

PSZICHOLÓGIAI ÉRTELMEZŐ SZÓTÁR

Oktatási segédlet.

Szerkesztette: Suplicz Sándor f.adj.

A **BMF BGK Mérnökpedagógiai intézetének** kiadványa.



Készült: 2002-ben, a BMF mérnöktanár hallgatói részére, belső felhasználásra.

ELŐSZÓ

Minden tudományban, így a pszichológia gondolkörében való biztonságos tájékozódásnak is előfeltétele, a fogalmak pontos ismerete.

A jól látható jelenségeket leíró tudományokban is nehézséget jelent a fogalmak kialakítása és elsajátítása. A pszichológiában, mivel sok egyedi konstrukciót használ ezek a nehézségek fokozottak.

Az egzaktitás szempontjából gyakran példaképpül állított fizikában Heisenberg és Pauli hosszúságos levelezés és matematikai fejtegetések után sem értették egymást. Amikor végre személyesen is találkozhattak kiderült, néhány új fogalmat másként értettek más tartalmat tároltak ugyanazon a néven. Pedig a két neves tudóst felkészületlenséggel senki sem vádolhatta. Heisenberget ez a tény oly mértékben foglalkoztatta, hogy „Rész és egész” címen könyvet szentelt vívódásainak amelyben nagy hangsúlyt kaptak **a nyelv, a gondolati konstuktumok, és a valóság** összefüggései.

Könnyű belátni, hogy a fogalmak valóságtartalmának tisztázása a pszichológiában legalább ilyen nehéz, ám hasonlóan fontos feladat.

A pszichológiában való fogalmi tájékozódást több tényező is nehezíti.

- Ezek közül elsőként kell megemlíteni, hogy olyan tudományról van szó, amely több, egymástól jelentősen eltérő irányzathból épült fel. Ezért egyes szavak jelentése és néhány fogalom tartalma irányzatonként változó.
- Az 1981-ben kiadott pszichológiai értelmező szótár néhány újabban keletkezett fogalmat nem magyaráz. A klasszikus fogalmak egy részén pedig vulgármaterialista köd ül.
- A szakkifejezések gyakran idegen szavak, vagy a köznapi szóhasználatban mást jelentenek.
- A pszichológiai fogalmak többsége nehezen bemutatható, és tapasztalati úton nem ellenőrizhető.

Így a legtöbb ember számára jelentős feladat a tárgykör fogalomrendjének elsajátítása. Fárasztó, de sok haszonnal kecsegtető feladat a pszichológia tanulmányozása. Nevelési, oktatási nehézségek megoldásában, emberi kapcsolataink színvonalas alakításában, önmagunk megismerésében valamint a műszaki képzés során háttérbe szoruló humán ismeretek bővítésére alkalmasak a pszichológiai ismeretek.

A szótár célja a hallgatók felkészülésének megkönnyítése. Összeállítása során elsősorban a **pszichológia, valamint a munkaélettan és munkalélektan** tárgyak tananyagát megalapozó fogalmakat igyekeztem kiválogatni. A pszichológiát, mint tudományt teljes mélységében átfogó értelmező szótár készítése nem volt célom. Egyrészt, mert szükségtelen, másrészt, mert terjedelme meghaladná egy segédlet kereteit és a szerkesztő lehetőségeit.

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 ≈ kognitív modell).

Akromatikus: színtelen, a szürke árnyalatai.

Alaklélektan: 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 képtelenségével, 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 jelentkeznek.

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 sejttípus.

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 idegrendszerből 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.

Frustráció: akadályoztatás, csalódás, vereség esetén fellépő, feszültséget okozó kellemetlen élmény. Többnyire agresszív készletetéseket 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 vezetik 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 egészségestől.

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.

Homeosztázis: az élettani működések optimuma.

Homloklebeny: mindkét félteke központi árok elé eső része. (Frontális lebeny.)

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 bevéődés. 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, beszédkészség, 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.

Introspekció: 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. Pszichopatózáknál gyenge, vagy szinte teljesen hiányzik. (Lásd: felettes én.)

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

Limbikus rendszer: a középgagyban 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. Kábítószer.

Manifeszt álomtartalom: az a része az álomnak, amelyre emlékszünk. Az elfelejtett részt latens álomtartalomnak 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 levele. Kábítószer, más néven hasis. Erősíti az érzékleti élményeket, eufóriás tudatállapotot hoz létre, amely gyakran rosszulléttel, hányással együtt jelentkezik.

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 adrenalin és noradrenalin 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 készlet. 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 jelentkezik, 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 háttérű 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.

Nyakszirtlebény: a nagyagynak a fali és halántéklebények mögötti része. (Occipitális lebény.)

Nyúltvelő: az agytörzs legalsó szakasza, a gerincvelő enyhe megvastagodása. Itt kereszteződnék a fő idegpályák.

Occipitális lebény: lásd nyakszirtlebény.

Ontogenezis: egyedfejlődés.

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

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

Ovuláció: peteérés. Az érett petesejt kiszabadulása a petefészekből.

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.

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

Örömelev: Freud pszichoanalitikus elméletében az „ösztön 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 fontos 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.

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: izgatószerkek. 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 bőrszövege, 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.

Szenzitivátor: 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 törvényszerűségeivel 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.

Szkizofrénia: 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 hatására.

Szociopata: lásd: antiszociális személyiség.

Szomatikus: testi, testre vonatkozó.

Szomatikus idegrendszer: a perifériás idegrendszer azon ága, amely az agyat és a gerincvelőt az érzőreceptorokkal, az izmokkal és a testfelszínnel köti össze.

Szorongás: a homályosan meghatározott veszély előérzete amely nyugtalansággal, feszültséggel, 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, lelkiismeretet, elvárásokat tartalmazó rész.

Szükséglet: hiányállapot.(Drive, motívum.)

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 (sztemderdekkkel 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.

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

Többszörös személyiség: két vagy több egységes és jól kifejtett 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.

Tudatelőttes: 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 egyezteteti 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.

IRODALOM

Atkinson	Pszichológia	Osiris-Századvég K.	Budapest, 1994
Bartha Lajos	Pszichológiai Értelmező Szótár	Akadémiai K.	Budapest, 1981
Benesch H.	SH atlasz Pszichológia	Springer Kiadó.	Budapest, 1994
Fröhlich W.D.:	Pszichológiai szótár	Springer Kiadó.	Budapest, 1996
Hewstone - Stroebe...	Szociálpszichológia	Közgazdasági és J.K.	Budapest, 1995

Reber A. S.
Statt D. A.

Dictionary of Psychology Penguin
Pszichológiai Kisenciklopédia Kossuth Kiadó

London, 1985
Budapest, 1996