

## PSZICHOLÓGIAI ÉRTELMEZŐ SZÓTÁR

**Aberráció:** rendellenesség, beteges eltérés a normálistól. Erkölcsi, nemi eltévelyedés.

**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 mellékvese velőállományából származó hormon. Idegi ingerületre kerül a vérbe.

Hatásai: szaporább szív működés, vérnyomás emelkedése, anyagcsere-fokozódás izgalmi állapot.

**Afázia:** a beszéd funkció agykérgi károsodásból eredő zavara.

**Affektív:** érzelmi, indulati.

**Afferens idegek:** szenzoros idegek, amelyek az érzékszervektől a központi idegrendszerhez vezetik az ingerületet.

**Agnózia:** a megismerés zavara hibátlan elemi észlelés ellenére.

**Agorafóbia:** tériszony.

**Agráfia:** agyi károsodásból eredő írásképtelenség.

**Agresszió:** 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 károkozás, rombolás, indulatos bosszú.

**Agyalapi mirigy** :( hypofízis ) az agy alapon elhelyezkedő belső elválasztású mirigy. Serkentő hormonokat termel, a többi belső elválasztású mirigy működését összehangolja.

**Akceleráció:** az új nemzedéknek az előzőnél gyorsabb serdülése, növekedése.

**Akkomodáció:** (Piaget kognitív fejlődési elméletében) a régi séma átalakítása olyanná, hogy az új elem befogadására, értelmezésére is alkalmassá váljon. (Séma  $\approx$  kognitív modell).

**Akromatikus:** színtelen, a szürke árnyalatai.

**A laklélektan:** a lelki jelenségek dinamikus egész ( gestalt ) jellegét hangsúlyozó pszichológiai irányzat, ahol az egész határozza meg a részek jellegét, szerepét.

**Alkalmasság:** feladat elvégzésére, munkakör betöltésére való képesség, megfelelés.

**Általános pszichológia:** a lélektan központi része, amely a felnőtt egészséges ember lelki jelenségeinek természetét és törvényszerűségeit kutatja.

**Altruizmus:** önzetlen viselkedés, amely egy másik ember javát szolgálja úgy, hogy a személy dönthetne másként is, önmaga számára előnyösebben.

**Ambivalencia:** ellentétes érzések, késztetések egyidejű megjelenése ugyanazon tárggyal szemben.

**Ambivertált:** introvertált és extrovertált személyiségjellemzők között elhelyezkedő típus.

**Amfetaminok:** a központi idegrendszert izgató vegyületek. (Stimulánsok)

**Amnézia:** az emlékezet teljes vagy részleges elvesztése.

**Amygdala:** az új emléknymok beépülését elősegítő agyterület.

**Androgének:** a hím nemi hormonok közös neve. A legismertebb közülük a tesztoszteron.

**Anticipáció:** később bekövetkező esemény megsejtése, bejósolása.

**Antiszociális személyiség:** a társadalom törvényei és szokásai megtartásának képtelenségé-

vel, indulatossággal, valamint a szorongás és büntudat hiányával jellemezhető személyiség. (pszichopata, szociopata )

**Antropológia:** embertan. Az ember és evolúciós ősei közti (anatómiai) különbségeket kutató tudomány.

**Apátia:** az érdeklődés hiánya, közömbösség minden iránt.

**Arousal:** általános agyi aktivációs szint (és rendszer). Éberségi, gerjesztettségi állapot. A szellemi és fizikai teljesítőképesség idegi (és hormonális) előfeltétele.

**Asszertív tréning:** a saját szükségletek hatékony, de nem ellenséges kifejezésének megtanulása és begyakorlása.

**Asszimiláció:** (Piaget kognitív fejlődési elméletében) az a folyamat, amikor a gyermek az új tárgyat vagy eseményt előzetesen meglévő sémáiba beillesztve próbálja megérteni.

**Asszociáció:** képzettársítás. A tudatunkban befejeződő folyamat, amelynek során két vagy több gondolati elem valamilyen összefüggés miatt együttesen jelentkezik.

**Attitűd:** emberek, eszmék, tárgyak, rokonszenves vagy ellenszenves értékelése. Érzelmi és kognitív elemekből kialakult beállítódás.

**Áttolás:** elhárító mechanizmus, melynek segítségével egy motívum, amely közvetlenül nem fejeződik ki, egy elfogadhatóbb (az eredetitől eltérő) formában jelenik meg.

**Attribúció:** tulajdonítás. Mások viselkedése mögött lévő okokra történő következtetés.

**Autizmus:** a környezettel tartott kapcsolat meglazulásával, elszigetelődéssel járó szkizofrén megbetegedés egyik tünete, válfaja.

**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.)

**Axon:** az idegsejt azon nyúlványa, amely az ingerületet a másik sejt irányába továbbítja.

**Bal félteke:** a nagyagy bal fele. A test jobb oldalát és a legtöbb embernél a beszédet, írást, számolást vezérli.

**Behaviorizmus:** lásd viselkedéslélektan.

**Behódolás:** A nyilvános viselkedés megváltozása mások véleményének megismerése után.

**Belátás:** egy probléma megoldásához, egy helyzet új értelmezéséhez szükséges viszonylat, összefüggés hirtelen felismerése.

**Binokuláris parallaxis:** a távolság és térérzékelés abból eredő jelzőingere, hogy a két szem kissé különböző képet ad a látótérrel.

**Biofeedback:** élettani működés jellemzőinek visszacsatolása, tudatosítása gyógyítás, szabályozás céljából.(Szívritmus, vérnyomás,....)

**Cannabis:** az a kenderfajta, amelyből a marihuánát készítik.

**Centrális diszpozíció:** általános és az egyénre jellemző személyiségvonás (Gordon Allport személyiségelméletében). A legtöbb ember néhány centrális diszpozícióval és sok-sok másodlagos diszpozícióval jellemezhető.

**Csap:** a retinán elhelyezkedő színes fény érzékelésére specializálódott sejtípus.

**Csiga:** a belsőfül hallóreceptorokat tartalmazó része.

**Dendrit:** az idegsejt ingerfogadó nyúlványa.

**Depresszió:** szomorúsággal, kedvetlenséggel, érdektelenséggel járó hangulatbetegség.

**Dezoxiribonukleinsav (DNS):** minden élőlény átörökítő anyaga. A kromoszómák alapeleme.

**Diszkrimináció:** két inger megkülönböztetése. A kondicionálásnál alkalmazott egyszerű tanulás egyik esete.

**Dopamin:** a központi idegrendszer egyik ingerátvivő anyaga (neurotranszmitter).

**Drive:** motívum, szükséglet, hajtóerő.

**Effektus törvény:** az a jelenség, hogy a megerősített válaszok beépülnek, ismétlődnek, míg a többiek kioltódnak. (Operáns kondicionálás.)

**Efferens neuron:** motoros ideg. A központi idegrendszertől a perifériák felé ingeret vezető, mozgató, végrehajtó ideg.

**EEG.:** elektroencefalogram. A fejbőrre helyezett elektródákkal érzékelt agykérgi elektromos hullámok rajzolata.

**Ego:** én. Freud elméletében személyiségünk azon része, amely a valóságelv alapján a külvilággal való kapcsolatot, valamint a belső egyensúlyt tartja.

Eidetikus kép: látással érzékelt ingerek rövid ideig tartó, fényképszerűen részletgazdag emlékképe.

**Elaboráció:** kidolgozás, kimunkálás. Emlékezetünkben, vagy tudat alatt tárolt információk, érzelmi feszültségek egészséges, és eredményes feldolgozása.

**Elfojtás:** elhárító mechanizmus, amelyben a kínos emlékek (akaratlanul) kizáródnak a tudatból.

**Elhárító mechanizmus:** Freud pszichoanalitikus elméletében az ego által a szorongás elhárítására vagy csökkentésére alkalmazott tudattalan módszer.

**Előítélet:** elégtelen tapasztalaton alapuló vélekedés, amelyet statisztikai valószínűség alapján alkalmaznak az egyedire.

**Emóció:** érzelem.

**Empátia:** beleélés, beleérző megértés.

**Endokrin rendszer:** belső elválasztású mirigyek rendszere.

**Endorfinok:** fájdalomcsökkentő neurotranszmitterek.

**Érés:** élettani és pszichológiai funkciók feltételeinek kialakulása, a fejlődés egyik eleme. Gyakorlással elősegíthető, de az új funkció megjelenésének időpontja csak kismértékben befolyásolható.

**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.

**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.)

**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.

**Facilitáció:** megkönnyítés, serkentés. Az ingertovábbítás, valamint a pszichés jelenségek események kiváltása, elősegítése.

**Fali lebeny:** a nagyagy központi árok mögötti területe, a homloklebeny és a nyakszirtlebeny között. (Parietális lebeny.)

**Fenomenológia:** az egyén szubjektív élményeit és egyedi észleleteit tanulmányozó pszichológiai irányzat. Az események megértését az egyén nézőpontjából vizsgálja. Ennek az irányzatnak talán legismertebb része a humanisztikus pszichológia, amely sok irodalmi és bölcsészeti elemet is tartalmaz.

**Figyelem:** az észlelés összpontosítása, amelynek következtében az ingerek egy korlátozott köre hangsúlyosabban tudatosul.(Attention.)

**Filogenezis:** törzsfejlődés.

**Fixáció:** a pszichoanalitikus elmélet szerint a fejlődés egy korábbi szintjéhez (tárgyához) való túlzott kötődés, megragadás. A fejlődés elakadásának egyik lehetséges oka.

**Fóbia:** erős félelem, szorongás valódi ok nélkül.

**Fovea:** sárga folt. A retina csapokban gazdag központi része. Nappali világításnál a színek felismerésében döntő szerepet játszik. A látás itt a legélesebb.

**Frontális lebeny:** lásd homloklebeny.

**Frusztráció:** akadályoztatás, csalódás, vereség esetén fellépő, feszültséget okozó kellemetlen élmény. Többnyire agresszív késztetéseket eredményez.

**GABA:** gamma-aminovajsav. Gátló neurotranszmitter. Meghatározott idegi ingereket gátló anyag.

**Ganglion:** idegdúc. Ingergyűjtő és továbbító idegsejtek egy csoportja. Fellelhetők az agyban, gerincvelőben. A látás ingerszervezésében a retinából a feldolgozó rendszer felé vezet az ingert. Axonjai alkotják a látóideget.

**GBR:** galvános bőrreakció. A bőr vezetőképességének megváltozása az izgalmi, feszültségi szint (emocionális arousal) változásának függvényében.

**Gén:** az örökítő anyag alapegysége, a kromoszómák építőeleme. A gének általában párosak, egyikük az apától, másikuk az anyától származik. A gének DNS-fehérjékből állnak.

**Generalizáció:** általánosítás, kiterjesztés. A kondicionálásban felismert jelenség, amikor egy meghatározott ingerre kialakult feltételes választ más, hasonló inger is kiváltja.

**Genitális:** a nemi szervekkel kapcsolatos.

**Genitális szakasz:** a pszichoanalitikus elmélet szerint, a pszichoszexuális fejlődés utolsó szakasza.

**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.

**Glutamát:** neurotranszmitterként szolgáló aminosav.

**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 egészségtől.

**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:** érzékleti élmény, külső kiváltó inger nélkül. A belső ingerek külsőként történő megélése.

**Hipnózis:** módosult tudatállapotot létrehozó módszer. A hipnotizált személy számára a külvilág ingereinek jelentősége csökken, a belső késztetések szimbólumokon keresztül, szabadabban jelennek meg mint éber állapotban. A hipnotizőr verbális kapcsolat segítségével vezeti az élményt.

**Hipotalamusz:** az agytörzs felett lévő köztiagy alsó fele, az érzelmi és reflexműködések központja. Szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését, fenntartja a homeosztázist.

**Hipotézis:** feltevés, javaslat események közötti kapcsolat magyarázatára.

**Hippokampusz:** a halántéklebény csúcsához közel található agyi képlet. Az új emléknymok bevézésében (konszolidálásában) fontos szerepet játszik. Összekapcsolja az agy különböző részein elhelyezkedő emléknymokat.

**Hisztéria:** a neurózisok egyik fajtája. Fokozott érzékenység, kiegyensúlyozatlanság jellemzi. A lelki konfliktusok gyakran testi tünetekben jelentkeznek. Page 9

**Homeosztázis:** az élettani működések optimuma.

**Homloklebény:** mindkét félteke központi árok elé eső része. (Frontális lebény.)



**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.

**Humanisztikus pszichológia:** olyan pszichológiai irányzat, amely az ember egyediségét, a feltétlen elfogadást, a megértést, a be nem avatkozást hangsúlyozza.

Id: Freud háromrészes személyiségmodelljének az ösztönkésztetéseket, (libidót) energiákat, tartalmazó, az öröm-elv alapján működő része.

**Identifikáció:** azonosulás. A társas szerepek gyermekkori elsajátításának folyamata, amelyben a gyermek azonosul a számára vonzó (esetleg félelmetes) mintát jelentő személlyel (pl: szülővel).

**Identitás:** azonosság, önmagára találás. A személyiségfejlődés fontos eleme, amelynek alakítása egész életünkön át, inkább lépcsőzetesen, mint folyamatosan történik. (Lásd: Erikson fejlődésről alkotott elméletében.)

**Imprinting:** korai bevésődés. Az élet első tapasztalatai, amelyek meghatározzák az identitást.

Fajspecifikus tanulás, követendő minta a viselkedésben. Madaraknál megfigyelhető.

**Intellektualizáció:** olyan elhárító mechanizmus, amelyben a személy úgy próbál megszabadulni egy fenyegető helyzettől, hogy elvont, intellektuális fogalmakban kezeli azt.

**Intelligencia:** az a jellemző, amit az intelligenciatesztek mérnek. Problémamegoldás, gondolati rugalmasság, elvont fogalmakban gondolkodás, tanulási képesség, beszédképesség, ítéletalkotás, téri képzelőerő, kezűgyesség, kreativitás, a meglévő ismeretek egyaránt részei az intelligenciának. (Értelmesség.)

**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.

**Intracelluláris folyadék:** a sejteken belüli folyadék (vízmennyiség). A szomjúság kiváltásának egyik forrása.

**Introspekción:** önmegfigyelés. Saját tudattartalom, saját élmények, saját érzések leírása.

**Introverzió:** befeléfordulás. Lásd még: extroverzió-introverzió.

**IQ:** intelligencia hányados. Az intelligencia teszt alapján mért érték és a vizsgálati személytől elvárható (standard) érték hányadosa.

**Ízlelőbimbók:** az ízlelésnek a nyelven és a szájüregben csoportosan elhelyezkedő receptorai.

**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.

**Kábítószer:** a tudat működését időlegesen gyöngítő vagy megváltoztató anyagok. (Drogok)

**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.

**Képesség:** fizikai és szellemi teljesítményre való alkalmasság, élettani és pszichikai feltételek, adottságok és szerzett készségek együttese. Mérhető, teljesítményképes tudás.

**Készség:** a tudatos tevékenység automatizált összetevője. Dinamikus sztereotípiá.

**Kisagy:** az agytörzs hátsó falához rögzült lebenyes szerkezet, amely az izomtónus és a bonyolultabb mozgások irányítását végzi.

**Kiszorítás:** a rövidtávú memóriában tárolt elemek elvesztése túl sok új elem hozzáadása következtében.

**Kognitív:** megismerő, gondolati.

**Kognitív disszonancia:** az egyén ismeretein, vélekedésein, meggyőződésein belüli ellentmondás. Az ebből eredő feszültség a viselkedés vagy a vélemény megváltozására készíti az egyént.

**Kognitív pszichológia:** olyan pszichológiai irányzat, amely a mentális folyamatokat hangsúlyozza a lelki jelenségek és a viselkedés tanulmányozása során.

**Kondicionálás:** a feltételes reflex kialakításának folyamata.

**Kongruens:** összeillő, megegyező.

**Központi árok:** a homloklebenyt és a falilebenyt elválasztó mindkét agyféltekén átívelő árok.

**Központi idegrendszer:** agy és gerincvelő együttesen.

**Kromoszóma:** a sejtek örökletes tulajdonságokat hordozó anyagai. Az emberi sejtekben 23 pár található. A gének hordozója.

**Különbségi küszöb:** két inger közötti legkisebb különbség, amely még megkülönböztethető.

**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.)

**Lelkiismeret:** szándékainkat, cselekedeteinket értékelő magasabbrendű lelki funkció. Pszichopatáknál gyenge, vagy szinte teljesen hiányzik. (Lásd: felettes én.)

**Libidó:** Freud elméletében az id pszichikai energiája. A szeretet és szexualitás mozgatója.

**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.

**Manifeszt álmotartalom:** az a része az álomnak, amelyre emlékszünk. Az elfelejtett részt latens álmotartalomnak nevezzük.

**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 vadvadkender (cannabis) szárított virága, más néven hasis. Erősíti az érzékleti élményeket, eufóriás tudatállapotot hoz létre.

**Meditáció:** módosult tudatállapot, amelyben az egyén, elhatárolódik a külvilágtól, figyelmét beszűkíti a belső élményekre, vagy sugalmazott(nak vélt) gondolatokra.

**Megfigyeléses tanulás:** mások viselkedésének megfigyelése és a viselkedés eredményének megjegyzése által létrejött tanulás.

**Mellékvese:** páros belső-elválasztású mirigy a vesék felső csúcsán. A mirigy velőállománya adrenalint és noradrenalint választ ki. Kérgi részében pedig kortizont és más (adenokortikális) hormonokat termel.

**Mentális:** értelmi, észbeli, gondolati, pszichikus.

**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 reprezentáció:** tárgyak, események, viszonylatok, összefüggések belső leképzése. A kognitív pszichológia egyik fontos alapfogalma.

**Mielinhüvely:** egyes idegrostokat körülvevő zsíros szövet. Elősegíti az idegsejtekben a csekély veszteséggel történő ingervezetést.

**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.)

**Nagyagy:** a két agyfélteke (hemiszfériák) és a kérgestest (corpus callosum) együttesen. (Cerebrum.)

**Narcizmus:** önszeretet, önimádat. A pszichoanalitikus elméletben a pregenitális fejlődés velejárója. Amennyiben felnőttkorban is dominánsan jelentkeznek, egészségtelen. Az elnevezést a mitológiai Narcisról kapta, aki saját tükörképe iránti szerelemből öngyilkos lett.

**Narkotikum:** kábítószer.

**Neuron:** idegsejt.

**Neurotranszmitter:** az ingerületet az egyik idegsejtről a másikra átvivő vegyület.

**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, ...

**Noradrenalin:** a mellékvese velőállománya által kiválasztott hormon. Neurotranszmitter. Emocionális izgalmat okoz.

**Nyakszirtlebeny:** a nagyagynak a fali és halántéklebenyek mögötti része. (Occipitális lebeny.)

**Nyúlvelő:** az agytörzs legalsó szakasza, a gerincvelő enyhe megvastagodása. Itt kereszteződnek a fő idegpályák.

**Occipitális lebeny:** lásd nyakszirtlebeny.

**Ontogenezis:** egyedfejlődés.

**Opiátok:** kábítószeresek. Az ópium és kémiai leszármazottai. Kodein, morfium, heroin.

**Orális szakasz:** a pszichoanalízisben a pszichoszexuális fejlődés első szakasza, amelyben az örömmérség a szájhoz kötődik.

**Ovuláció:** peteérés. Az érett petesejt kiszabadulása a petefészekből. Page 13

**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 Oidipusz, mitológiai görög király, aki tudtán kívül feleségül vette anyját és megölte apját.

**Önmegvalósítás:** a személy alapvető késztetése arra, hogy kiteljesítse a benne rejlő lehetőségeket. A személyiség humanisztikus elméleteinek egyik alapfogalma.

**Örömelv:** Freud pszichoanalitikus elméletében az „öszton én” által követett stratégia, amely azonnali kielégülésre tör.

**Ösztön:** veleszületett, célvezérelt fajspecifikus késztetés, amely megjelenik a viselkedésben is. Például: táplálkozási, nemi.

**Ösztrogének:** női nemi hormonok egy csoportja.

**Ösztrusz:** nőstény emlős állatoknál az ovulációt megelőző, ciklikusan ismétlődő szexuálisan fogékony időszak.

**Pajzsmirigy:** a nyakban található belsőelválasztású mirigy, amelynek hormonja, a tiroxin fon- tos szerepet játszik az anyagcsere sebességének szabályozásában.

**Pálcika:** a retina nagyérzékenységű eleme, amely a színek megkülönböztetésére nem alkalmas.

**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 lebeny:** lásd fali lebeny.

**Percepció:** észlelés.

**Perceptuális elhárítás:** az a folyamat, amelyben az észlelési rendszer már a tudattalan szintjén kiszűri a szorongást keltő információkat.

**Perifériás idegrendszer:** az idegrendszernek az agyon és gerincvelőn kívüli része, amely vegetatív és szomatikus részre oszlik.

**Pozitív megerősítés:** a kívánatos válasz jutalmazása, társítása egy kellemes ingerrel.

**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.

**Projektív teszt:** olyan személyiségvizsgáló eljárás, amelyben a vizsgált személy saját belső élményeit, tartalmait, értelmezéseit vetíti ki a tesztre.

**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. Érzelmi, értelmi, akarati, viselkedési folyamatokat tanulmányozó tudomány.

**Pszichopata:** lásd: antiszociális személyiség.

**Pszichoszomatika:** testi betegségek pszichés okainak vizsgálatával foglalkozó tudományág.

**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.

**Racionalizáció:** elhárító mechanizmus, amelyben a személy úgy tartja fenn önbecsülését, hogy kézenfekvő és elfogadható indokokat kapcsol impulzív vagy kevésbé elfogadható eredetű cselekedeteihez.

**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.

**Receptor:** ingerek érzékelésére specializálódott szervek és sejtszerveződések.

**Recesszív gén:** a génpár 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.

**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:** az izmok ellazításának következtében létrejövő szellemi és érzelmi ellazulás. Page 15

**REM (Rapid eye movement) :** „gyors szemmozgások” kezdőbetűi angolul. Az álmodás színes, nagy aktivitású szakaszára jellemző szemmozgás.

**Represszor:** elnyomó, elfojtó. A környezet ingereit az indokoltnál kevésbé érzékenyen figyelő, arra visszafogottan reagáló személy.

**Retina:** recehártya. A szem fényérzékeny része, amely a csapokat és a pálcikákat tartalmazza.

**Retroaktív interferencia:** a később tanult ismeretek zavaró hatása a korábban tanultak felidézésére.

**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.)

**Séma:** a memóriában tárolt gondolati szerkezet (kognitív struktúra).

**Skálázás:** nyers adatok értékelhetővé alakítása.



**Stimulánsok:** izgatószer. Olyan pszichoaktív szerek, amelyek emelik az arousalszintet.  
Pl.: amfetaminok, kokain, koffein.

**Stressz:** fokozott készenléti állapot. „Harcoldj vagy menekülj” helyzetekre adott fiziológiai és pszichés válasz.

**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.

**Szaglóhám:** az orrüreg specializálódott bőrszöve, amely a szaglás receptorait tartalmazza.

**Szaruhártya:** a szem átlátszó felszíne, amelyen keresztül a fény belép a szembe.

**Szemantika:** jelentéstan. A nyelvtudománynak a nyelvi formák jelentésével foglalkozó ága.

**Szemantikus emlékezet:** a memória azon része, amely az általános tudást, például a szavak jelentést tárolja.

**Szemantikus háló:** az emlékezetben tárolt fogalmak és kapcsolatrendszerük amely az összefüggéseket, viszonylatokat is tartalmazza.

**Személyes konstruktum:** George Kelly kognitív személyiségelméletében szereplő fogalom, amelyben az egyén értelmezi környezetét. A személyiség szerveződésének alapegysége.

**Személyiség:** jellemző vonások, irányultságok, gondolkodásmód, érzelmek, kapcsolati minták egyedi szerveződése, amely meghatározza döntéseinket, cselekedeteinket, és azzá teszi a személyt aki.

**Szenzitizátor:** a környezet ingereit érzékenyen figyelő és arra fokozottan reagáló személy.

**Szenzomotoros:** érzékelő és mozgató idegi ( pszichés ) folyamatok együttese.

**Szenzomotoros szakasz:** a Piaget által definiált kognitív fejlődés első szakasza amely ~2 éves korig tart. A gyermek ekkor fedezi fel az érzékek és a mozgás kapcsolatát.

**Szignáldetekciós elmélet:** a zajos környezetből származó ingerek érzékelésének törvény- szerűségeivel foglalkozó elmélet.

**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.

**Szizofrénia:** a mentális betegségek egy csoportja, amelyben az érzelmek, a gondolkodás és a viselkedés súlyosan zavart.

**Szocializáció:** a társadalmi normákhoz való viszony kialakulásának folyamata.

**Szociális tanuláselmélet:** az egyéni jellemzők és viselkedés alakulása a társas környezet hatá- sára.

**Szociopata:** lásd: antiszociális személyiség.

**Szomatikus:** testi, testre vonatkozó.

**Szomatikus idegrendszer:** a perifériás idegrendszer azon ága, amely az agyat és a gerincve- lőt az érzőreceptorokkal, az izmokkal és a testfelszínnel köti össze.

**Szorongás:** a homályosan meghatározott veszély előérzete amely nyugtalansággal, feszült- ség- gel, aggodalommal, testi tünetekkel jár együtt.

**Sztereotípiá:** emberek, jelenségek egy csoportjáról alkotott séma. A gondolatainkba elsőként betolakodó gyakori, vulgáris asszociáció.

**Szuperego:** felettes én. Freud személyiségelméletében az erkölcsiséget, normákat, lelkiisme- retet, elvárásokat tartalmazó rész.

**Szükséglet:** hiányállapot.(Drive, motívum.) Page 17

**Tabula rasa:** üres lap. A kifejezést abban az értelemben használják, hogy az ember születésekor üres lapként érkezik, akit környezete, neveltetése, tapasztalatai (az empiristák szerint) bármivé alakíthatnak.

**Tachistoszkóp:** szavak, szimbólumok, mintázatok rövid ideig tartó bemutatására, (felvillantására) szolgáló készülék.

**Talamusz:** az agy központi magjának része, az érzékek közvetítésének egyik eleme. Az alvás és ébrenlét szabályozásában is résztvesz.

**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.

**TAT (Thematic Apperception Test.):** projektív tesztek egyik típusa, amelyben képeken bemutatott jelenetekhez fűz történetet a vizsgált személy.

**Temporális lebeny:** lásd, halántéklebeny.

**Teszt:** próba. Pontosan körülhatárolt feltételek között végrehajtandó feladatcsoport, amelynek eredménye (sztenderdekkel összehasonlítva) tájékoztató részinformációt ad a feladatot megoldó személyről.

**Tesztoszteron:** a herék által termelt férfi nemi hormon. Lásd, androgének.

**Téveszme:** egyes pszichotikus betegségekre jellemző hamis tudattartalom, a valóság súlyosan téves reprezentációja.

**Tipológiák:** típuselméletek. Olyan elméletek, amelyek szerint az emberek csoportokba sorolhatók közös jellemzőik, személyiségvonásaik alapján.

**Többszörös személyiség:** két vagy több egységes és jól kifejlett személyiség létezése egy emberben.

**Transzcendentális meditáció:** a meditációs technikák egyike. Lásd meditáció.

**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 hozzáférhetők.

**Tudattalan:** olyan emlékek, vágyak, impulzusok lakhelye, amelyek hozzáférhetetlenek a tudat számára. A pszichoanalitikus elmélet szerint az „id” és az „elfojtások” itt találhatóak.

**Valóságelv:** Freud elméletében az ego (én) által követett stratégia, amely az elvárásokkal, normákkal (felettes én), külső lehetőségekkel egyeztetni az id (ösztön én) impulzusait.

**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.

**Vevőérzékenységi görbe (ROC- görbe):** jelérzékelésnél a találatok és a téves riasztások arányát jelző függvény.

**Viselkedéslélektan:** A pszichológiát mint a viselkedés tanulmányozását írja le. Az elemzés számára elfogadható adatokat a megfigyelhetőkre korlátozza. (Behaviorizmus.)

**Vonatkozási keret:** minden értékelő, ítélő megnyilatkozás háttere, viszonyítási alapja.

**Vonás:** a személyiség olyan állandó jellegzetessége, amely alapján jellemezhető.

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

Oktatási segédlet.

Szerkesztette: Suplicz Sándor f.docens.

A BMF Tanárképző és Mérnökpedagógiai Központ kiadványa.

Ψ

Készült: 2002-ben, a

BMF mérnökstanár

hallgatói részére, belső felhasználásra.

Megtalálható a következő címen is:

<http://www.ows.eoldal.hu/cikkek/segedanyagok/pszichologiai-ertelmezo-szotar>