

FOGALOMTÁR

Adatvezérelt (*bottom-up*) megismerési folyamat: A beérkező adatokat, információkat egyenként elemezzük, és folyamatosan összehasonlítjuk benyomásainkkal, amelyeket ennek megfelelően folyamatosan módosítunk. Ez teszi lehetővé, hogy érzékenyek maradjunk a másik ember egyedi problémáira, és ne essünk saját felületességünk csapdájába.

Adott szerepek: A szerepek között vannak alapvetőek, például a nemi szerepek, valamint az életkori szerepek. Ezek a szerepek hatással vannak az egyén más szerepeire, melyet a társadalom elvár az egyéntől.

Agresszió: Mások szándékos megsértésére, bántalmazására, elűzésére, megölésére irányuló késztetés.

Alaklélektan (Gestalt-pszichológia): A múlt század elején Németországban kialakult pszichológiai irányzat, amely a lelki folyamatok szerveződésével foglalkozik. Felfogásuk szerint az egész több mint a részek összessége, mert az egészségesség minőségi többletet jelent.

Alámerülési jelenség: Amikor a munkacsoport kialakított (alacsony) normái miatt az egyén nem mer nagyobb teljesítményt produkálni, mert fél, hogy azt a csoport bünteti. Ezért az egyén alacsonyabb szint teljesítésére kényszerül.

Alkattanok: Azok a személyiségelméletek, amelyek a testalkat és a személyiség között szoros összefüggést tételeznek fel.

Alsó küszöb: Azt jelzi, hogy mekkora az a legkisebb ingerintenzitás, amit már észlel az egyén az adott modalításban.

Ambivalens érzelem: A pozitív és a negatív töltésű érzelem egy érzelmi élményben jelenik meg.

Archetípusok: A kollektív tudattalan tartalmi, amelyek a mítoszokban és a művészetben is megjelennek.

Aritmetikai modell: A célszemélyről nyert általános benyomást a tulajdonságok értékének átlaga adja, és ebből alakul ki a végső benyomás.

Arousal: Pszichés aktivitási szint, éberség, izgalom vagy izgathatóság, amely az emberi tevékenység energetikai hátterét biztosítja.

Átszervező vezető: A szervezet változtatásáért dolgozik olyan módon, hogy befolyásával igyekszik megszerettetni és elfogadtatni a változtatáshoz szükséges új módszereket és az azzal járó kapcsolatokat.

- Attitűd:** Pozitív vagy negatív viszonyulás az attitűd tárgyával szemben, amely még akkor is kialakulhat, ha nincs tapasztalatunk az attitűd tárgyával szemben. Az attitűd vonzalmat, illetve ellenszenvet jelöl különböző tárgyak, személyek, csoportok, helyzetek vagy akár politikai ideológiák, absztrakt fogalmak iránt.
- Attribúció (ok- és tulajdonságtulajdonítás):** A mások és önmagunk viselkedésének okaira vonatkozó következtetések megalkotása.
- Autoriter (tekintélyelvű) személyiség:** A sztereotipizálásra hajlamos, előítéletes személyiség. Olyan személy, aki az autoritás képviselői iránt túlzottan engedelmes, a nem saját csoportjához tartozókkal szemben pedig nyíltan ellenséges.
- Azonosulás:** Az azonosulás (*identifikáció*) alapja az utánzás, amely a modellkövetés magasabb szintje. Azonosulásakor az egyén kiválaszt egy megfelelő modellt, és megpróbál olyan lenni, mint a választott személy. Az azonosulás gyermekkorban csak részben tudatosult megnyilvánulás. Felnőttkorban már a szándékosság jellemzi, amely során a cél a modellül választott személyhez fűződő viszony fenntartása.
- Behódolás:** Az egyén enged a közvetlen környezet nyomásának, és engedelmeskedik a jutalomért vagy a büntetéstől való félelem miatt.
- Belátásos tanulás:** A klasszikus és az operáns kondicionálással szemben a tanulásnak ez a formája hirtelen alakul ki, ha egyszer megvan a megoldás, akkor az bármikor újra felhasználható, előhívható, és a megoldás átvihető új szituációkra is.
- Bipoláris:** Az érzelmek jellegzetessége, az érzelmek pozitív és negatív töltésűek egyaránt lehetnek.
- Burkolt személyiségelmélet:** A személyek megítélésében az észlelő tudása, tapasztalata, saját feltevései, elképzelései fontosabb szerepet játszanak a benyomás kialakításában, mint az észlelt személy tényleges tulajdonsága. A burkolt személyiségelmélet értelmében a megfigyelt tulajdonságok inkább a megfigyelők szemében (fejében) léteznek, mint a cselekvőben.
- Család:** A család, mint *elsődleges szocializációs közeg*, vérségi alapon jön létre, funkciója az utódok létrehozása, felnevelése, ahol a szülők biztosítják a gyermekek testi és lelki fejlődését. A tartós együttélés olyan formája, ahol az élet feltételeit biztosító szükségletek kielégítése a fontos. A család az első szocializációs közeg, ahol az érzelmi biztonság és a kötődés lehetőséget ad a gyermek egészséges fejlődéséhez, személyiségének optimális alakulásához. A nemi identitás (azonosság-tudat) kialakulása, a nemi különbségek felismerésével, a nemi szerepek elsajátításával kezdődik. A teljes család képes az azonosulási lehetőségeket megismertetni, a csonka (elvált, egyszülős) családok értékmentái hiányosak, és emiatt nehézséget okozhatnak a nemi identitás alakulásának folyamatában.
- Csoport:** A csoport egymással társadalmi kapcsolatban álló emberek, vagyis egyéni interakciók együttese, akiknek értékei, normái és tevékenységei közősek. Ebben az értelemben, a társadalomban élő összes ember úgynevezett

makrostrukturális csoportok tagja: diákok például, akiket a hasonló életkor, a tanulás tevékenysége jellemez, vagy munkahelyi csoportok, cégek részlegeinek dolgozói, akiket a munka tevékenysége köt össze.

Csoportdinamika: A dinamika görög eredetű szó, *erőt* jelent. A csoportdinamika kifejezés a csoportban ható erőkre utal, és azon jelenségek kutatásával foglalkozik, hogy mily módon változtatják meg az emberek viselkedésüket a többség hatására, vagy állnak ellen azoknak.

Csoportkohézió: Ha a csoportfenntartó erők (norma, szerep, struktúra) összegződnek, akkor beszélhetünk csoportkohézióról, azaz a csoportot összetartó erőről. A csoportkohézió egyik jellemzője, hogy a tagok kedvelik egymást, nagy az érzelmi elfogultság és elfogadás.

Csúcsélmény: A cél elérésének egy időleges, nem mások ellen irányuló és nem önző élménye, melynek során a környezettel és a tapasztalattal való egységet éljük meg.

Debilizáló szorongás: A szorongásnak olyan formája, amely a tevékenységben gátol, a teljesítményt pedig jelentősen csökkenti.

Dedukció: Egy következtetés deduktívan akkor érvényes, hogyha a következmény nem lehet hamis, ha a kiinduló állítások, azaz a premisszák igazak.

Direkt instrukciók: Információt közölnek arra vonatkozóan, hogy mit kell/vagy nem szabad tenni és mondani, illetve mikor. Az utasítások lehetnek konkrétak vagy általánosak, és gyakran csak a tekintélyt képviselő személyek jelenlétében hatékonyak.

Diszkrimináció: A klasszikus kondicionálásnál, a generalizációval ellentétes hatású jelenség. Ha a generalizált ingertartományból a nem kívánt ingerekre adott választ kioltottuk, szelektív megerősítéssel elérhetjük, hogy csak specifikus feltételes inger váltsa ki a feltételes választ.

Diszpozíciók: A személyiségvonások egyénre jellemző mintázatai, ahol a vonások egymáshoz való viszonya is fontos.

Diszpozicionális attribúció: Egy személy megfigyelt viselkedését a személy belső, állandó tulajdonságának tulajdonítjuk.

Drive: Belső hajtóerő, amely arra készíti az egyént, hogy kielégítse a szükségleteit.

Ego (én): A pszichoanalitikus elméletekben az ösztönéből kialakuló személyiségrész, amely az id és a szuperego között közvetít. Feladata, hogy az ösztön impulzusait a külvilág körülményeit figyelembe véve elgátolja.

Eidetikus kép: Néhány ember képes a képeket a rövid távú memóriájában csaknem fotografikus pontossággal megőrizni. Az eidetikus kép a szokottnál élesebb, részletekben gazdagabb és tartósabb.

Elfojtás: Sigmund Freud pszichoanalitikus elmélete szerint az elfojtás során egyes kellemetlennek megélt emlékeket a személyiségünk mély bugyraiba rejtünk, ahonnan bújtatott formában mégis előjönnek álmok, elszólások, esetleg pszichés zavarok vagy fizikai megbetegedések formájában.

Elhárító mechanizmusok: Az ego által alkalmazott szorongáscsökkentő stratégiák.

- Elkerülő tanulás:** Ebben az esetben megtanulunk megelőzni egy negatív eseményt.
- Előítélet:** A külső csoporttal szembeni negatív/pozitív érzések. Az előítéletes viselkedés diszkriminatív viselkedésben, a csoporttagok ellen irányuló cselekedetekben nyilvánul meg.
- Elsőbbségi hatás:** Az elsőként kapott információknak aránytalanul nagyobb hatása van az ítéletek alakulására. Amikor megszerezzük a személyről az első néhány információt, rögtön kialakítunk egy tág, de határozott irányú (pozitív vagy negatív) benyomást, véleményt. Azért rendeljük ennek alá a később beérkező – esetleg ellentétes – információkat, hogy jobban összhangba kerüljenek egymással.
- Empátia:** Olyan érzelmi tulajdonságegyüttes, amely lehetővé teszi, hogy egy másik ember által átélt érzelmet megértsünk, elfogadjunk, tehát beleéljük magunkat az ő helyzetébe.
- Énfogalom (self):** Rogers személyiségelméletében azoknak az elképzeléseknek és értékeknek az összessége, amelyek a saját ént jellemzik: annak tudata, hogy „mi vagyok én” és „mit tehetek”.
- Engram:** Az elmúlt események emlékei vagy a megtanult cselekvéssorok emléknymokat hagynak maguk után, amelyek segítségével régebbi benyomásaink felidéződnek.
- Énideál:** Rogers személyiségelméletében az a személy, aki lenni szeretnénk.
- Epizodikus memória:** Az explicit memóriának az a fajtája, melyben a velünk megtörtént események során rögzült információk találhatóak.
- Érzékelés (szenzáció):** Érzékszerveink receptorain keresztül a környezetünkől különböző modalitásokban érkező információ lefordítása az agyunk számára is értelmezhető elektrokémiai kódokba. A percepció folyamat során az érzékszervek segítségével a környezeti információ élménnyé alakul át.
- Észlelés (percepció):** A tárgyak, jelenségek érzékelt jellemzőinek értelmezési folyamata. Míg az *érezékelés*nél a tárgy egy-egy tulajdonságát ragadjunk meg, addig az észlelésnél a tárgy több tulajdonságával együtt, egységes egészként emelkedik ki a környezetéből.
- Explicit memória:** Ebben az emlékezeti tárban elsősorban adatok, tények kerülnek tárolásra, olyan ismeretanyag, ami a „Mi?” jellegű kérdésekre ad választ.
- Extravertált:** Jung személyiségelméletében a kifelé forduló típus, az ehhez a típushoz tartozó egyének számára a külső környezet és az azzal folytatott interakció az elsődlegesen meghatározó. Eysenck elméletében az introverzió–extraverzió vonás társaságkedvelő, élénk, szerepelni szerető, izgalmakat kereső végpontja.
- Extrinzik (külső) motiváció:** Azok a késztetések, amikor valamilyen külső tényező hatására viselkedünk egy adott módon, például azért, hogy elnyerjünk valamilyen külső jutalmat (például kivívjuk valaki elismerését) vagy elkerüljünk valamilyen negatív következményt (például a büntetést).
- Facilitáló szorongás:** A szorongásnak olyan formája, amely a tevékenységben serkent, a teljesítményt pedig fokozza.

Feladatalapú kohézió: A csoportcél fontossága eredményezi az összetartást.

Egy csoport akkor hatékony, ha mindkét fajta kohézió magas. Nem a bűnösöket keresik, hanem próbálják a problémát konstruktív hozzáállással megoldani, együtt keresve a megoldási módokat.

Feladatorientált vezetés: A vezető elsősorban a munkára figyel, megtesz mindent a munka sikere érdekében, de a csoportban zajló folyamatra, az emberek közötti kapcsolatokra már nem figyel, így gyakran előfordulhat az ellenségeskedés, a meg nem értettség a csoportban.

Felső küszöb (fájdalomküszöb): Azt jelzi, hogy az adott modalitásban mekkora erősségű inger képes még a szervezet elviselni anélkül, hogy annak észlelése fájdalmat okozna. Az *alsó küszöb* és a *felső küszöb* határozza meg az észlelési tartományt.

Fenomenológia: Az egyén szubjektív élményeit előtérbe helyező megközelítés, amely az eseményeknek a személy egyedi nézőpontjából történő megértésére összpontosít. A humanisztikus pszichológia a megközelítés fő változata.

Figyelem fluktuációja: A figyelem nem folytonos, hanem hullámzó, ingadozó és szakaszos. A fluktuáció mértékét befolyásolja a figyelem koncentrációja, az inger erőssége, a gyakorlás, a tapasztalat, a temperamentum és a pszichikai állapot.

Figyelem: Érzékszerveinket folyamatos ingerek érik, amelyeknek csupán azt a részét vagyunk képesek felfogni, amire odafigyeltünk. Ezt a szelektáló vagy kiemelő folyamatot nevezzük figyelemnek.

Figyelemmegosztás: Az egyén próbálja kiiktatni az ellentmondásokat, tehát energiáját, figyelmét próbálja egyenlő arányban szétosztani a szerepek között. A foglalkozási szerepének való megfelelése miatt az egyén elfelejtkezhet családi kötelezettségeiről, a hétvégi közös családi programról.

Flow: Áramlatélmény. Az ember azon állapotát jelzi, amikor elmerül egy tevékenységben, teljes figyelemmel és összpontosítással végzi azt, amit erőfeszítés-mentes helyzetként él át, és a tevékenység következtében energiával töltődik fel.

Fogalomvezérelt (*top-down*) megismerési folyamat: A kategóriaalapú megismerési folyamatban a célszemély külső jegyei befolyásolják azt, hogy mit gondolunk a személyről, milyen tulajdonságokkal ruházzuk fel, milyen okokat tulajdonítunk a viselkedése mögött, és végül mindez meghatározza, hogy hogyan viselkedünk vele szemben.

Foglalkozási szocializáció: Ennek során a személy elsajátítja a foglalkozási szerepet jelentő viselkedési formákat, vagyis megtanulja, hogyan viselkedjen például menedzserként, mérnökként, ügyintézőként, eladóként, orvosként, tanárként, vezetőként vagy beosztottként.

Folyamatorientált vezető: A vezető számára fontos, hogy az emberek közötti kapcsolat kielégítő legyen a csoporton belül, követi az eseményeket, a hozzá tartozó egyénekre koncentrálva végzi vezetői feladatait. Az a szerencsés, ha a vezető a helyzettől, feladattól függően meg tudja választani a helyes vezetői stílust.

- Formális (intézményes) csoportok:** Formailag, hivatalosan rögzített szerkezettel rendelkeznek. A csoporttagok helyzetét, kapcsolatait, a vezetést a szabályozások határozzák meg, és nem alkalmasszerűen jönnek létre. Általában a másodlagos, nagy létszámú csoportok is formálisak.
- Frusztrációs tolerancia:** A frusztráció (akadály) elviselésének képessége heves reakciók (agresszió) és a tevékenység szintjében egy fejletlenebb szintre való visszaesés (regresszió) nélkül.
- Generalizáció:** A klasszikus kondicionálás azon jelensége, mely során a feltételes ingerhez hasonló ingerek is kiváltják a feltételes választ.
- Habituáció:** A tanuláshoz azt a legalapvetőbb formáját hívják így, amikor hozzászoktatjuk magunkat egy adott ingerhez, vagy megtanuljuk figyelmen kívül hagyni azt.
- Hangulat:** Az ember érzelmi közérzetét, általános érzelmi állapotát jelzi, mely színezi az ember magatartását, élményeit.
- Hatalommotiváció:** A magas hatalmi motivációval jellemzett embert leginkább az motiválja, hogy hatalmat gyakorolhasson mások felett. Elégedettsége származik abból, ha befolyásolja mások magatartását, érdekli a másik feletti befolyásszerzés eszközeinek szabályozása, kedveli a konfrontáló helyzeteket, hajlamos az agresszív megnyilvánulásokra. Nagyon fontos számára a hírnév, a státusz, a presztízs.
- Helyzeti attribúció:** Amennyiben egy személy viselkedését az adott szituáció, a helyzeti norma váltja ki, akkor a viselkedése mögött helyzeti tényezőket feltételezünk.
- Higiénés tényezők:** Herzberg elmélete szerint az elégedetlenséget, a motiválatlanságot a higiénés tényezők hiánya vagy nem megfelelő szintje okozza. Ezek a munkahelyi tényezők a következők: vállalati politika és igazgatás, a vezetők vezetési stílusa, a munkafeltételek, a vezetővel, a munkatársakkal és a beosztottakkal való személyes kapcsolatok, a beosztás, a munkahely biztonsága és a fizetés.
- Holdudvarhatás:** Egy személyről alkotott benyomás kialakításánál hajlamosak vagyunk a néhány könnyen megismerhető tulajdonság alapján kiegészíteni a személyről kialakított képet oly módon, hogy a tulajdonságok összhangban legyenek.
- Homeosztázis:** A szervezet belső háztartásának (folyadék-, hőháztartás) egyensúlyát biztosító mechanizmusokat jelenti. Ha ez az egyensúly felborul (például csökken vagy nagyon megemelkedik a vércukorszint, vagy lecsökken a test hőmérséklete), akkor a szervezet először a homeosztatikus folyamatok során megpróbálja belső tartalékaiból (fiziológiás szinten) helyreállítani az egyensúlyt.
- Hosszú távú memória (HTM):** Mindent tartalmaz, amit a világról és önmagunkról tudunk. Az információ kapacitása korlátlan, bármilyen itt tárolt információ elvileg bármikor előhívható.
- Id (ösztönén):** A pszichoanalitikus elméletekben a személyiség legprimitívebb, születéskor is meglévő része, amelyből az ego és a szuperego kifejlődik, és amely biológiai ösztönkésztetéseket tartalmaz.

Igénybevétel (*strain*): A megterhelések hatására bekövetkező, egyénenként és esetenként különböző mértékű, jellegű és irányú funkcióváltozások összességét jelenti.

Illuzórikus korreláció: Olyan események együttes előfordulása, amelyek statisztikailag nem gyakoriak.

Impulzivitáskontroll: Az indulat fékezése és megfelelő kifejezése, amely jelzi a személyiség önirányító képességének szintjét.

Indukció: Az a következtetési forma, mellyel több egyedi esetből következtünk valami általános szabályra. Az induktív gondolkodás alapvetően okok és okozatok közötti valószínűségekre épít.

Indulat: Robbanásjellegű érzelmi folyamat, amely erőteljesen kifejezett, hevesen kibontakozó érzelmekben nyilvánul meg.

Informális (*spontán*) csoport: Olyan csoport, amely nem hivatalosan létrehozott, nem szabályozott szerkezetű. Az ilyen jellegű csoportba tartozó egyének spontán társulnak, közvetlen, személyes kapcsolatot alakítanak ki.

Intelligenciahányados (IQ): Az intelligenciát az intelligenciateszttel mérik, melynek eredménye az IQ-pontszám. Az IQ-pontszámot úgy számolják ki, hogy a teszt kitöltéséből kiszámolják a mentális kort, és azt elosztják a tényleges életkorral, majd megszorozzák százszal.

Intelligencia: Olyan általános képesség, melyet egy tevékenység sikeres elvégzéséhez mozgósítunk. Különböző elemei vannak, mint például a tapasztalatokból való tanulás és azok alkalmazásának képessége, az absztrakt gondolkodás és következtetés képessége, a változó és bizonytalan világ szeszélyeihez való alkalmazkodás képessége, valamint az a képesség, hogy az ember önmagát motiválja és eredményesen hajtsa végre a rá váró feladatokat. Egyes elméletalkotók szerint az intelligenciában van egy ún. *g* (*general*, általános) faktor, mely minden intellektuális teljesítmény alapja, és vannak további speciális faktorok, melyek egymástól jól elkülöníthető képességek leírására szolgálnak (zenei, aritmetikai, logikai stb.).

Internalizálás: A belsővé válás (internalizálás) a modellkövetés legmagasabb formája. Az egyén azért fogadja el a másik személy befolyását, mert az meggyezik saját belső értékrendjével. Lényege, hogy az egyén belsőleg is azokat az értékeket tartja elfogadhatónak, amelyeket a számára fontos személy közvetít. Ez határozza meg viselkedését, normáit, értékeit, e szerint él és cselekszik.

Intrinzik (belső) motiváció: Azok a késztetések, amikor a tevékenység önmagában jutalmazó az egyén számára, tehát azért tesz valamit, mert kedvét leli benne, mert érdekli. Ide tartozhat például a teljesítmény- és a kompetencia-motiváció.

Introvertált: Jung személyiségelméletében a befelé forduló típus, akinek legfontosabb a saját belső, szubjektív világa. Eysenck elméletében az introverzió-extraverzió dimenziójának a magány keresésével, az izgalmak, szereplés, kockázat kerülésével jellemezhető végpontja.

Iskola: Az iskola mint másodlagos szocializációs közeg kiemelkedő jelentőséggel bír a gyermek, a serdülő életében. A tanulás, az iskolai közösségek ala-

kítják értéktudatát, a beilleszkedés folyamatát, valamint az iskola a társas viselkedés új formáival ismerteti meg.

Kábítás: Amikor az egyén gyógyszert, alkoholt, kábítószerrel használ konfliktusának feloldásában. Ezzel időlegesen feloldja a terhek miatti feszültséget, stresszt.

Kapacitáselmélet: Ezen elmélet szerint gyakorlással képesek vagyunk információt felvenni a nem figyelt csatornából is.

Kategorizáció: Azt a leegyszerűsítő folyamatot, amikor észlelésünk során azonosítjuk a világ tárgyait, személyeit, eseményeit, azaz jelentéssel ruházzuk fel, és ha találkozunk egy újabb objektummal, összehasonlítjuk azt a már meglévő ismereteinkkel, és amelyben valamilyen szempontból közös jellemzőkkel bírnak a kategóriatagok, kategorizációnak nevezzük.

Kibúvókeresés: Az egyén igyekszik kikerülni a büntetéseket, és minimálisra csökkenteni azokat. Mérlegel, és ekkor dönthet úgy a serdülő, hogy a csoporthoz tartozási igénye miatt inkább a csoportjával megy el szórakozni, mint a szüleivel moziba.

Kiégés (*burn out*): A szervezet válasza a hosszan fennálló stresszhatásokra, amikor a személy úgy érzi, már nem tud a helyzettel megküzdeni, ezért feladja, kimerültnak és kiüresedettnek érzi magát, nem tud hatékonyan és eredményesen dolgozni.

Kiscsoport: Tagjai (3–20 fő) közvetlen, személyes kapcsolatba, kölcsönös függésbe kerülnek egymással. Közös célokkal rendelkeznek, kialakul a „*mi-tudat*”, vagyis az összetartozás érzése és a közös attitűd, a csoportidentitás, a csoporthoz tartozás belső meggyőződése. A normákat, értékeket, szokásokat, hagyományokat közösen hozzák létre, a csoportfolyamatok spontán szerveződnek. A csoporttagok egymás felé irányuló figyelme hét fő esetben még teljesíthető, elvárható. Ilyen csoportok a baráti társaságok is.

Kivívott szerepek: A kivívott szerepekért általában tennünk kell valamit, például szakemberré válás vagy vezető szerep vállalása.

Klasszikus kondicionálás: Ivan Pavlov kísérletei alapján kidolgozott tanulási forma. Kezdetben az állat vagy ember egy genetikailag beprogramozott feltétlen ingerre egy feltétlen válasszal reagál. A feltétlen ingerhez a tanulási próbák során következetesen társítunk egy feltételes ingert, amely egy idő után önmagában, a feltétlen inger nélkül is kiváltja a feltétlen választ (amit így már feltételes válasznak hívunk).

Kognitív diszsonancia elmélete: Az önként megtett cselekvés, amely egyébként az egyén számára nagyon fontos (énreleváns) attitűdöket sért, kellemtelen feszültségérzést kelt benne. Ez a diszsonancia (ellentmondás) arra készteti a személyt, hogy csökkentse (redukció) a feszültséget, vagyis attitűdjét megváltoztatassa, és konzisztenssé tegye a cselekvésével.

Kognitív folyamatok: Az embernek a világ megismerésére irányuló információfeldolgozó folyamatai, mint például érzékelés, észlelés, emlékezés, képzelet, problémamegoldás, gondolkodás, tanulás.

Kognitív pszichológia: A pszichológiának az emberi megismeréssel foglalkozó területe.

Kollektív tudattalan: Jung elméletében a tudattalan azon része, amely az emberiség fajfejlődése során a kultúrától függetlenül kikristályosodott tipikus reagálási módokat, viszonyokat, egyetemes emberi szemléleti és magatartásformákat tartalmazza.

Kompromisszumképzés: A szerepkonfliktusok feloldásának egyik módja. Az egyén igyekszik igazodni az elvárásokhoz, elutasítja az illegitim elvárásokat. Például az értekezleten elhangzottakkal a dolgozó ugyan nem ért egyet, de nem vállalja fel az azonnali ütközést, hanem passzivitásba vonul, kitér a vita elől.

Konformitás: A latin *conformare* = alkalmazkodni szóból ered. A norma fogalmával összekapcsolva a konformizmust úgy kell értelmezni, mint a csoportnormáknak, elvárásoknak megfelelni igyekvő viselkedést.

Konstruktív emlékezet: Bartlett szerint az emlékezet nem csupán reprodukív, hanem konstruktív folyamat. A meglévő sztereotípiáink és sémáink alapján nem pontosan előhívjuk, hanem megszerkesztjük, létrehozuk a felidézett emléket.

Konzolidáció: Az ismeretanyag beépülése, megszilárdulása a HTM-be.

Kontrollált figyelem: A figyelemnek azt a funkcióját, melyben a ráirányulás tudatos mentális erőfeszítés eredménye, nevezzük kontrollált figyelemnek.

Konvencionizmus: Az egyén megnyilvánulásai megegyeznek a hasonló helyzetű más személyek viselkedésével.

Kortárscsoport: A serdülő (10–18 év) számára a társas élet színtere már nem csupán a család, hanem a saját életkorúak csoportja, a *kortárscsoport*. Erre a csoportra jellemző, hogy tagjai azonos életkorúak, hasonló érdeklődésűek, többé-kevésbé elutasítják a szülők értékeit, normáit. A kortárscsoport adja meg a lehetőséget arra, hogy a serdülő egyenlőségen alapuló viszonyokra számíthat, függősége kölcsönös, megkapja a választás lehetőségét, kipróbálhatja önmagát az ellenkező neművel egy társ kapcsolatban. A kortárscsoportban létrejövő baráti kapcsolatok lehetőséget adnak egy sajátos viselkedési mód elsajátítására, valamint a felnőtt szerepvállalás megtapasztalására.

Következtetés: Az a gondolkodási folyamat, mely során a már meglévő fogalmakról szóló állításokból újabb állításokat hozunk létre.

Központi vonásmélet: Vannak olyan központi vonások, amelyek aránytalanul nagy hatást gyakorolnak a benyomásokra. Az emberek általában az alapvető tulajdonságokat meg tudják különböztetni a mellékestől. Az észlelésünkben ugyanis nem minden tulajdonságnak van azonos súlya.

Kudarckerülő attitűd: Az ilyen attitűddel rendelkező emberre az jellemző, hogy mindenáron el szeretné kerülni a kudarcot, ezért nagyon alacsony igényszintet állít fel. Feladatválasztását tekintve az jellemzi, hogy vagy túl könnyű, vagy túl nehéz feladatot választ. A könnyűt azért, mivel azt biztos teljesíteni tudja, és így elkerülheti a kudarcot, a túl nehezert pedig azért, mert azt sokan mások sem tudják megoldani, és így sikertelenségét nem éli meg kudarcként.

Különbségi küszöb: Egy adott modalitásban két, egymáshoz közel lévő, de még éppen észlelhető eltérés.

- Lexikális kritérium:** Az az elv, amely szerint a természetes nyelvek szókinccse a személyek közötti, az adott kultúrában fontos összes különbséget kódolja, ezért egy nyelv szavai segítségével az emberi személyiség a maga teljességében megragadható.
- Libidó:** Pszichikus energia a pszichoanalitikus elméletekben, amely nemcsak a szexuális ösztönöket, hanem általában az életösztönöket tartalmazza.
- Másodlagos motívumok:** Azok a bizonyos tárgyak, helyzetek, amelyek először az elsődleges motívumok (fiziológiai szükségleteinkhez kapcsolódó) kielégítésében játszottak szerepet, később azonban az asszociatív tanulás hatására önmagukban is motiváló tényezőként hatnak. Erre lehet példa az ember esetében a pénz.
- Megküzdési mechanizmusok:** Olyan viselkedésformák, amelyek során az egyén megpróbálja a kellemetlen élményeket leküzdeni, szembeszállni a stresszel, tehát minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemészítik személyes erőforrásait.
- Megterhelés:** Minden olyan ráhatás, amely az ember fiziológiai és/vagy pszichológiai alkalmazkodási mechanizmusait befolyásolja.
- Menekülés:** Ezt a módszert akkor választja az egyén, ha a konfliktusból csak a környezet elhagyásával (haza), áttelepüléssel tud kikerülni, illetve – s ez a legdrasztikusabb formája ennek a módnak – kilép a szerepből: öngyilkos lesz.
- Menekülő tanulás:** Ebben az esetben megtanulunk egy választ, annak érdekében, hogy leállítsunk egy folyamatban lévő averzív, kellemetlen eseményt.
- Mnemotechnika:** Ezen eljárásokat akkor használjuk, ha nehezen megtanulható, egymással logikai összefüggésben nem lévő adatokat kell megjegyeznünk. Ezek közé tartozik a helyek módszere, a memóriafogas és a PQRS-módszer.
- Mobbing-fázis:** A pszichoterror kialakulásának első szakasza, amely a személyt ért munkahelyi rendszeres támadást és zaklatást jelenti.
- Morális kibúvó:** Az egyén igyekszik figyelembe venni a büntetéseket és a legitimitást, és e szerint cselekedni. Ez egy kombinált stratégia, amikor az egyén úgy mérlegel, hogy döntésének eredménye morális győzelemhez vezessen.
- Motiváció:** A latin *motivus* (*movere*) szóból származik, ami mozgást kiváltót jelent. A motiváció magában foglalja a viselkedés irányítását, energizálását és a viselkedés megvalósulásának a módját.
- Motivátor:** Herzberg elmélete szerint a munkahelyi elégedettséget, a motivált munkavégzést és a magas szintű teljesítményt a motivátoroknak nevezett munkahelyi tényezők idézik elő. Ezek a munkahelyi tényezők a következők: a jó munka miatti elismerés, a feladat tartalma maga, felelősség, előléptetés, szakmai vagy személyes fejlődési lehetőség.
- Motívum:** Cselekvésre készítő belső tényező. A motiváció általában addig marad fenn, amíg a cselekvésre készítő tényezők, a motívumok nem nyernek kielégülést, tehát a motívum saját maga megszüntetése érdekében energi-

zálja és irányítja a viselkedést. A motívumok tekintetében megkülönböztethetünk alapvető, biológiai motívumokat, amelyek a test fiziológiai szükségleteihez kapcsolódnak, mint például a szomjúság vagy az éhség, valamint magasabb rendű, humánspecifikus motívumokat, mint például a teljesítménymotiváció és az elismerés utáni vágy.

Munkahelyi szocializáció: Olyan társas tanulási folyamat, mely során a személy megtanul egy munkahely tagjává válni, elsajátítja a foglalkozási szerepét, beilleszkedik a munkahelyi szervezetbe.

Nagy Ötök (*Big Five*): Azon személyiségelmélet, mely szerint a személyiség szerkezete öt alapvető személyiségdimenziót tartalmaz.

Nagycsoport: Létszáma 20–25 fő felett van. A tagok közötti kapcsolatokat szabályok és meghatározott normák alakítják, valamint a csoportfolyamatokat a szervezések, szerveződések formálják. A tagok között nincs személyes kapcsolat, hiányzik az intimitás, a csoport előtti célok, mivel elérésében nem feltétlenül az egyéni igények, elvárások érvényesülnek, hanem a társadalmi követelmények és a megfelelés.

Negatív büntetés: A büntetésnek többnyire azonnali hatása van, több nemkívánatos mellékhatással is járhat. A szocializáció alapvető célja az, hogy a viselkedésirányításnak olyan belső szabályozórendszere alakuljon ki, mely hosszú távon nem a külső megerősítések függvényében, hanem az elsajátított normák, és meggyőződések szerint vezérli az egyén viselkedését. A büntetés hatása: emocionális zavarok keletkezése, félelem és szorongás fokozódása, a büntető személy elkerülésére tett erőfeszítések.

Negatív megerősítés: Olyan reakció egy adott viselkedésre, amely alkalmazásával egy adott válaszviselkedés valószínűsége növekszik. Negatív megerősítéskor egy korábbi kellemetlen állapot megszüntetése szintén növelheti egy viselkedés valószínűségét.

Norma: Szabály, elvárás, melyet a társadalom fogalmaz meg az egyén felé, a társadalmi együttélés követése érdekében. Minden csoport tagjainak interakciójában bizonyos szabályszerűség tapasztalható. A csoport elvárja tagjaitól, hogy megfelelő viselkedést vállaljanak, alkalmazkodjanak egymáshoz és hatással legyenek egymásra. A csoporttagok viselkedését meghatározott normák és értékrendszerek irányítják, melyek kimondva vagy lappangva érvényesülnek.

Normatív funkció: A normatív funkció elvárásokat, előírásokat közvetít tagjai számára. Az elvárt normák, attitűdök betartását jutalmazza, annak hiányát pedig bünteti.

Operáns kondicionálás: Olyan tanulási folyamat, mely során a véletlenszerű cselekedetekből csak azok maradnak meg, amelyeket pozitív megerősítés követ, valamilyen szükséglet kielégülésének formájában, vagy azok, melyeket nem követ averzív esemény, azaz melyekkel egy büntetést lehet elkerülni.

Önészlelési elmélet: Az emberek saját viselkedésük megfigyelése alapján következtetnek attitűdjeikre. Hirtelen felfigyelünk gyakran ismétlődő viselkedésünkre, amiből később elköteleződés lesz.

- Önkéntelen figyelem:** Egy rendkívüli esemény önkéntelenül felkelti érdeklődésünket, néha még szándékunk ellenére is.
- Önmegvalósító ember:** Maslow elméletében azok a személyek, akik saját lehetőségeiket rendkívüli módon ki tudják használni.
- Örömelv:** A pszichoanalitikus elméletekben az idet irányító elv, mely szerint az ösztönkésztetéseknak azonnal ki kell elégülniük.
- Összegzési modell:** A célszemélyről nyert általános benyomást a tulajdonságok értékének összege adja. Ez a modell minden apró, jelentéktelen információt figyelembe vesz, amely növeli vagy csökkenti a kedvező benyomásunkat.
- Összehasonlító funkció:** A csoport tagjai viszonyítási alapul szolgálnak önmaguk és mások megítéléséhez. A személyek számára megszabja azokat az értékeket és normákat, amelyek mércék a viszonyítási helyzetekben.
- Páros asszociáció:** Olyan tanulási mód, ahol két szó összekapcsolását, társítását tanuljuk meg. Az első az ingerszó, a második a válaszszó.
- Perceptuális csoportosítás:** A Gestalt-pszichológusok az észlelésre vonatkozóan számos törvényt fogalmaztak meg. A tárgyak környezetükből való kiemelését olyan tényezők segítik, mint a szín, a mintázat, a közelség és a hasonlóság. Ezen tényezők mentén soroljuk egy észlelt alakzattá a két egyes összetevőit.
- Perceptuális konstancia:** Az érzékelt ingerek állandóan változó folyamatában képesek vagyunk állandóságot teremteni.
- Pozitív büntetés:** A nemkívánatos válaszhoz társított kellemetlen esemény csökkenti az adott viselkedést, a megerősítések eredményei általában nem gyorsak és látványosak, kérdés azonban, hogy mennyire lesz hosszú távú a büntetés hatása például a büntető személy jelenlétének hiányában.
- Projektív tesztek:** Olyan tesztek, melyek többértelmű ingert mutatnak be. Ezekbe az egyes személyek képzeletük segítségével a saját személyiségüket, világlátásukat, gondolkodási módjukat vetítik bele.
- Proszociális agresszió:** Az agresszió olyan formája, amely a társas viselkedés normáinak betartására irányuló viselkedésformát jelent.
- Prototípus:** A kategóriatagság legjellemzőbb példája. A fogalomalkotás során ugyanis létrejön az illető fejében egy kép az adott fogalom megvalósulásainak legtipikusabb képviselőjéről. A többi kategóriatagot ettől a prototípustól helyezük el valamilyen távolságban, attól függően, hogy mennyire hordja magán a kategória jellegzetes jegyeit.
- Pszichikus funkciók:** Jung személyiségelméletében olyan lelki működések, amelyek négy személyiség-altípust (gondolkodó, érző, érzékelő és intuitív) határoznak meg.
- Rejtett hálózat:** A csoporton belül működik, amelyet az egyének egymás iránt érzett rokonszenvi érzése, választása határoz meg.
- Retrográd amnézia:** Az a fajta amnézia, amely általában balesetek után lép fel, amikor ugyan fokozatosan visszanyerjük az emlékezetünket, de a balesetet közvetlenül megelőző időszakra már nem tudunk visszaemlékezni.

Rokonsági, családi szerepek: A családban betöltött státushoz kapcsolódnak: Vagyis – ahogyan a társadalmi elvárások megfogalmazzák – az apa feladata a család képviselése, védelmezése, anyagi javak megszerzése, az anyáé pedig a család összetartása, a gondoskodás stb. A gyermektől a család és a társadalom elvárja, hogy tanuljon, tegyen eleget a családi, szülői elvárásoknak, segítse kisebb testvérét stb.

Rövid távú memória (RTM): Az érzékszervekből jövő információ először a rövid távú memóriába (RTM) kerül, és ha ismételtetéssel elegendő ideig ott tartjuk, akkor átíródik a hosszú távú memóriába.

Séma: Olyan kognitív struktúra, ami leegyszerűsített formában reprezentálja ismereteinket a világról. A sémák fontos szerepet játszanak az új információk kódolásában, az információk rögzítésében és a már meglévő információkból való következtetések levonásában. A séma használatával mi magunk is hozzájárulunk ahhoz, hogy milyennek észleljük a világot.

Sikerkereső attitűd: Az ilyen attitűddel rendelkező emberre az jellemző, hogy a siker elérése motiválja, amit nagy valószínűséggel el is ér. Általában olyan feladatokat választ, amelyben nem biztos a siker, de amelyek képességeihez mérten reálisak, ahol bevetheti saját erőit. Túl könnyű feladatot azért nem választ, mert nem teheti próbára önmagát, túl nehezett pedig azért nem, mert nem pocskol erőt és időt reménytelen helyzetekre.

Spontán, szituációhoz kötődő szerepek: Olyan szerepek, amelyek alkalmakhoz kapcsolódnak, egy-egy helyzetből adódnak. Az egyén többféle társadalmi státust foglal el egyszerre a társadalomban, így többféle szerepelvárásnak kell megfelelnie, például egy nő egyszerre lehet anya, feleség és esetleg a munkahelyén vezető.

Stresszor: Minden olyan tényező, amelyet a személy úgy értékel, hogy számára megterhelő.

Strukturális modell: Freud modellje, amely a személyiség három nagy összetevőjét (id, ego, szuperego) írja le.

Szabad asszociáció: Freud módszere, amely abból áll, hogy a pszichoanalízis során a páciens mindent módosítás nélkül kimond, ami eszébe jut, bármilyen jelentéktelennek vagy kínosnak is tűnik az.

Szemantikus memória: A szemantikus tárban lévő tudás az explicit memóriának az a fajtája, amely kevésbé köthető a konkrét eseményekhez, az itt tárolt információ, absztrakt formában, mint általános jelentés van jelen.

Személyiség: Egy személy tulajdonságainak dinamikusan alakuló rendszere, amely a személy jellegzetes viselkedés-, gondolat- és érzésmintáit hozza létre, megszabja a személy világhoz való viszonyulását, amely viszonyulás ismétlődő, egyénre jellemző cselekvésekben, gondolatokban és érzésekben nyilvánul meg.

Személy szerepkonfliktusa: A személy szerepkonfliktusának azt nevezzük, amikor a személy a túlterhelése miatt ellentmondásba kerül önmagával. El kell döntenie, hogy a feladatok közül melyek a legfontosabbak számára. Sokszor például a munkahelyi szerep túlzott betöltése háttérbe szorítja a

családi kötelezettséget vagy a szabadidő aktív eltöltését. A szerepek betöltése tehát konfliktusokat jelenthet az egyénnek, melyeket fel kell oldania.

Szenvedély: Erős, tartós késztetés bizonyos cselekvésre.

Szeparációs félelem: A félelemnek az a formája, amely az elválasztástól, elkülönítéstől vagy annak lehetőségének előrevetítésétől alakul ki az emberben.

Szerepek közötti konfliktus: A szerepek közötti ellentmondást valamelyik szerep leértékelésével tudjuk feloldani, vagy segíthet a partner részéről az elvárásokban megmutatkozó türelem is. Komoly konfliktusforrást okozhat a női családi szerepek ütközése a foglalkozási szereppel, ilyenkor a döntésnél mindig figyelembe kell venni a fontossági sorrendet.

Szerepen belüli konfliktus: Ebben az esetben a szerep betöltőjéhez ellentétes elvárásokat közvetítenek. Például amikor a főmérnök felé a beosztottak a vezetői szerep elvárásait fogalmazzák meg, a felettesek viszont a beosztottakra jellemző elvárásokat. A szerephez kapcsolódó elvárások (belső ellentmondás) akkor csökkenthetők, ha a személy a teljesíthetetlen elvárásokat leértékeli, nem próbál azoknak megfelelni, vagy kompromisszumokat köt, vagyis lefarag az elvárásokból, és valamilyen köztes viselkedést alakít ki.

Szerepkonfliktusok: A szerepek vállalása magával hozhatja az ellentmondásokat is, amelyek mint szerepkonfliktusok jelentkeznek. A konfliktusok hozzátartoznak az életünkhöz, de amikor az egyén átéli, kellemetlen élményt, érzést jelent számunkra.

Szereptanulás: A szereptanulás az a folyamat, amely során megtanuljuk, hogy a velünk hasonló helyzetben lévő személyekhez hasonlóan viselkedjünk. A nemi szerepek tanulása az azonos nemű szülőktől történik, a lány az anyjától, a fiú az apjától tanulja.

Szociabilitás: Társas hatékonyság jele, vagyis azt mutatja meg, hogy az egyén csoporthelyzetben hogyan viselkedik, alkalmazkodik, milyen aktivitást mutat.

Szociális facilitáció: Az a jelenség, hogy mennyire befolyásolja a tevékenységünket egy másik ember jelenléte.

Szociális interakció: Társas kölcsönhatás.

Szociogram: A csoport tagjai közötti kapcsolatok milyenségének ábrázolása.

Szociometria: Az informális csoporton belüli, a társas, társadalmi csoportok belső struktúrájával foglalkozó, a csoportstruktúra és a csoportdinamika elemzésének módszeregyüttese.

Szomatotípus: Sheldon személyiségelméletében olyan testalkati típus, amelynek kialakulása arra vezethető vissza, hogy az egyed méhen belüli fejlődése során a három embrionális csíralemez közül melyik kapott nagyobb hangsúlyt. Mindhárom szomatotípusnak (endomorf, mezomorf, ektomorf) egy-egy személyiségtípus feleltethető meg.

Sztereotípia: Egy kisebbségi csoporttal szemben kialakított negatív (illetve pozitív) vélekedés. A sztereotípiák olyan kognitív elemeket tartalmaznak, amelyek valamilyen hiedelemrendszerben strukturálódnak.

Szuperego (felettes én): A pszichoanalitikus elméletekben a szülők és a társadalom értékeinek, erkölcsi normáinak belső képviselője, amely eldönti, he-

lyes-e egy cselekedet vagy nem, és amely magában foglalja a lelkiismeretet is.

Tanulás: A viselkedés viszonylag állandó megváltozása a gyakorlás eredményeképpen.

Tanulási folyamat: A tanulási folyamat a megszületéstől a halálig tart, és ennek során az egyén elsajátítja a társadalom normáit, szokásait, a társadalmi együttélés szabályait, amely eredménye, hogy a társadalomba beilleszkedik, és annak eredményes tagjává válik. A tanulási folyamatban a legfontosabb *közvetítő* a család, ezt követi az iskola, a munkahely és a baráti közösségek. A tanulás mindig felgyorsul, ha az egyén új környezetbe kerül, mert újabb és újabb elvárásoknak kell megfelelnie.

Tanult tehetetlenség: Ez az állapot akkor áll elő, amikor az egyén úgy érzi, bármit tesz, nincs hatással a teljesítményére, eredményeire. Ennek következtében szinte semmilyen feladatba nem kezd bele az egyén, mivel úgy tapasztalja, hogy teljesen mindegy, hogy mit tesz.

Társadalmi szerep: Olyan elvárás, amelyet az adott státust betöltő személy iránt támasztanak, amelynek meg kell felelni. A szereppel kapcsolatos elvárások nem függenek az egyéni tulajdonságoktól, az viszont egyéni, hogy az egyén milyen helyet szán egy-egy szerepnek, hogyan tudja összehangolni más szerepeivel.

Társas ögyelgés: A motiváció hiányaként értelmezhető. A csoportlétszám növekedésével a jobb teljesítményre serkentő motiváció csökken, vagyis csökken az egyén hajlandósága és erőfeszítése a feladat végrehajtását illetően. Ilyenkor a csoport nem szívesen „cipeli” az ingyenélőt, inkább mindenki csökkenti az erőfeszítést.

Társulási motiváció (affiliációs motívum): A társulási motiváció magas szintjével jellemezhetőek arra törekednek, hogy elfogadják és szeressék őket, hogy társas kapcsolatokat alakítsanak ki és tartsanak fenn.

Teljesítménymotiváció: Az a humánspecifikus motiváció, amely a siker, illetve a jó teljesítmény elérésére motivál. Az, aki magasan teljesítménymotivált, állandóan újabb és újabb célokat tűz ki maga elé, amelyeknek az elérése, majd meghaladása motiválja. Általában nem a sikerért járó jutalom, hanem a feladat teljesítése, a siker motiválja őket (sikerorientált attitűd), ezért nem szeretik az olyan feladatokat, amelyeknek teljesítése nem rajtuk, hanem külső tényezőkön múlik, vagyis amelyek nem az ő képességeiknek a megmérettetését szolgálják.

Temperamentum: Öröklött, diszpozicionális, a személy viselkedési stílusát meghatározó jellegzetes hangulat, aktivitási szint és érzékenység összessége, amely a környezetből származó ingerekre adott válaszokban nyilvánul meg.

Tesztoszorongás: Olyan helyzetekben megnyilvánuló szorongás, amikor az egyént nyilvánosan értékelik, ezért értékelési szorongásnak is szokták nevezni. Ebben az esetben az egyén fél a kudarctól, annak lehetséges következményeitől, ami a szorongás és félelem tüneteit okozza. Vizsgálatok ered-

ményei alapján a teszthelyzetek két különböző késztetést hívnak elő: a feladat elvégzésére, illetve a szorongásra irányuló késztetést.

Topografikus modell: Freud modellje, amely a lélek három tartományát (tudatos, tudatelőttés, tudattalan) írja le.

Tömbösítés: Az RTM kapacitása 7 ± 2 egység. Ha az információt önálló jelentéssel bíró egységekké alakítjuk, azaz tömbösítjük, az RTM kapacitása látszólag bővíthető.

Tranzakcionális vezetés: Azon alapul, hogy a hatékony vezetésben két- vagy többirányú kapcsolatról van szó, az információ szabad áramlása és a pozitív visszajelzések jellemzik a vezető és beosztott viszonyát.

Tudatelőttés: A pszichoanalitikus elméletekben azok az elemek (gondolatok, emlékek, élmények), amelyeknek pillanatnyilag ugyan nem vagyunk tudatában, de amelyek bármikor a tudatba hozhatók.

Tudatos: A pszichoanalitikus elméletekben azok az élmények, gondolatok, szándékok, melyekről pillanatnyilag tudomásunk van, amelyekről logikusan tudunk gondolkodni és beszámolni.

Tudattalan: A pszichoanalitikus elméletekben az a lelki terület, ami közvetlenül nem hozzáférhető a tudatosság számára, olyan vágyak, érzések, gondolatok, amelyek szorongást okoznak, tiltottak vagy olyan fájdalmasak, hogy tudatban tartásuk elviselhetetlen lenne.

Újdonsági hatás: Az utoljára kapott információ határozza meg a benyomás irányát.

Utánzás: Az utánzás (*imitáció*) a szociális tanulás elsődleges formája. Lényege, hogy az észlelt viselkedésmódok, cselekvések lemásolásra kerülnek, a tanulás többszöri ismétlés alapján megy végbe. Az utánzás célja nem az ismeretszerzés, hanem a *modell követése*.

Valóságelv: A pszichoanalitikus elméletekben az *egót* irányító elv, mely szerint az ösztönimpulzusok kielégítésével a megfelelő környezeti feltételek létrejöttéig várni kell.

Vonások: Olyan személyiségdimenziók, amelyek mentén a személyiség mérhető.