A használó a drog hatása alatt úgy érzi, hogy tele van energiával, nincs szüksége alvásra,

pihenésre. A stimulánsok – hasonlóan a legtöbb droghoz - többnyire az éhségérzetet is csökkentik.

- **Stimulánsok:** izgatószer. Olyan pszichoaktív szer, amelyek emelik az arousalszintet. Pl.: amfetaminok, kokain, koffein.
- **Stimulánsok:** Központi idegrendszeri izgatók, szimpatikus izgalmat kiváltó gyógyszerek, melyek befolyásolják az anyagcserét és a hőháztartást. Tartós használatuk hozzászokást okoz. Ilyenek például az amfetaminok, a kokain, az ephedrin, a fenil-propanolamin, a koffein vagy a béta-2-agonisták.
- **Stressz:** A szervezet védekező reakciókban megnyilvánuló állapota a káros ingerekkel szemben. A pszichológiában a stressz a szervezet olyan állapotát jelenti, amely az egyénnek a környezetével való interakciójából származik, viszonylag szélsőségesnek tekinthető, a fenyegetettség érzésére figyelmeztet, és amely a személy saját integritását és egészségét érinti. A kiindulópont a követelmények és a megküzdési kapacitás közti egyensúlyhiány felismerése. A biológiai tudományokban Cannon volt az úttörő, aki a vészreakciót először leírta (1922): a mellékvese adrenalinkiválasztásával segíti a küzdés és menekülés reakcióit. A Selye János (1960) által kidolgozott stresszfogalom tulajdonképpen válaszreakciók különféle, a szervezetet érő külső és belső testi ingerekre. Így segíti a szervezet alkalmazkodását. Az ingerek, a "stresszorok" hypothalamusból a hypophysisbe kerülve az adrenocorticotrop (ACTH) hormon útján mozgósítják a mellékvesekéreg corticoidjait, melyek a szervezet energiaforrásait (fehérjével, ásványi anyagokkal stb.) növelik. Szükség esetén adrenalin vagy noradrenalin nagyobb arányú vérbe juttatásával előkészítik a szervezetet a küzdelemre vagy menekülésre. Az "általános" adaptációs" szindróma első szakasza az alarm reakció, melyben a belső egyensúlyt, homeostasis védelmét szolgálja, majd az ellenállás szakában legerősebb a védekezés, ez később a kimerülés szakába megy át, mely a túl erős ingerek vagy a szervezet védekező erejének legyengülése miatt alakul ki. Az energiák kimerülése miatt jönnek létre a különböző, úgynevezett "adaptációs betegségek", mint pl. a rheumatoid arthritis.
- **Striátum:** (corpus striatum, csíkos test) törzsdúcok (nucleus caudatus, putamen és ventralis striatum) és egymással való összeköttetések alkotják. Az egyedfejlődés során a születést követően válik működőképessé, újszülött és csecsemő korban az aktív mozgatókéreg kialakulását megelőzően fontos mozgatóközpont.
- **SSS:** Sensation Seeking Scale, vagyis szenzoros élménykeresés mérésére kidolgozott kérdőív.
- **Suicidium:** öngyilkosság

Sz

- **Szabadon lebegő figyelem:** megfigyelési módszer, amelyet pszichológusok fejlesztettek ki, személyérzékelés céljából. A figyelem széles sávban alig irányítva pásztáz, és értelmezni próbál minden egyedi szokatlan információt összefüggést. A megfigyelő a benne felbukkanó érzések okát keresi, és azt külső információként elemzi.

- **Szaglőhagyma:** (bulbus olfactorius) a szaglőhám neuronjainak átkapcsolódási helye. Innen lép ki az I. agyideg.
- **Szaglőhám:** az orrüreg specializálódott bőrszöve, amely a szaglás receptorait tartalmazza.
- **Szakasz:** a fejlődésnek a megelőző és a rá következő időszakoktól minőségileg eltérő időszaka.
- **Szakértői hatalom:** a hatalom egyik lehetséges forrása a hozzáértés, kompetencia. Például a diák szemében az tünik ösztönzőnek, ha a tanár magas szintű tudással, szakértelemmel rendelkezik. Ifjú- és felnőttkorban, kialakult értékek mellett ez is éppoly fejlesztő hatású az iskolában, mint pl. korábban a referens hatalom.
- **Szaruhártya:** a szem átlátszó felszíne, amelyen keresztül a fény belép a szembe.
- **Szegregáció:** csoportok elkülönítése, elkülönülése (az *integráció* ellenkezője) valamely szempontból közös jegyeket mutató csoportosítás szerint. A pedagógiában ilyen mérlegelési szempont, hogy szegregáltan vagy integráltan történjék-e pl. a cigány-származású vagy a fogyatékos gyermekek speciális szükségleteinek a kielégítése. Ez egyszerűbb (s rövid távon talán eredményesebb is) az elkülönített csoportokban, de valódi (a velük szembeni *diszkriminációt*, *előítéleteket* is megváltoztató), a befogadó és a befogadott csoport együttműködését egyaránt fejlesztő hatás csakis a többségi csoporttal való integrált együtt-neveléssel érhető el, természetesen, ha a speciális szükségleteket is tekintetbe veszik. (Lásd még: *csoportösszetétel*.)
- **Szemantika:** jelentéstan. A nyelvtudománynak a nyelvi formák jelentésével foglalkozó ága.
- **Szemantikus háló:** az emlékezetben tárolt fogalmak és kapcsolatrendszerük amely az össze- függéseket, viszonylatokat is tartalmazza.
- **Személyes diszpozíció:** Az egyénre jellemző olyan általános neuropszichikus struktúra, amelyet számos funkcionálisan egyenértékű inger aktiválhat, és amely az alkalmazkodó és stiláris viselkedés konzisztens formáit idézi elő és irányítja.
- **Személyes konstruktum:** a világ értékelése, értelmezése *információ feldolgozó eljárás*. Ez az értékelés tehát aszerint történik, hogy az ember milyen kategóriákba sorolja be az őt érő információkat, a világról szerzett tapasztalatait. Ezek a kategóriák lényegében az egyén *információfeldolgozó stratégiáinak* dimenzióit határozzák meg. Kelly ezeket a világ értelmezését, értékelését segítő, egyénenként különböző osztályokat, dimenziókat nevezte *személyes konstruktumoknak*.
- **Személyes konstruktum:** George Kelly kognitív személyiségelméletében szereplő fogalom, amelyben az egyén értelmezi környezetét. A személyiség szerveződésének alapegysége.
- **Személyiség (behaviorista):** A személyiség az embert hosszú távon és minden helyzetben jellemző viselkedés-mintázat.
- **Személyiség (kognitív):** Az embert hosszú távon jellemző információfeldolgozó módok mintázata.
- **Személyiség (pszichoanalitikus):** A személyiség az id, az ego és a szuperego együttes működésének és viszonyának olyan mintázata, ami hosszútávon és minden helyzetben jellemzi a személyt
- **Személyiség:** az egyén öntevékenységének viszonylag állandó rendszere, amelyben az én és a külvilág összetett kapcsolata valósul meg. A különböző *személyiség*-típus-tanok között az egyik legismertebb felosztás (a Jung-féle *extravertált-introvertált*) alapja az aktivitásnak épp e két tényező (én és külvilág) szerinti irányultsága. A személyiségnek a többi emberhez való értékelő viszonya szerinti rendszerezés ismert sémája a Berne-

féle un. OK-ablak (én OK vagyok mások is OK-k; én OK-másik nem OK; én nem OK-mások OK; én nem OK-mások nem OK). Egy másik viszony-felosztási alap a személyiség öntevékenységének az irányításával kapcsolatos (az un. **külső kontroll-belső kontroll** vagy a **mezőfüggő-mezőfüggetlen attitűd**). A személyiség egy másik, szintén általános definíciója az ember külső-belső tulajdonságainak az összességét, az összetevők sajátos struktúráját és a működés egyediségét hangsúlyozza. A minden emberben közös lelki működések (lásd: **lelki jelenségek és attitűd**), vagyis a gondolkodási, érzelmi és viselkedésmódmák sajátos, jellegzetes mintázata teszi az embert egyedivé. Az un. **vonásméleten** alapuló rendszerezés, amely főbb személyiségfaktorokba rendezi a tulajdonságokat (a „Big Five” faktorok: extravertió, együttműködés, lelkiismeretesség, neuroticitás, nyitottság) vagy az A és B-típusú személyiség-felosztás (az A-típusú személyiséget az intenzív versengés, magas teljesítményre törekvés és az idősüregtettség érzése jellemzi, a B-típusú személyiség mindezek viszonylagos hiányával jellemezhető) bizonyos meghatározott személyiségjegyek konstellációira mutatnak rá. Ezek a pedagógusmunkában jól hasznosítható szempontokat adnak. (Lásd még: **vezetési stílus**.)

- **Személyiségegyütthető:** A személyiség és a viselkedés közötti leggyakrabban kapott körülbelül 0,30-as korrelációs érték. (Mennyire a vonás határozza meg a viselkedést a különböző szituációkban.)
- **Személyiséglélektan:** Pszichológia azon részterületét, ami a személyiség szerkezetét, működését, és mérésének lehetőségeit vizsgálja.
- **Személyiségleltár:** Olyan összetett személyiségteszt, amely különböző skálákon a személyiség különböző dimenzióit méri.
- **Személypercepció (személyészlelés):** Amikor kapcsolatba kerülünk egy másik emberrel, az a törekvés jellemző, hogy minél hamarabb képet formáljunk róla (eredete: veszélyes-e ránk vagy sem). Az emberek megismerésénél az első benyomást a fizikai tulajdonságok, a külső megjelenés kelti, a többi információt a különböző megnyilvánulások, kommunikációs jellemzők, viselkedések adják. Ezek felhasználásával következtetünk belső, közvetlenül nem megfigyelhető tulajdonságaikra, a már meglévő tapasztalatainkat, más emberekkel kapcsolatos élményeinket, ill. a társadalomból átvett sémákat, kategóriákat, attitűdöket is mozgósítva. A személypercepciót érzelmek is kísérik (szimpátia, antipátia), amelyek torzíthatják a valódi megismerést (a szépség, hasonlóság szimpátiát, a csúnyaság, a megszokottól, ismerőstől eltérő megjelenés vagy viselkedés ellenérzést kelt, mely a további információk értelmezését is befolyásolhatja). Ezért kell tudatosítanunk az első benyomás alapján kelt érzelmeinket, s a többi információ szerint korrigálnunk a másiktól alkotott képünket. Ha ezt nem tesszük meg, az első benyomás alapján adott reakciónk alapján kapjuk a másik reakcióját is, amely újabb torzítást eredményez a másik megítélésében.
- **Szenzitizáció:** A külvilág ingereire való érzékenység.
- **Szenzitizátor:** a környezet ingereit érzékenyen figyelő és arra fokozottan reagáló személy.
- **Szenzomotoros szakasz:** amely 2 éves korig tart. A gyermek ekkor fedezi fel az érzékek és a mozgás kapcsolatát.
- **Szenzomotoros szakasz:** Piaget 4 fejlődési szakasza közül az első, amely alatt a viselkedés fejlődése elsősorban a csecsemő érzékelésének és mozgásos viselkedésének összehangolásából áll. (0-2 év)
- **Szenzomotoros:** érzékelő és mozgató idegi (pszichés) folyamatok együttese.
- **Szenzoros élménykeresés:** e fogalom alatt az embereknek azt az igényét értjük, hogy keressék az izgalmas, feszültségkeltő, kihívást vagy kalandot jelentő élményeket. Az

emberek nagyon különböznek a szerint, mennyire igénylik az ilyen izgalmakat. Vannak, akik jobban szeretik, ha mindig a megszokott környezetükben lehetnek, nem érik őket váratlan események, míg mások hajlamosak az unatkozásra, ezért állandóan újabb és újabb ingerekre vágnak, akkor érzik jól magukat, ha mindig új élményekben van részük, s rosszul viselik, ha mindig ugyanazok a dolgok történnek velük. A szenzoros élménykeresés fokozott veszélyt jelenthet a **drog**használat kialakulásában. E viselkedésnek vannak társadalmilag elfogadott formái is, így például magasabb a szenzoros élménykeresése azoknak a személyeknek, akik veszélyes munkákat vállalnak vagy veszélyes sportokat űznek (hegymászók, barlangászok, ejtőernyősök, stb.).

- **Szenzoros élménykeresés:** Hajlam a változatos, új és izgalmas ingerek keresésére.
- **Szeparáció:** elkülönítés (a másik embertől, egyéni szinten; **csoporthatár** esetén inkább a **szegregációt** használjuk). Egymagában az ember gyengébbnek, sérülékenyebbnek, tehetetlenebbnek érzi magát, mint mások társaságában. Kisgyermekkorban különösen nagy szorongást (az ún. szeparációs félelmet) kelt az egyedüllét. (**Affiliációs** szükségletünknek is részben a társas környezet védő hatása az alapja.) A szeparációt ezért éli meg **büntetésként** a gyermek.
- **Szeptum:** Egy agyterület néhány ezer sejttel. Ezek többsége ritmusgeneráló (pacemaker) sejt, melyek gátlástalanítás útján szinkronizálják az agykérgi sejtek működését.
- **Szerep, szerepelvárások:** *formális* vagy *informális csoportban*, kapcsolatrendszerben elfoglalt pozíció birtokosa iránt támasztott viselkedésbeli elvárások rendszere. Tágabban: iratlan érintkezési vagy viselkedési szabályok; az elvárt viselkedés egy adott helyzet **kontextusában**, mely az egyén társadalmi helyzetéből, a munkamegosztásban elfoglalt helyéből következik. Konkrétan: valamely csoport, intézmény céljainak, jellegének megfelelően differenciált, meghatározott státuszokhoz kötődő viszony-, **norma**- és tevékenység- vagy viselkedésrendszer. Pl. a családban férj-feleség, szülő-gyermek, apa-anya, testvér, nagyszülő-szerep, az iskolában a tanár-diák, a kolléga, az osztálytárs, a barát, a szervezeti viszonylatban a hierarchia szerint (vezető-beosztott), csoportban a feladatok, tevékenységek, kapcsolatok (pl. a hetes, a titkár, a sztár) szerint elkülönült szerepek és a hozzájuk tartozó elvárások. A szerepátvétellel egy készen kapott, meghatározott szerepelvárásokkal bíró szerepet töltünk be, míg az önállóan, az adott csoporttal közösen kialakított szabályok, elvárások jobban segítik elő a sikeres **beilleszkedést**.
- **Szerepkonfliktusok:** Egy személy egyidejűleg általában többféle szerepet játszik, amelyek elvárásai között (sőt, egy szerepen belül is, pl. a tanáréban) ellentmondások lehetnek. Ezek okozzák a szerepkonfliktusokat: a szülőét pl., aki a gyerekével töltené az idejét, de a családfenntartói vagy szakmai szerepében ehelyett a munkájával kellene törődnie; vagy a tanár az iskolai szervezet tagjaként belső (**intrapszichikus**) **konfliktus**ba kerülhet akkor, ha a diákcsoport tagjaként az iskolai normákkal ellentétes normákat követ.
- **Szerotonin (5-HT):** ősi, az előagyban nagy mennyiségben előforduló, az indolaminokhoz tartozó ingerületátvivő anyag. szerepe van a motivációval kapcsolatos folyamatokban, a hangulati állapotokban, az alvásban, az emlékezetben, a szenzoros folyamatokban, valamint hatással van az agyfejlődésre is. Az agytörzsi raphe-magvakból indulnak ki szerotoninerg rostok. Receptorai 7 főcsoporton belül további altípusokra különíthetők, amelyek hatásaikban és viselkedéssel mutatott kapcsolataikban egymástól jelentős eltérést mutathatnak.
- **Szerotonin:** Biogén amin, amelyet a központi idegrendszerben (hipotalamusz), a vérben (trombociták, granulociták), és a bélnyálkahártyában mutattak ki..

Koncentrációja a vizeletben előforduló lebontási termékei alapján határozható meg. Többek között érszűkítést idéz elő a tüdőben és a vesében, értágítást a vázizomzatban, részt vesz továbbá a serkentő és a gátló folyamatokban a szív-keringési rendszer simaizmaiban, a gyomor-bél traktusban és a hörgőkben. Túlzott termelődése valószínűleg összefügg a depresszióval és a migrénnel.

- **Szervezeti kultúra:** Az a viszonyrendszer, ami a szervezet tagjainak viselkedését, munka-motivációit és munkakultúráját befolyásolja. Egy adott szervezetre jellemző szimbólumok, nyelvek, ideológiák, hitek, szertartások és mítoszok összessége. Magában foglalja a közös értékeket, gondolkodásmódot és az általánosan érvényesülő viselkedésmintákat, szervezeti légkört. Egy olyan szubjektív, kognitív „térkép”, amely megmutatja a szervezet tagjainak a szervezetben való működésük fokát, jószágát.
- **Szervezeti légkör:** a szervezet belső környezeti és kapcsolati sajátosságainak a tagok *viselkedésével*, attitűdjeivel, érzéseivel összefüggésben használt fogalom. Szoros a kapcsolata a *mentálhigiéné* állapotával is.
- **Szervezetpszichológia:** *Társas közegben dolgozó ember lelki tulajdonságait vizsgáló alkalmazott rész tudomány.*
- **Szignáldetekciós elmélet:** a zajos környezetből származó ingerek érzékelésének törvény-szerűségeivel foglalkozó elmélet.
- **Szimbolikus játék:** olyan játék, amelyben egy tárgy egy másikat helyettesít – a gyerekek a második életévük során kezdenek ilyen játékokat játszani.
- **Szimpatikus idegrendszer:** a vegetatív idegrendszer egyik ága, amely a gerincvelőből ered. Emocionális izgalom során aktív. Bizonyos mértékig a paraszimpatikus idegrendszer antagonistája.
- **Szinapszis:** egy idegsejt axonja és egy másik dendritje közti kapcsolat.
- **Szinapszis:** Idegsejt kapcsolódása más sejttel, amely lehetővé teszi az ingerületi állapot átadását. Az idegsejt kapcsolódhat egy másik idegsejttel (ideg-ideg szinapszis), de más típusú sejttel is (pl. ideg-izom szinapszis). A szinapszisok az ingerületátadás módja szerint lehetnek elektromos és kémiai szinapszisok. Az elektromos szinapszisokban a két sejt nagyon szorosan (2-3 nanométer) illeszkedik és közöttük ún. konnexonfehérjék csatornáit létesítenek kapcsolatot. A konnexonokon át ionok és kis molekulák szabadon áramolhatnak, így az ingerületátvitel nagyon gyors lehet, de mindkét irányban végbemehet, s ez nem mindig előnyös: nehezebben irányítható az ingerület útja. Az elektromos szinapszis ezért a gerinctelenekben elterjedtebb, a gerincesekben a szívizom sejtjei között tipikus. A kémiai szinapszisban az ingerület kémiai anyagok közvetítésével történik, ami lassabb ugyan, de csak egy irányban történhet (ez az elektronikából ismert egyenirányító szerepnek felel meg).
- **Szinaptikus és nemszinaptikus kapcsolat:** Az idegsejtek közötti kapcsolatok meghatározó formái. A szinaptikus kapcsolat lényege, hogy a két idegsejt egymáshoz pontszerűen kapcsolt, egy igen specializált, több száz különböző fehérjét tartalmazó összeköttetés, a szinapszis révén. Az ingerületátvivő anyagok ebben a szűk résben szabadulnak fel, és igen gyorsan hatnak. A nemszinaptikus jelátvitel során a sejtek nem kapcsoltak, egy sejtől felszabaduló átvivő anyag a sejtek közötti térben lassabban terjedve ér el nagy számú célsejtcsoporthoz.
- **Szituacionizmus:** A viselkedés elsődleges meghatározói a helyzetek.
- **Szituációs attribúció:** a másik személy (emercsoport) vagy saját viselkedésünk okát attribúciónk során az adott szituációból eredeztetjük. A magunk negatív cselekedeteit, ill. azokét, akiknek az adott viselkedését ellentmondónak találnánk jó tulajdonságaival, önbecsülésünk védelmére, másoknál a kognitív disszonancia oldására, hajlamosabbak vagyunk a helyzettel, míg a többi esetben a személy tulajdonságaival magyarázni. A kognitív disszonancia oldása kizárólagosan a

situációs attribúcióval az énképünk védelmének egyik formája (a felelősség-hárítás), illetve ez az alapja a kivételezésnek (elfogultságnak) is szereteteinkkel. Ha viszont a situációs hatást egyáltalán nem mérlegeljük, a diszpozicionális attribúció irányába torzítunk, amely szintén egy jellegzetes (un. alapvető) attribúciós hiba.

- **Szkizofrénia:** a mentális betegségek egy csoportja, amelyben az érzelmek, a gondolkodás és a viselkedés súlyosan zavart.
- **Szociabilitás:** a társas kapcsolatok milyenségére utaló kifejezés. A barátkozó természetű, társaságkedvelő, a mások problémáira is nyitott, érzékeny, jó kapcsolatokat ápoló személyt nevezzük szociábilisnak.
- **Szociális befolyásolás:** a szocializációt a társas környezet oldaláról az onnan érkező hatások (pl. a hatalom, vezetői stílusok) szerint közelíthetjük meg, a másik aspektus pedig a befolyásoló hatásokra történő belső változás. Utóbbi fázisai: behódolás, identifikáció, interiorizáció.
- **Szociális facilitáció:** Mások között, együtt végzett munka vagy a feladatmegoldás során éberségünk, aktivitásunk megnövekszik. Különösen akkor serkenő a társak jelenléte, hatása, ha a tevékenység jól begyakorlott, automatikusan végezhető, vagy a feladat egyszerű.
- **Szociális fóbia** Olyan helyzetekre vonatkozó heves és tartós kerülési reakciók, amelyekben az érintettek középpontba kerülnek és szegyet vallhatnak. Félnak a nyilvános felszólalástól, attól hogy nem tudnak válaszolni kérdésekre, illetve hogy szorongásukat mások is észreveszik és nevetségessé válnak. Az ilyen helyzetekre való utalás is pánikszerű feszélyezettséghez, izzadáshoz, a szív működés felgyorsulásához és a lélegzet szaggatottá válásához vezet. Az érintettek általában belátják szorongásaik eltúlzottságát, de uralkodni fölöttük nem tudnak. Leggyakoribb formái: a nyilvános szerepléstől, beszédétől való szorongás, ritkább a mások jelenlétében való evés, ivás, vagy nyilvános illemhely használatától való irtózás. A késői gyermek-, ill. sredülőkorbán jelentkeznek, gyakran társul egyszerű fóbiákkal, pánikbetegséggel.
- **Szociális interakció:** A társas kölcsönhatás lényege abban áll, hogy megnöveli az általános motivációs szintet, ezáltal fokozza a feszültséget, a cselekvésre való készenléti állapotot (Robert Zajonc). A jelenléte feltételező interakció két vagy több ember között egymás figyelembevételével történik. A helyzet teszi lehetővé az interakciós aktusokat, melyek sora adja az interakciós *eseményt*. A társas kölcsönhatás tartalmi mozzanatát minden esetben a *tevékenység* adja. Az interakciók a kapcsolatok viselkedésbeli (és érzelmi), vagyis *tartalmi* oldalát, a kommunikáció pedig a kapcsolat *formai* oldalát realizálja
- **Szociális kívánatosság:** A másik személyről szóló negatív, szociálisan kevésbé kívánatos információk nagyobb súllyal számítódnak be az illető megítélésékor, mint a vele kapcsolatos pozitív tulajdonságok.
- **Szociális kompetencia, szociális intelligencia:** Ez határozza meg, mennyire sikeres, hatékony az egyén a szociális élet során jelentkező problémák megoldásában, társas kapcsolatainak építésében és fenntartásában. Összetevői között vannak kognitív, kommunikációs és egyéb képességek, melyek az életkori előrehaladás ellenére bizonyos fokú egyéni kontinuitást is mutathatnak. A kapcsolattartáshoz szükséges képességek együttesét nevezik szociális intelligenciának, mely újabban az intelligencia egyik lényeges összetevőjének számít.
- **Szociális nézőpontváltás:** az a képesség, hogy el tudjuk képzelni, miként észlelik mások a cselekedeteinket és elképzeléseinket.
- **Szociális referencia:** az a kommunikációs viselkedés, amelyben a gyerekek gondozóik arckifejezéséből kísérlik meg leolvasni, hogyan értelmezzenek egy szokatlan eseményt.

- **Szociális tanuláselmélet:** az egyéni jellemzők és viselkedés alakulása a társas környezet hatására.
- **Szociális tanuláselmélet:** behaviorista személyiség-lélektannál
- **Szociális:** társas, társadalmi.
- **Szocializáció:** A társadalmi normák, érték- és szokásrendszerek beépülése, elsajátítása. Tágabb értelemben a társadalom spontán és szervezett (így benne a nevelési) hatásainak összességén alapuló ún. társadalmi tanulás, amely nyomán az egyén a társadalomba beilleszkedik, annak eredményes tagjává válik. A szocializáció során a társas viszonylatok normáinak, szokásainak elsajátítása a szerepek megismerésén és gyakorlásán keresztül szerepelsajátítással történik. Szűkebb értelemben az egyén viselkedésének és értékrendjének valamely társadalmi csoport normáihoz való hozzáigazítása, illetve hozzáigazodása. Az elsődleges vagy családi szocializáció a mindennapi élet viselkedési formáinak, együttélési normáinak az elsajátításához ad mintát. A másodlagos, szakmai vagy (anticipáló) foglalkozási **szocializáció** során a társadalmi munkamegosztásban való részvételre készülünk fel.
- **Szocializáció:** a társadalmi normákhoz való viszony kialakulásának folyamata.
- **Szocializáció:** az a folyamat, amelynek során a gyerekek társadalmuk normáit, értékeit és ismereteit sajátítják el.
- **Szociálpedagógia, szociálpedagógus, pszichopedagógus:** A szociálpedagógia elsősorban a szocio-kulturális szempontból hátrányos helyzetben lévő vagy veszélyeztetett gyermekek körében hiányzó családi szocializációs hatások pedagógiai ellensúlyozásával foglalkozó határtudomány. A szociális szakmák körébe is sorolható szociálpedagógus és a gyógypedagógiai szakokhoz tartozó pszichopedagógus az a két főiskolai szintű szak (utóbbi inkább a genetikai alapú magatartászavarok oldaláról), amely az iskolában is folyó gyermekvédelmi munkához megfelelő mélységű szakképzettséget ad. (Emellett erre készít fel a valamennyi pedagógusi szakra építhető család- és gyermekvédelem pedagógiája nevű szakirányú továbbképzési szak is.) Tudásuk a gyermekek iskolai mentálhigiénét is erősítheti. Mivel a társadalmi folyamatok befolyásolásának nehézségei miatt talán ez a leginkább megterhelő pedagógiai feladat, tanítványaikkal együtt az ő mentálhigiénéjük támogatására is szükség van.
- **Szociálpszichológia:** A *pszichológia* (a *lelki jelenségekkel* foglalkozó tudomány) azon ága, amely a lelki jelenségek társadalmi hatásokra történő változásait vizsgálja, a társas kapcsolatokkal, az egyének (a *személyiség*) és a *csoportok* egymásra gyakorolt hatásával foglalkozik. Miután a pedagógia lényegében a társas befolyásolás eszközeivel dolgozik, az utóbbi évtizedekben e jelenségek pedagógiai vagy iskolai szempontú alkalmazásával foglalkozó külön tudományág, a **pedagógiai szociálpszichológia** alakulásának lehetünk tanúi.
- **Szociálpszichológia:** Lelki jelenségek társas környezetben történő tudományos tanulmányozása.
- **Szociobiológia:** A társas viselkedés evolúciós alapjainak tanulmányozása.
- **Szociometria, szociogram:** a szociometria az informális csoporton belüli rokonszenvi kapcsolatok mérésének, feltárásának és a csoportstruktúra, csoportdinamika elemzésének módszeregyüttese, a szociogram a csoport tagjai közötti kapcsolatok milyenségének ábrázolása. A szociogram elemzésével a pedagógus olyan többlet-információkat szerezhet a gyerekek megismerésére, amelyek a tanár-diák szituációban nem pontosan figyelhetők meg (pl. peremhelyzet, sztárhelyzet, klikkesedés, kölcsönös vagy egyoldalú vonzódások, barátságok, a csoportkohézió, csoportdinamika erőssége).
- **Szociopata:** lásd: antiszociális személyiség.

- **Szolidaritás:** egy személlyel vagy egy csoporttal való közösségvállalás, közös *értékek* vállalása.
- **Szomatikus idegrendszer:** a perifériás idegrendszer azon ága, amely az agyat és a gerincvelőt az érző receptorokkal, az izmokkal és a testfelszínnel köti össze.
- **Szomatikus:** testi, testre vonatkozó.
- **Szomatiform zavar** Olyan zavar, amelyet testi jelek, ill. elváltozások jellemeznek anélkül hogy ezeknek bármilyen testi oka lenne. Van viszont a neurózis értelmében vett, élménybeli okuk. Például annak kényszerképze, hogy az egyén a tényleges vagy vélt testi hibájával feltűnést kelt, vagy pszichés okú fájdalom.
- **Szomatotónia:** A kaland és a fizikai aktivitás intenzív keresése.
- **Szorongás:** a homályosan meghatározott veszély előérzete amely nyugtalansággal, feszültséggel, aggodalommal, testi tünetekkel jár együtt.
- **Szorongásosság:** A büntetés elővételezésének mértéke.
- **Sztereotípiá (általánosítás):** Általános érvényűnek vélt túlzáson alapuló leegyszerűsített képeket nevezünk sztereotípiáknak.
- **Sztereotípiá:** emberek, jelenségek egy csoportjáról alkotott séma. A gondolatainkba elsőként betolakodó gyakori, vulgáris asszociáció.
- **Sztereotípiá:** kész, *sematikus* ítéletek azon tulajdonságokról, melyeket egy adott jelenségre vagy egy adott csoportra jellemzőnek tartunk; előzően megalkotott – sokszor tudattalanul ható – elképzelések, hiedelmek egy egyénről vagy egy csoportról. Ezek az elképzelések általában felszínes ismereteken, felszínes jellegzetességeken vagy a csoport egyes tagjainál megfigyelt tulajdonságoknak az egész csoportra történő általánosításán alapulnak. A sztereotipizálás során ezekkel a tulajdonságokkal ruházunk fel egy személyt pusztán azért, mert annak a csoportnak a tagjaként azonosítjuk. Kapcsolódó fogalom az *előítélet*, melynek egyik alapja a sztereotípiákban való gondolkodás. A sztereotípiák általában viszonylag merevek és nehezen megváltoztathatók, még az ezzel ellentétes közvetlen tapasztalatnak is ellenállnak.
- **Szublímáció:** Egy tudattalan folyamat pszichoanalitikus elnevezése, amelyben egy szexuális impulzus vagy annak energiája úgy változtatja meg irányát, hogy egy társadalmilag elfogadott, nem szexuális jellegű cselekvéshez vezet. A fogalmat valamely primitív mozgató ok magasabb célokká történő átalakulásának általános kifejezéseként is alkalmazzák
- **Szuggesztíó**1. A kommunikáció útján történő verbális befolyásolás folyamata, amely során egy vagy több személy beállítódásai, ítéletei vagy viselkedési formái megváltoznak az alkalmazkodás értelmében, anélkül, hogy ez a változás ésszerűen indokolható lenne. A szociálpszichológiában gyakran vizsgált jelenség az ún. presztízs-szuggesztíó, amelyben egy viszonylag magas státusszal, tekintéllyel, presztízzsel rendelkező személlyel kerülve kapcsolatba hasonló hatás jelentkezik. 2. Minden ok vagy ösztönzés, amelynek olyan lehetséges hatások tulajdoníthatók, mint a kritikátlan átélés vagy viselkedésformák kiváltása a személyből igen kevésbé tudatos, azaz nem kontrollált módon. A szuggesztíónak, mint a befolyásolás egy esetének a hatását általában azzal jellemzik, hogy függ a kiváltó ok felszólító jellegétől, az alany személyiségjegyeitől (a befogadás általános szükséglete, képzelőerő, behódolási tendencia), a szituáció jellemzőitől. A szuggesztíós szituációra jellemző, hogy a személy alapvetően rendelkezik azzal a választási lehetőséggel, hogy a szuggesztív hatást elfogadja avagy nem.
- **Szuperego (felettes én)** A *szuperego* képviseli az egyén számára a társadalom elvárásait. A szuperegot úgy képzelhetjük el, mint különböző szabályok és elvárások tárházát. A szuperego tartalmi sem feltétlenül tudatosak.

- **Szuperego:** felettes én. Freud személyiségelméletében az erkölcsiséget, normákat, lelkiismeretet, elvárásokat tartalmazó rész.
- **Szuperego:** Freud kifejezése a személyiség azon alkotóelemére, amely a társas csoport tekintélyét képviseli.
- **Szupervonás:** Több olyan átfogó vonás van, mely segítségével megadható a személyiség lényege.
- **Szükséglet:** hiányállapot.(Drive, motívum.)

T

- **T/E hányados:** Tesztoszteron-epitesztoszteron arány, amely átlagosan 1 körüli érték. A tesztoszteron kimutatásánál használják, a 6 feletti érték a tesztoszteron külső bevitelére utal.
- **Tabula rasa:** üres lap. A kifejezést abban az értelemben használják, hogy az ember születése- kor üres lapként érkezik, akit környezete, neveltetése, tapasztalatai (az empiristák szerint) bármivé alakíthatnak.
- **Tachisztoszkóp:** szavak, szimbólumok, mintázatok rövid ideig tartó bemutatására, (felvillantására) szolgáló készülék.
- **T-adatok:** A Cattell-teszt intellektuális teljesítménytesztek alapján pontozott adatai.
- **Tagadás:** olyankor alkalmazza az ember, amikor túlságosan kellemetlen, túl fájdalmas lenne szembenézni a külső valósággal. Ilyenkor az ember egyszerűen letagadja maga előtt annak létezését. A tagadás sokszor életmentő lehet.
- **Tanulás:** új elemek, összefüggések, készségek beépülése gondolatainkba, érzelmeinkbe, viselkedésünkbe. Az inger-válasz kapcsolat módosulása azonnal, vagy lehetőségként.
- **Tanult tehetetlenség:** a közömbösség és tehetetlenség állapota, amely elkerülhetetlen traumák következtében alakult ki.
- **Tanult tehetetlenség:** annak észlelése, hogy a viselkedésünk nem számít, mert képtelenek vagyunk az eseményeket befolyásolni. Ennek következtében az emberek passzívvá válnak és még a cselekvés vágyát is elvesztik.
- **Tárgyállandóság:** annak megértése, hogy a tárgyak tőlünk függetlenül léteznek és amikor nem látjuk őket, akkor sem válnak semmivé.
- **Tárgyállandóság:** Az a séma, ami szerint a tárgyak akkor is léteznek, ha egy másik tárgy takarása miatt nem látszanak.
- **Tárgykapcsolati elméletek:** Az egyén másokkal való viszonyával foglalkoznak. Azt hangsúlyozzák, hogy az a mintázat, ahogyan másokhoz kötődünk, a kora gyermekkori interakciókban gyökerezik, és későbbi életünk során ismétlődik.
- **Társas kompetencia:** azon készségek összessége, amelyek a kortársakkal való sikeres együttműködést lehetővé teszik.
- **Társas megismerés:** Szociálpszichológia kognitív irányzata.
- **Társas összehasonlítás:** az a folyamat, amelyben a gyerekek magukat kortársaikhoz hasonlítva határozzák meg. Iskoláskorban válik jelentőssé.

- **Társas összehasonlítás:** Mindazokban a helyzetekben, amelyekben a képességek mérése közvetlenül nem lehetséges, az emberek csak úgy tudják értékelni saját magukat, hogy összehasonlítják magukat másokkal, és ezt kiértékelve vonnak le önmagukra vonatkozó következtetéseket. Az önértékelés, önbecsülés, énkép formálódásának a társas összehasonlítás az egyik legfőbb az alapja (József A. költői szavaival: „csak másban moshatod meg arcodat”) – a másik a felnőttől jövő kontroll, értékelés.
- **TAT (Tematikus Appercepciók Teszt):** Módszer a motívumok erősségének narratív (elbeszélő) fantázián keresztül történő felmérésére. (Morgan, Murray)
- **TAT (Thematic Apperception Test):** projektív tesztek egyik típusa, amelyben képeken be- mutatott jelenetekhez fűz történetet a vizsgált személy.
- **Távolítás:** Ilyenkor nem kivetítjük az elhárítani kívánt vágyat másokra, hanem a vágy tárgya és önmagunk közé közbeiktatunk valami eszközt, és vágyunk tárgyát ezen keresztül szemléljük. Így már nem érint bennünket saját vágyunk annyira elviselhetetlenül közről. A közbeiktatás ugyan lehet tudatos tevékenység, de rejtve marad előttünk, hogy valójában miért is tesszük ezt.
- **Tehetség-koncepciók:** Tehetségnek valamely kiemelkedő adottságunkat, *képesség*ünket nevezik. Egy-tényezősnek az olyan tehetség-koncepciók minősülnek, amelyek a tehetség-fogalom terjedelmét kitágítva azt valamely általános pszichológiai adottsággal, képességgel (pl. az *intelligenciával*) magyarázzák. A több-tényezős tehetség-értelmezés szerint a tehetség egy-egy részterületen is kibontakozhat, kialakulásának nincs közös gyökere vagy egyéb általános feltétele.
- **Tekintélyelvű (megkövetelő) nevelési stílus:** ezek a szülők megpróbálják a gyermekeik viselkedését és attitűdjeit a hagyományos normák és értékek szerint formálni. A tekintélynek való engedelmességre helyezik a hangsúlyt és büntetést alkalmaznak az engedelmesség kikényszerítésére.
- **Teljesítmény-attribúció:** A gyengén teljesítők a jövőben is gyengébben fognak teljesíteni abban az esetben, ha teljesítményüket a megfelelő képességeik hiányával magyarázzák, de jobb teljesítményt fognak nyújtani abban az esetben, ha úgy tudják, hogy erőfeszítéseik hiányának tudható be korábbi rossz teljesítményük, és ezt fokozva ők is jobb eredményekhez juthatnak. Ez befolyásolja az igényszintet, teljesítménynívót, az énképet, önbecsülést is. (Lásd még: attribúció, Pygmalion-effektus.)
- **Teljesítményszükséglet:** Az akadályok leküzdésére és valamely színvonal elérésére irányuló motívum.
- **Téma:** A szükséglet és a környezeti ráhatás határozza meg a témát, amely körül a viselkedés zajlik.
- **Temperamentum:** az egyén veleszületett uralkodó hangulata, stílusa, amivel a környezetre reagál.
- **Temperamentum:** Olyan öröklött vonás, amely *már* az élet korai szakaszában megnyilvánul. A személyiség biológiai alapja.
- **Temporális lebeny:** az agykéreg alkotó négy nagy lebeny egyike, a fissura cerebri lateralis alatti terület, mely a látásban és a hallásban a környezeti ingerek azonosításában játszik fontos szerepet, ezenkívül multimodális asszociatív és memóriafeladatokat lát el.
- **Temporális lebeny:** lásd, halántéklebeny.
- **Teszt:** próba. Pontosan körülhatárolt feltételek között végrehajtandó feladatcsoport, amelynek eredménye (szenderekkel összehasonlítva) tájékoztató részinformációt ad a feladatot megoldó személyről.

- **Tesztoszteron:** a herék által termelt férfi nemi hormon. Lásd, androgének.
- **Tesztoszteron:** A herékben képződő hormon, amely nőkben kismértékben a mellékvesékben és a petefészekben termelődik.
- **Téveszme:** egyes pszichotikus betegségekre jellemző hamis tudattartalom, a valóság súlyosan téves reprezentációja.
- **Tipológiák (típusok):** Éles határú, nem folytonos személyiségkategóriák. Meghatározott tulajdonságokkal jellemezhetők, ezekbe próbáljuk besorolni az embereket.
- **Tipológiák:** típuselméletek. Olyan elméletek, amelyek szerint az emberek csoportokba sorolhatóak közös jellemzőik, személyiségvonásaik alapján.
- **Típuselméletek:** A típuselméletek az embereket *különböző osztályokba igyekeznek sorolni*. A típuselméletek logikája szerint, ha valakiről meg tudom mondani, hogy melyik osztályba tartozik, akkor meg tudom mondani.
- **Tolerancia (a droghasználattal kapcsolatosan):** hozzászokás miatt a szervezetnek az az igénye, hogy valamilyen szer folyamatos használata esetén ugyanolyan mértékű élmény eléréséhez egyre nagyobb mennyiségű szerre van szükség.
- **Tolerancia:** türelmesség, mások viselkedésének, gondolkodásának, másságának az elfogadása. A tolerancia nem jelenti a mássággal, a másfajta gondolkodással való egyetértést vagy annak követését, pusztán annak az elfogadását, hogy másképp is lehet dolgokról gondolkozni, másképp is lehet a világot látni s abban élni, mint ahogy mi tesszük. A másság elfogadása azt is jelenti, hogy nem tartjuk szükségszerűnek, hogy saját viselkedésünket, gondolkodásunkat feltétlenül jobbnak ítéljük, mint másokét. (Ellenkezője az intolerancia.)
- **Tónusos arousal rendszer:** Claridge szerint ez a rendszer adja meg az alapizgatottságot.
- **Többszelekvéses kritérium:** Több különböző, de fogalmilag összetartozó viselkedésből összetevődő mutató.
- **Többszörös személyiség:** két vagy több egységes és jól kifejezett személyiség létezése egy emberben.
- **Tömegjelenség:** A tömegben levő egyén fő jellemzője a tudatos személyiség beszűkülése (deindividuuáció), a tudattalan indítékok, ösztönök előtérbe kerülése. Az érzelmek és gondolatok a lelki infekció, szuggesztió útján egyirányúakká válnak, és könnyen végzetes cselekvéssé alakulnak (tömeghisztéria). Ennek oka, hogy az egyén idomul a többiekhez, ösztöngátlásai feloldódnak.
- **Törvényes hatalom:** a hatalom egyik lehetséges forrása. A tanár befolyásoló hatalmát a diák pl. a tanár hivatalos szerepéből adódónak tekinti, diákszerepéből adódóan így kötelezettségként elfogadja, ezért követi a tanár utasításait.
- **Törzsfajlás:** egy faj evolúciós története.
- **Transzcendentális meditáció:** a meditációs technikák egyike. Lásd meditáció.
- **Tranzakció-analízis:** tranzakció: személyek közötti (interperszonális) kommunikációsorozat; analízis: elemzés. Személyiség-lélektani, illetve pszichoterápiás elmélet, egyben a személyiségfejlesztő gyakorlatban alkalmazható folyamat is, amely a személyiség kommunikációjának, szociális kapcsolatainak és én-állapotainak az elemzésével és tudatosításával ér el változást.
- **Trauma:** Testi sérülések és a velük járó károsodások. A pszichológiában a pszichés zavarok emocionális okát jelölő kifejezés.
- **T-sejt:** A nyiroksejtek - limfociták - egy fajtája, amelyek részben a szervezet védekezését végzik, részben az ellenanyag képzést szabályozzák.

- **Tudat:** Az ember lelki életének adott, aktuális, ébrenléti szakasza. A jelenben zajló külső és belső folyamatokat (gondolkodást, figyelmet, a valóság pszichikus visszatükrözését, emlékezeti keresést) figyelő, ellenőrző, irányító rendszer.
- **Tudatelőttés:** emlékek, gondolatok amelyek pillanatnyilag nem részei a tudatnak, de oda beemelhetők, szükség esetén hozzáférhetőek.
- **Tudatelőttés:** Tudatelőttések azok a lelki tartalmak, vagy folyamatok, melyek a tudat számára hozzáférhetőek (szokták az „introspektíve hozzáférhető” kifejezést is használni), de éppen nincsenek a tudatban.
- **Tudattalan** Tudattalanok azok a lelki tartalmak, vagy folyamatok, melyek az introspekció számára nem hozzáférhetőek.
- **Tudattalan:** olyan emlékek, vágyak, impulzusok lakhelye, amelyek hozzáférhetetlenek a tudat számára. A pszichoanalitikus elmélet szerint az „id” és az „elfojtások” itt találhatóak.

U

- **Újdonsági hatás:** Eszerint az ember másokra vonatkozó ítéleteit leginkább a vele kapcsolatos legújabb, vagyis az utolsó információ határozza meg.

V

- **Validitás (érvényesség):** A mérőeszköz milyen mértékben méri azt, amire tervezték.
- **Valóságelv:** Freud elméletében az ego (én) által követett stratégia, amely az elvárásokkal, normákkal (felettes én), külső lehetőségekkel egyeztetni az id (ösztön én) impulzusait.
- **Vazopresszin (AVP):** a peptidek csoportjába tartozó ingerületátvivő, amely perifériásan hormonfunkciót tölt be. Szerepét kimutatták apárkötődésben és egyes tanulási folyamatokban.
- **Vegetatív idegrendszer:** a perifériás idegrendszer azon része, amely a sima izmok (belső szervek, mirigyek, emésztés, ...) működését szabályozza. Szimpatikus és paraszimpatikus ágra oszlik. Autonóm idegrendszernek is nevezik.
- **Ventrális tegmentális área:** Az agytörzs egyik részének, a hídnak a negyedik agykamrához közel eső területe, amely dopamintartalmú idegsejtcsoportokat tartalmaz. Ezek a sejtek az agy távoli részeibe is eljuttatják üzeneteiket igen hosszú nyúlványrendszerük, a dopaminerg pályák révén.
- **Verbális átkódolás:** A szöveges formájú ismereteket rendszerint saját szavainkkal átfogalmazva (átkódolva) és nem szó szerint jegyezzük meg (lásd még: **kommunikáció, nyelvi kód**).
- **Vérmérsékleti típusok:** A Hippokratész-Galénosz-féle tipológia a testnedvek (vér, fekete epe, sárga epe, nyálka) valamelyikének dominanciája alapján határoz meg vérmérsékleti típusokat: szangvinikus (lobbanékony), melankolikus (depresszív), kolerikus (hirtelen felinduló), flegmatikus (lelki nyugalom).

- **Versengés:** egyfajta *motiváció*. A szociál-darwinisztikus nézetek szerint a versengés olyan veleszületett hajtóerő, amely a „legerősebb túlélését” eredményezi, így törvényszerűen megjelenik az iskolában is. Természetes módon a tehetségesebb, motiváltabb, magasabb teljesítményt nyújtó diák jobban boldogul. A versengés másik magyarázata az önértékelés, önbecsülés, illetve a felülkerekedéssel a hatalom kivívásának az igénye (pl. a hiperversengőknél). A versengés összefügg azzal is, hogy a magunk vagy teljesítményeink értékét a másokkal való összevetésben, megmérettetésben (társas összehasonlításban) ítéljük meg. Tehát a versengés pozitív tényező is lehet, ha a gyerek a kiegyensúlyozottan versengő típushoz tartozik (pl. a tanulási motiváció ilyen mesterséges felkeltése az előfeltétele annak, hogy a tanár a diákkal az őket nem érdeklő feladatokat is meg tudja valósítani, illetve ösztönözni tudjon a magasabb teljesítmény elérésére).
- **Veszélyeztetettség, veszélyeztetett gyermek:** azok a gyermekek, akik testi-lelki fejlődése szempontjából a *családi* nevelés káros vagy elégtelen. Veszélyeztetés esetén - ahol egyik vagy mindkét szülő, esetleg más családtag alkoholistá, antiszociális magatartású, pl. börtönviselt vagy brutális, bántalmazó, nemtörődöm, elhanyagolja gyermekét, lumpen életmódot folytat - a gyermek védelmére törvény határozza meg a megfelelő intézkedéseket. (Csupán a szegénység nem ok a gyermekek állami gondozásba vételére.) Az iskolákban a gyermek- és ifjúságvédelmi felelős pedagógus feladata a veszélyeztetett és a hátrányos helyzetű gyermekekkel történő foglalkozás. Szociálpedagógusi alapképzési vagy a szakirányú továbbképzésben folyó család- és gyermekvédelem pedagógiája szakon szerezhető ehhez a munkához a leginkább megfelelő mélységű szakképzettség. A pszichopedagógus – az e problémakörhöz is illeszkedő gyógypedagógiai ismereteivel – emellett a genetikai eredetű magatartászavarokkal küszködő gyermekek szocializációjának a korrekciójához nyújt segítséget.
- **Vevőérzékenységi görbe (ROC- görbe):** jelérzékelésnél a találatok és a téves riasztások arányát jelző függvény.
- **Vezetési stílusok:** A pedagógiában leginkább a Kurt Lewin nevéhez fűződő autokratikus, demokratikus és a laissez faire (újabban anarchikus) stílus néven ismert tipizálást hasznosítják. A pedagógusok (és ugyanígy a szülők) nevelői attitűdjében nagy szerepet játszik a másik ember (a diák, gyermek) önállóságának figyelembe vétele és a velük kapcsolatos érzelmi hőfok is, ezért e kétféle dimenzió (hideg-meleg és korlátozó-engedékeny) mentén koordináta-rendszerben ábrázolt felosztás is jól alkalmazható mind önismeretünk, mind a személyiségjegyeinktől is függő vezetési stílusunk tudatos korrigálására, fejlesztésére.
- **Vezetéslélektan:** a munkahelyi vezető-vezetett viszony lélektani sajátosságaival foglalkozik. Mint ilyen, a szervezetszociológia részének is tekinthető. Témáit tekintve nagy átfedésben van a menedzsment tudományával. Gazdasági tevékenységet folytató ember szinte minden esetben valamilyen hierarchikus rendszerben kell hogy működjön, s hogy hogyan tud ezen a hierarchián belül működni, az alapvetően befolyásolja a gazdasági tevékenységét. A jegyzet részletesebben tárgyalja később a vezetéslélektant is.
- **Viharzás:** a csoportfejlődés második szakasza. Ebben a fázisban egyre élesebbé válnak az egyéni különbségek, hangsúlyozódnak a viselkedéssel, értékekkel kapcsolatos nézeteltérések. A csoporttagok között megindul a versengés a csoportban elfoglalható helyekért, szerepekért.
- **Viselkedés:** külsőleg megfigyelhető reakcióink összessége (beleértve az önmagunkról szóló közléseket is). A személyiség és az attitűd

- **Viselkedésgenetika:** Ez a tudományterület a genetikus tényezők viselkedéses jellemzőkre gyakorolt hatásait vizsgálja.
- **Viselkedéslélektan:** A pszichológiát mint a viselkedés tanulmányozását írja le. Az elemzés számára elfogadható adatokat a megfigyelhetőkre korlátozza. (Behaviorizmus.)
- **Viszcerális agy:** Eysenck kifejezése az agy érzelmi központjára.
- **Viszcerotónia:** Oldott szociabilitás és kényelemszeretet.
- **Visszacsatolás (feedback):** olyan szabályozottságot jelent (pl. a megismerő tevékenységben, tanulásban, kommunikációban), amely során egy ingerre, információra adott (vagy kapott) válaszreakció jelenti azt az új információt, amely szabályozza a további válaszreakciónkat. A pedagógiában a visszacsatolásnak - tágan értelmezve – szintén visszajelző és korrekciós szerepe van (a pedagógus jelzi vissza a gyerekeknek a tevékenységükről szerzett információt, illetve saját további tevékenységének tervezéséhez is támpontul szolgál pl. a gyerekek tudásának a bemérése).
- **Vonás:** a személyiség olyan állandó jellegzetessége, amely alapján jellemezhető.
- **Vonáselméletek:** A vonáselméletek úgy lépnek túl ezen a problémán, hogy nem „vagy van vagy nincs” jellegű tulajdonságokat tételeznek fel, hanem olyanokat, melyek *mindenkiben megvannak, csak mindenkiben különböző mértékben*. Mindenki van introvertált és extravertált vonás, de van, akinél az előbbi jelenik meg gyakrabban, és van akinél az utóbbi – mondják Jung elméletének vonáselméleti változatai.
- **Vonások:** Személyiségdimenziók, amelyek mentén az emberek különböznek egymástól.
- **Vonásszorongás:** A szorongásosság a személyiség jellemzője, természetből fakadó szorongás.
- **Vonatkozási keret:** minden értékelő, ítélő megnyilatkozás háttere, viszonyítási alapja.
- **Vonatkoztatási (referencia-) csoport, referencia-személy:** a saját attitűdök, értékek, viselkedési minták szocializáció során történő kialakításakor (de - az önmagában bizonytalan, külső kontrollal személynél vagy pl. új munkahelyre való beilleszkedés esetén - akár felnőttkorban is) az a mércének tekintett csoport vagy azok a személyek, akiknek érték- és normarendszeréhez az egyén saját értékeit és viselkedését igazítja. A társas kapcsolatokra szűkítve az a csoport vagy személy, melyet az egyén önmaga és mások megítéléséhez használ keretül, és amelyhez ezért kapcsolódni is igyekszik. A referencia-személy, illetve -csoport tehát befolyásolási hatalommal bír. A szocializáció előrehaladtával ez a hatás a felnőtt személyről mindinkább a kortárs-csoportokra tevődik át. A tanár a serdülőkorúak körében számol a kortárs-csoportok befolyásának növekedésével, így nevelési céljait közvetett hatásokkal éri el.

Z

- **Zavar, mentális zavar:** A zavar fogalma a pszichiátriában és a klinikai pszichológiában a korábban használatos "lelkibetegség" fogalmat helyettesíti. Gyakorlatilag a neurozist és a pszichózist jelenti. Azért használatos újabban ez a kifejezés, mert az élmények és a viselkedés károsodásának jellegzetes típusait és az ezeket megalapozó működési zavarokat hangsúlyozza - elválasztva az organikus betegségektől és elkerülve a "lelkibeteg" diszkrimináló címkéjét. Olyan viselkedés-

vagy élményszindróma, amely az aktuális panaszokhoz (pl. szorongás, fájdalom), ill. akadályoztatáshoz, korlátozottsághoz kapcsolódik egy vagy több funkció területén (pl. észlelés, gondolkodás, érzések, emlékezet, beszéd, mozgás); meg növekedett kockázattal az elhalálózásra, fájdalmak vagy akadályoztatottság elszenvedésére; vagy kapcsolódhat azon lehetőség elvesztéséhez, hogy a személy önmagát és másokat békében élni hagy. A neurózis és a pszichózis összefonódtak a "zavar" fogalma alatt. Vezető tünetei: affektív, személyiség- vagy szomatiform zavarok.

- **Zseni:** a tehetség legmagasabb fokán álló személy.