

# Carver – Scheier kulcsfogalmak

Óturai Gabriella

2003. január 15.

1.

|                                     |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Egyéni különbségek:</b>          | a személyiség egyének közötti eltérései                                                                                                           |
| <b>Elmélet:</b>                     | elvont megállapítások rendszere, amely bizonyos összefüggések összefoglalására alkalmas                                                           |
| <b>Intraperszonális folyamatok:</b> | a személyen belül végbemenő pszichológiai (közvetítő) folyamatok                                                                                  |
| <b>Metateória:</b>                  | irányító-tájékoztató feltevések rendszere, amely megszabja, hogy milyen elképzelések kerülhetnek az elméletbe                                     |
| <b>Parszimónia elve:</b>            | az a követelmény, hogy az elmélet lehetőleg minél kevesebb feltevésre (fogalomra) épüljön                                                         |
| <b>Személyiség:</b>                 | a személyen belüli pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése, amely létrehozza az egyén jellegzetes viselkedés-, gondolat- és érzésmintáit |
| <b>Személyiségmérés:</b>            | a személyiség jellemzésére kialakított eljárás                                                                                                    |

2.

|                                  |                                                                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Általánosítás (-hatóság):</b> | a kutatási eredmények tágabb populációra való vonatkoztatása                         |
| <b>Esettanulmány:</b>            | egyetlen személy mély és alapos vizsgálata                                           |
| <b>Főhatás:</b>                  | az egyik előrejelző változónak a többi változótól független hatása a függő változóra |
| <b>Független változó:</b>        | a kv által manipulált változó, amelynek hatásait szeretné megállapítani              |

|                                      |                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Függő változó:</b>                | a kísérletben mért változó, amely az ok-<br>- okozati kapcsolat okozati oldalát<br>képviseli                  |
| <b>Harmadik változó problémája:</b>  | az a lehetőség, hogy két változó<br>együttjárását egy vagy több nem mért<br>változó okozza                    |
| <b>Interakció:</b>                   | az egyik előrejelző változó hatása<br>attól függ, hogy a másik előrejelző<br>változónak mi az értéke          |
| <b>Introspekció:</b>                 | amikor a kutató saját élményei és<br>emlékei felé fordul kutatási<br>anyagért                                 |
| <b>Kísérleti kontroll:</b>           | a nem tanulmányozott változók<br>állandó szinten tartása                                                      |
| <b>Kísérleti módszer:</b>            | változók manipulációja más<br>változókra gyakorolt hatásainak<br>kimutatása érdekében                         |
| <b>Kísérleti személyiségkutatás:</b> | személyiség - és kísérleti<br>tényezőket ötvöző eljárás                                                       |
| <b>Korreláció:</b>                   | két dimenzió vagy változó ismételt<br>tapasztalt szisztematikus<br>együttjárása                               |
| <b>Következtetési statisztika:</b>   | két változó kapcsolatának megí-<br>téltetésére szolgáló számítások                                            |
| <b>Leíró statisztika:</b>            | valamely csoport számszerű<br>jellemzőinek leírására alkal-<br>mazott összesítések                            |
| <b>Ok-okozati viszony:</b>           | az egyik dimenzióan előidézett<br>változások változást idéznek elő<br>valamely másik dimenzióan               |
| <b>Perszonológia:</b>                | a teljes személyiség vizsgálata                                                                               |
| <b>Szignifikáns:</b>                 | annak valószínűsítése, hogy valamely<br>összefüggést nem a véletlen okozott                                   |
| <b>Változó:</b>                      | olyan dimenzió, amely két vagy több<br>értéket vehet fel                                                      |
| <b>Véletlenszerű besorolás:</b>      | kís. Csoportok kialakítása olyan<br>módon, hogy a személyek jellemzői<br>kiegyenlítődjenek a csoportok között |

|                                       |                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belső konzisztencia:</b>           | = belső megbízhatóság; a mérőeszköz tételeire adott válaszok együttjárása                                                        |
| <b>Diszkriminációs validitás:</b>     | a skála függetlensége olyan jellemzőktől, melyeket nem szándékoztak mérni vele                                                   |
| <b>Egyetértési hajlandóság:</b>       | a kérdőívtételek elfogadására, vagyis az „igen” válaszokra való hajlam                                                           |
| <b>Értékelő megbízhatósága:</b>       | ugyanazt a jelenséget mennyire hasonlóan ítélik meg a megfigyelők                                                                |
| <b>Érvényesség=validitás:</b>         | a mérőeszköz milyen mértékben méri azt, amire tervezték                                                                          |
| <b>Felezéses reliabilitás:</b>        | (split-half reliability) a mérőeszköz különböző tételeire adott válaszok belső konzisztenciája                                   |
| <b>Ismételt méréses reliabilitás:</b> | (test-retest reliability) a mérési eredmények időbeli stabilitása                                                                |
| <b>Konstruktváliditás:</b>            | a mérőeszköz mennyire pontosan tükrözi azt a pszichológiai fogalmat, amelynek a mérésére tervezték                               |
| <b>Konvergens validitás:</b>          | a mérőeszköz mennyire kapcsolódik olyan egyéb személyiségjellemzőkhöz, amelyek elméletileg hasonlóak a mért jellemzőhöz          |
| <b>Kritérium alapú pontozás:</b>      | = tapasztalati pontozás; azoknak a tételeknek beválogatása a tesztskálába, amelyekre különböző csoportok különböző választ adnak |
| <b>Kritériumvaliditás:</b>            | a mérőeszköz korrelációja az ugyanazon fogalom mérésére szolgáló más eszközökkel                                                 |
| <b>Látszatérvényesség:</b>            | (face validity) a skála első látásra, ránézésre azt méri, amire tervezték                                                        |
| <b>Megebízhatóság/reliabilitás:</b>   | a megismételt mérések konzisztenciája, következetessége                                                                          |
| <b>Megfigyelői osztályozás:</b>       | = megf. értékelés; a mérés során másvalaki szolgáltat infot a vsz-ről                                                            |
| <b>Műveleti meghatározás:</b>         | =operacionalizáció; a fogalom meghatározása olyan események révén,                                                               |

|                                      |                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objektív mutató:</b>              | amelyekkel magát a fogalmat mérjük (vagy manipuláljuk)                                                                     |
| <b>Önjellemzés:</b>                  | olyan mérési adat, mely még nem foglal magában értelmezést                                                                 |
| <b>Racionális alapú tesztszerk.:</b> | a személyek önmagukat osztályozzák elméleti megfontolások alapján döntenek el, hogy mit és hogyan mérnek                   |
| <b>Személyiségleltár:</b>            | olyan összetett személyiségteszt, amely különböző skálákon a személyiség különböző dimenzióit méri                         |
| <b>Szociális megfelelési igény:</b>  | önmagukat kedvező fényben feltüntető válaszbeállítódás vagy választípus                                                    |
| <b>Szubjektív mutató:</b>            | olyan mutató, melyben az értelmezés is szerepet játszik                                                                    |
| <b>Empirikus alapú tesztszerk.:</b>  | = tapasztalati; vizsgált adatok, és nem csupán elméleti megfontolások alkalmazása a skálába kerülő tételek kiválogatásához |
| <b>Válaszbeállítódás:</b>            | a válaszok egyirányú torzítása                                                                                             |

#### 4.

|                                           |                                                                                                          |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aggregáció:</b>                        | valamely mérési változó több mérés összesítése révén történő létrehozása                                 |
| <b>Cselekvésgyakorisági megközelítés:</b> | a vonás a cselekedetek pusztán összegződését fejezi ki, s nem valamilyen belső struktúra megnyilvánulása |
| <b>Diatézis-stressz modell:</b>           | a viselkedési zavarok a sérülékenységgel és a stresszhelyzettel kölcsönhatása nyomán jelennek meg        |
| <b>Extravertált:</b>                      | társas és mozgalmassági tevékenységeket kedvelő személy                                                  |
| <b>Faktor:</b>                            | az értékelések vagy osztályzatok együtthasználatáért felelős dimenzió statisztikai kifejezése            |
| <b>Faktoranalízis J:</b>                  | az együtt járó mérési mutatók csoportjának feltárására használt statisztikai eljárás                     |

|                                     |                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Faktorsúly:</b>                  | a mérési mutató és a faktor között számolt korreláció                                                                |
| <b>Forrásvonás:</b>                 | a viselkedés nyílt megnyilvánulásait befolyásoló mögöttes diszpozíció                                                |
| <b>Idiografikus:</b>                | a személyiség egyediségére összpontosító megközelítés                                                                |
| <b>Implicit személyiségelmélet:</b> | a személyiségvonások együttljárására vonatkozó hétköznapi elképzelések                                               |
| <b>Interakcionizmus:</b>            | a személyiség a helyzetektől függően, és fordítva, a helyzetek a személyiségtől függően határozzák meg a viselkedést |
| <b>Interperszonális kör:</b>        | a dominancia és a szeretet különböző mértékéből adódó személyiségmintázat                                            |
| <b>Introvertált:</b>                | magányos tevékenységeket kedvelő személy                                                                             |
| <b>Lexikai (szótári) kritérium:</b> | a vonás fontosságának a szótárban rá utaló szavak alapján történő meghatározása                                      |
| <b>Másodrendű faktor:</b>           | két vagy több faktor egymással való korrelációjának statisztikai kifejezése                                          |
| <b>Metavonás:</b>                   | valamely vonás birtoklása vagy hiánya                                                                                |
| <b>Népnyelvi fogalmak:</b>          | a társas viselkedés minden társadalomban és kultúrában közös jellemzői                                               |
| <b>Nomotetikus:</b>                 | az emberek összehasonlítására irányuló megközelítés                                                                  |
| <b>Személyiségegyüttható:</b>       | a személyiség és a viselkedés közötti leggyakrabban kapott kb. 0,30-os korrelációs érték                             |
| <b>Szituacionizmus:</b>             | a viselkedés elsődleges meghatározói a helyzetek                                                                     |
| <b>Típusok:</b>                     | éles határú, nem folytonos személyiségkategóriák                                                                     |
| <b>Többváltozós elemzés:</b>        | egyidejűleg több dimenzió hatását számításba vevő statisztikai eljárás                                               |
| <b>Többcselekvéses kritérium:</b>   | több különböző, de fogalmilag összetartozó viselkedésből össze-<br>tevéődő mutató                                    |

|                          |                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viselkedésjegyek:</b> | =vonásindikátorok;a pszichopatológia<br>vmely kategóriájához kapcsolódó<br>vonások |
| <b>Vonások:</b>          | személyiségdimenziók, amelyek mentén<br>az emberek különböznek egymástól           |

## 5.

|                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Affiliációs szükséglet:</b>      | kapcsolatok kialakításának, fenntar-<br>tásának, a másokkal való együtt-<br>létnek a szükséglete             |
| <b>Appercepció:</b>                 | a motívum külső ingerre való<br>képzelti kivetítése                                                          |
| <b>Diagnosztikus:</b>               | valamely diszpozícióról informáló                                                                            |
| <b>Elsődleges szükséglet:</b>       | = viszcerogén ~ ; biológiai, pl.<br>táplálékhiánnyal összefüggő szükség-<br>let                              |
| <b>Eredő teljesítménymotiváció:</b> | = ETM; a sikerkeresés és a<br>kudarckerülés motívumainak különb-<br>sége                                     |
| <b>Expektancia:</b>                 | vmely viselkedés valószínű kimene-<br>telének elővételezése                                                  |
| <b>Gátolt hatalommotívum:</b>       | az affiliációs szükséglet szintjét<br>meghaladó hatalmi szükséglet, az<br>utóbbi kifejtésének korlátozásával |
| <b>Hatalomszükséglet:</b>           | mások befolyásolására irányuló<br>motívum                                                                    |
| <b>Incentív érték:</b>              | annak a mértéke, hogy vmely<br>viselkedés mennyire képes kielé-<br>gíteni a személy vmely szükségletét       |
| <b>Intimitásszükséglet:</b>         | a szoros emberi kapcsolat igénye                                                                             |
| <b>Külső/környezeti ráhatás:</b>    | = nyomás; olyan külső inger, amely<br>növeli a motívum szintjét                                              |
| <b>Latens szükséglet:</b>           | olyan létező motívum, amely adott<br>pillanatban nem fejeződik ki a<br>viselkedésben                         |
| <b>Manifeszt szükséglet:</b>        | az a motívum, amely aktuálisan<br>befolyásolja a cselekvést                                                  |
| <b>Másodlagos szükséglet:</b>       | = pszichogén ~ ; pszichológiai vagy<br>szociális motívum                                                     |
| <b>Motívum:</b>                     | bizonyos élményre való készenlét<br>köré szerveződő kognitív-affektív<br>folyamatok csoportja                |

|                                      |                                                                                                      |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Perszonológia:</b>                | a teljes személyiség vizsgálata                                                                      |
| <b>Szükséglet:</b>                   | olyan kielégítetlen belső állapot, amely motiválja a viselkedést                                     |
| <b>Teljesítményszükséglet:</b>       | az akadályok leküzdésére és valamely színvonal elérésére irányuló motívum                            |
| <b>Tematikus appercepciós teszt:</b> | = TAT; módszer a motívumok erősségének narratív (elbeszélő) fantáziáin keresztül történő felmérésére |

## 6.

|                                     |                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adoptációkutatás:</b>            | a gyermekek és a biológiai, illetve az örökbe fogadó szülők összehasonlító vizsgálata                                |
| <b>Aktivitásszint:</b>              | a viselkedés általános intenzitása, sebessége, lendületessége                                                        |
| <b>Allél:</b>                       | adott gén valamely változata                                                                                         |
| <b>Asszortatív párválasztás:</b>    | (szelektív) valamilyen jellemzőn alapuló, s nem pedig véletlenszerű párválasztás                                     |
| <b>Cerebrotónia:</b>                | lelki túlérzékenység, amely az aggodalmaskodás és szociális gátlásosság kialakulásának kedvez                        |
| <b>Egyirányú szelekció:</b>         | olyan evolúciós folyamat, ahol valamely tulajdonságdimenzió bizonyos szélső értékei alkalmazkodási előnyt jelentenek |
| <b>Ektomorfia:</b>                  | törékeny, vékony testalkat                                                                                           |
| <b>Emocionalitás:</b>               | érzelmi izgalomra való hajlam                                                                                        |
| <b>Endomorfia:</b>                  | testes, kövérkés alkat                                                                                               |
| <b>Etológia:</b>                    | az állatok természetes környezetükben történő tanulmányozása                                                         |
| <b>Genetikai hasonlóságelmélet:</b> | az az elképzelés, hogy az emberek aszerint cselekszenek, hogy a sajátjukhoz hasonló gének reprodukcióját elősegítsék |
| <b>Genom:</b>                       | a kromoszómakészletben hordozott gének összessége                                                                    |
| <b>Heterozigóta (HZ) ikrek:</b>     | kétpetűjű ikrek                                                                                                      |

|                               |                                                                                                                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ikerkutatás:</b>           | kutatási módszer, melynek során monozigóta ikerpárok hasonlóságát vetik össze heterozigóta ikerpárok hasonlóságával |
| <b>Inkluzív fitness:</b>      | gének továbbörökítése a rokonok túlélése révén                                                                      |
| <b>Konkordancia:</b>          | a diagnózis egybeesésének mértéke az ikerpár két tagja esetében                                                     |
| <b>Magatartásgenetika:</b>    | a viselkedéses jellemzők öröklődésének tanulmányozása                                                               |
| <b>Mezomorfia:</b>            | fejlett izomrendszerrel bíró testalkat                                                                              |
| <b>Monozigóta (MZ) ikrek:</b> | egypetűjű ikrek                                                                                                     |
| <b>Örökölhetőség:</b>         | adott jellemző mentén megfigyelhető változatosság genetikai tényezőkkel magyarázható része                          |
| <b>Stabilizáló szelekció:</b> | olyan evolúciós folyamat, amelyben valamely tulajdonság-dimenzió közepes értékei alkalmazkodási előnyt jelentenek   |
| <b>Szociabilitás:</b>         | hajlam arra, hogy az egyedüllet helyett inkább más emberek társaságát részesítsük előnyben                          |
| <b>Szociobiológia:</b>        | a társas viselkedés evolúciós alapjainak tanulmányozása                                                             |
| <b>Szomatotípus:</b>          | = testalkati típus; az emberi testalkat leírása 3 dimenzió segítségével                                             |
| <b>Szomatotónia:</b>          | a kaland és a fizikai aktivitás intenzív keresése                                                                   |
| <b>Temperamentum:</b>         | olyan öröklött vonás, amely az élet korai szakaszában megnyilvánul                                                  |
| <b>Viszcerotónia:</b>         | oldott szociabilitás és kényelemszeretet                                                                            |

## 7.

|                               |                                                                                                                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anabolikus szteroidok:</b> | kémiai vegyületek, amelyek a szervezetnek az izomszövet természetes újrafelépítésére irányuló folyamatait mesterségesen idézik elő |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                 |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dexametazón szupresziós teszt:</b>           | = DST; a biológiai alapú depresszió diagnosztizálására alkalmas vizsgálati eljárás                             |
| <b>Elektroencefalogram:</b>                     | = EEG; a magasabb agyi területek összegzett elektromos aktivitásának rögzítése                                 |
| <b>Farmakoterápia:</b>                          | gyógyszerek alkalmazásán alapuló kezelés                                                                       |
| <b>Felszálló retikuláris aktiváló rendszer:</b> | = ARAS; az agykérgi éberségért felelős aktiváló agyi struktúra                                                 |
| <b>Impulzivitás:</b>                            | a jutalom elővételezésének mér-téke                                                                            |
| <b>Kemoterápia:</b>                             | gyógyszerek alkalmazásán alapuló kezelés                                                                       |
| <b>Negatív affektivitás:</b>                    | hajlam negatív érzelmek gyakori átélésére                                                                      |
| <b>Orientációs reakció:</b>                     | olyan válaszforma, amely több inger felvételét teszi lehetővé                                                  |
| <b>Pozitív affektivitás:</b>                    | hajlam pozitív érzelmek gyakori átélésére                                                                      |
| <b>Szenzoros élménykeresés:</b>                 | hajlam a változatos, új és izgalmas ingerek keresésére                                                         |
| <b>Szociopátia:</b>                             | antiszociális személyiség, amely a következményeket figyelmen kívül hagyó, impulzív viselkedésben fejeződik ki |
| <b>Szorongás:</b>                               | a büntetés elővételezésének mértéke                                                                            |
| <b>Védekező válasz:</b>                         | az ingerek kiszűrésével járó válaszforma a túlzott ingerlés kerülésére                                         |
| <b>Vigilanciafeladat:</b>                       | olyan feladat, amely éber összpontosítást igényel a más ingerek közé beágyazott cél-ingerre                    |
| <b>Viselkedéses gátlórendszer:</b>              | = BIS; azok az agyterületek, amelyek a büntetés elővételezését szabályozzák                                    |
| <b>Viselkedéses megközelítőrendszer:</b>        | = BAS; azok az agyterületek, amelyek a jutalom elővételezését szabályozzák                                     |
| <b>Viszcerális (zsigeri) agy:</b>               | Eysenck kifejezése az agy érzelmi központjaira                                                                 |

## 8.

|                                    |                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anális szakasz:</b>             | a pszichoszexuális fejlődés második szakasza, ahol a szoba-tisztaságra szoktatással kapcsolatos anális szükségletek te-remtenek válsághelyzetet |
| <b>Azonosulás (identifikáció):</b> | vki máshoz való hasonlatosság és tartozás érzésének kialakulása                                                                                 |
| <b>Elfojtás:</b>                   | egy gondolat vagy impulzus tudatosodásának megakadályozása                                                                                      |
| <b>Ellenmegszállás:</b>            | = antikatexis; energiabefektetés egy impulzus vagy képzet el-nyomásába                                                                          |
| <b>Elsődleges folyamat:</b>        | az ösztönén által végzett műve-let: amikor megalkotja a vágyott tárgy tudattalan képzetét                                                       |
| <b>Eltolás:</b>                    | az impulzus eltolása eredeti céljáról egy másikra                                                                                               |
| <b>Erogén zóna:</b>                | a test szexuálisan érzékeny területe                                                                                                            |
| <b>Életösztönök (eros):</b>        | túlélési és szexuális ösztönök                                                                                                                  |
| <b>Én (ego):</b>                   | a személyiség racionális része, amely a valóságot pragmatikusan (ugye Luj??) kezeli                                                             |
| <b>Énerő:</b>                      | az én azon képessége, amely lehetővé teszi az ego egyensúlyo-zását az ösztönén, a felettes én és a valóság versengő követel-ményei között       |
| <b>Énideál:</b>                    | a felettes énnel az a rész, amely a tökéletességet testesíti meg és a helyes viselkedést jutalmazza                                             |
| <b>Fallikus szakasz:</b>           | a pszichoszexuális fejlődés harmadik szakasza, ahol a krízist az ellenkező nemű szülő felé irányuló szexuális vágyak okozzák                    |
| <b>Felettes én (szuperego):</b>    | a személyiségnek az az összetevője, amely az erkölcsi tökéletességet keresi                                                                     |
| <b>Fixáció:</b>                    | a pszichoszexuális fejlődés vmely korai szakasza konfliktusainak megoldatlansága                                                                |
| <b>Genitális szakasz:</b>          | a fejlődés végső szakasza, érett és kölcsönösen kielégítő szexuá-lis kapcsolat egy másik sze-méllyel                                            |

|                               |                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Halálösztön (thantos):</b> | önpusztító ösztön, amely kifelé fordulva gyakran agresszióként jelentkezik                                             |
| <b>Introjekció:</b>           | a szülők értékeinek beépítése a felettes énbe                                                                          |
| <b>Kasztrációs szorongás:</b> | a fiúk félelme (a fallikus szakaszban) attól, hogy apjuk riválisnak tekinti és kasztrálni fogja őket                   |
| <b>Katarzis:</b>              | az emocionális feszültség levezetése                                                                                   |
| <b>Latenciaszakasz:</b>       | a fallikus szakasz krízisei után az átmeneti nyugalom periódusa                                                        |
| <b>Lelkiismeret:</b>          | a felettes énnel az a rész, amely az erkölcsi mércék megsértését bünteti                                               |
| <b>Libido:</b>                | az életösztönök együttes energiája                                                                                     |
| <b>Másodlagos folyamat:</b>   | az ego által végzett művelet, amikor racionálisan keres a szükségletkielégítésre alkalmas tárgyat                      |
| <b>Megszállás (katexis):</b>  | pszichikus energia befektetése a kívánt cselekvésbe vagy képzetbe                                                      |
| <b>Orális szakasz:</b>        | a pszichoszexuális fejlődés első szakasza, amelyben az elválasztással kapcsolatos orális szükségletek okoznak válságot |
| <b>Ödipusz-komplexus:</b>     | az ellenkező nemű szülőre vonatkozó vágyak, valamint az azonos nemű szülő megtorlásától való félelem együttese         |
| <b>Örömelv:</b>               | az az elképzelés, hogy az ösztönök azonnali kielégülésre törekszenek                                                   |
| <b>Ösztönén (id):</b>         | a személyiség ősi része, minden energia forrása                                                                        |
| <b>Péniszirigység:</b>        | a lányok irigykedése a ffiakkal szemben, mivel kasztráltnak érzik magukat                                              |
| <b>Strukturális modell:</b>   | Freud azon személyiségmodellje, amelyben 3 összetevőt feltételez (id, ego, szuperego)                                  |

|                             |                                                                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Szublimáció:</b>         | az elfogadhatatlan ösztönkésztetés átalakítása szociálisan elfogadott aktivitásba               |
| <b>Topografikus modell:</b> | Freudnak a 3 lelki tartományra (tudat, tudatelőttés, tudattalan) vonatkozó modellje             |
| <b>Tudatelőttés:</b>        | az a lelki tartomány, amely lényegében az emlékezetnek felel meg                                |
| <b>Tudattalan:</b>          | az a lelki tartomány, amely nem hozzáférhető a tudat számára                                    |
| <b>Valóságelv:</b>          | az az elképzelés, hogy a cselekvéshez tekintetbe kell venni a külső világ korlátait             |
| <b>Valóságpróba:</b>        | az ego ellenőrző funkciója: mielőtt akcióba kezd, azt vizsgálja, vajon megvalósíthatók-e tervei |
| <b>Vágyteljesítés:</b>      | a vágyott tárgy tudattalan képzetének megalkotása                                               |

## 9.

|                                          |                                                                                                 |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Álommunka:</b>                        | azok a folyamatok, melyek a latens álomtartalmat átdolgozzák és manifeszt tartalommal alakítják |
| <b>Áttétel (indulatáttétel):</b>         | vmilyen konfliktuózus tárgyra vonatkozó érzelem áthelyezése a terapeutára                       |
| <b>Belátás:</b>                          | az élet vmely korábbi konfliktusának érzelmi újraélése a terápia során                          |
| <b>Elfojtás:</b>                         | az impulzus vagy gondolati tartalom tudattalanba szorításának folyamata                         |
| <b>Elhárító mechanizmus:</b>             | érvédő stratégia, amely a fenyegetések elfeésével csökkenti a szorongást                        |
| <b>Ellenállás:</b>                       | a fenyegető tartalmak tudatossá válásának elkerülésére irányuló kísérlet a terápia során        |
| <b>Ellentétbe fordítás mechanizmusa:</b> | a fenyegető tartalmak ellentétének megjelenése az álomban                                       |
| <b>Eltolódás:</b>                        | az ösztönén impulzusának áthelyezése az eredetitől eltérő célra                                 |
| <b>Elvétés (parapraxis):</b>             | szóbeli, viselkedésbeli, vagy emlékezeti hibázás                                                |
| <b>Intellektualizáció:</b>               | szakszerűnek tűnő és érzelem-mentes gondolkodás                                                 |
| <b>Latens álomtartalom:</b>              | (lappangó) a szimbolikus álomképek mögöttes tartalma                                            |

|                                   |                                                                                                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Manifeszt álomtartalom:</b>    | (nyílt) azok a képzetek, melyek a felidézhető álmokképeket alkotják                                |
| <b>Másodlagos megmunkálás:</b>    | az álom tartalmának kiegészítése abból a célból, hogy az vmilyen módon értelmessé váljék           |
| <b>Morális szorongás:</b>         | félelem minden olyan viselkedéstől, amely áthágja a felettes én erkölcsi szabályait                |
| <b>Nappali élménymaradványok:</b> | az éber élet aktuális feszültségei                                                                 |
| <b>Neurotikus szorongás:</b>      | félelem attól, hogy az ösztönén impulzusai kiszabadulnak az én ellenőrzése alól és bajt okoznak    |
| <b>Projekció:</b>                 | saját fenyegető vágyunk vagy tulajdonságunk másvalakinek tulajdonítása                             |
| <b>Projektív eljárások:</b>       | olyan személyiségmérési módszerek, melynek során a tudattalan vmilyen bizonytalan ingerre vetül ki |
| <b>Racionalizáció:</b>            | a cselekvés vagy esemény elfogadható, de helytelen magyarázata                                     |
| <b>Reakcióképzés:</b>             | a belső impulzussal éppen ellentétes viselkedés                                                    |
| <b>Reális szorongás:</b>          | a valós veszélyektől való félelem                                                                  |
| <b>Regresszió:</b>                | visszatérés a fejlődés korábbi szakaszára jellemző megküzdési módhoz                               |
| <b>Rorschach-teszt:</b>           | projektív teszt, amelyben tintafoltokat használnak bizonytalan ingerként                           |
| <b>Spontán gyógyulás:</b>         | terápiás beavatkozás nélkül jelentkező javulás                                                     |
| <b>Szabad asszociáció:</b>        | terápiás módszer, melyben a páciensnek habozás nélkül ki kell mondania mindent, ami eszébe jut     |
| <b>Szimbolizáció:</b>             | az elfogadhatatlan latens álomtartalom átalakítása nem fenyegető szimbólumokká                     |
| <b>Szorongás:</b>                 | kellemetlen érzés, mely figyelmezteti az ént, hogy vmilyen káros dolog fog bekövetkezni            |
| <b>Szublimáció:</b>               | az ösztönén impulzusainak átalakítása szociálisan elfogadható cselekvéssé                          |
| <b>Tagadás:</b>                   | valós helyzet létezésének elutasítása                                                              |

## 10.

|                            |                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Archetípusok:</b>       | a világnak azok a mozzanatait, amelyek felismerésére, illetve észlelésére az emberek öröklött hajlammal rendelkeznek |
| <b>Effektanciamotívum:</b> | a környezetre gyakorolt hatás szükséglete                                                                            |

|                                    |                                                                                                                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Egokontroll:</b>                | az ösztönkésztetések módosításá-nak vagy gátlásának képessége                                                                           |
| <b>Egorugalmasság:</b>             | az egokontroll módosítására való képesség az új helyzeteknek meg-felelően                                                               |
| <b>Ellentétek elve:</b>            | a személyiség egymásnak ellent-mondó és egymást kiegyensúlyozó pólusokból tevődik össze                                                 |
| <b>Elsődleges énautonómia:</b>     | az én már a születés pillanatában is önállóan, az idtől függetlenül létezik                                                             |
| <b>Életstílus:</b>                 | a személy kisebbrendűségi ér-zéseinek és fölényre törekvéseinek mintázata                                                               |
| <b>Énpszichológia:</b>             | azok a neoanalitikus elméletek, amelyek az énműködéseknek tulaj-donítanak központi szerepet                                             |
| <b>Felsőbbrendűségi komplexus:</b> | súlyos kisebbrendűségi érzések nyomán, azok kompenzálására lét-rejövő túlzott fölényre törekvés                                         |
| <b>Funkcionális autonómia:</b>     | vmely cselekvésforma fenntartása akkor is, amikor az eredeti cél már nem érvényes                                                       |
| <b>Hibás életstílus:</b>           | olyan életstílus, amely az alkal-mazkodásban vagy a fölény eléré-sében nem hatékony                                                     |
| <b>Kisebbrendűségi érzések:</b>    | annak felismerése, hogy kisebb-nagyobb mértékben valamiben fo-gyatékosak a képességeink                                                 |
| <b>Kisebbrendűségi komplexus:</b>  | olyan súlyos kisebbrendűségi ér-zések, amelyek azt sugallják, hogy képtelenek vagyunk az élet problémáinak megoldására                  |
| <b>Kollektív tudattalan:</b>       | emberi és ember előtti elődeink-től öröklött egyetemes emlékeink                                                                        |
| <b>Kompetenciamotívum:</b>         | a környezet hatékony kezelésére vagy a hatékony alkalmazkodásra irányuló motívum                                                        |
| <b>Másodlagos énautonómia:</b>     | az önmagában is örömszerző énműködés                                                                                                    |
| <b>Megismerési szükséglet:</b>     | az élmények és tapasztalatok átgondolásának és értelmes szerkezetbe rendezésének igénye                                                 |
| <b>Szervi alacsonyabbrendűség:</b> | a test vmely részének fogyatékos-sága vagy sérülékenysége, melynek következtében az adott testrész fogékonyabb lesz a megbetegedé-sekre |

11.

**Áttétel:** az a jelenség, amikor az eredetileg a szülőkre kifejlesztett selftárgy-

|                                       |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Egész életen át tartó fejlődés</b> | reprezentációink fényében látunk másokat                                                                                                                         |
| <b>Énidentitás:</b>                   | az az elképzelés, mely szerint a fejlődési folyamatok életünk végéig nem zárulnak le                                                                             |
| <b>Énminőség:</b>                     | a társas valósággal való tranzakciók által létrehozott általános énérték = énérték (?), énérték; mely krízis sikeres megoldása után kialakuló személyiségállapot |
| <b>Epigenézis:</b>                    | az embriológiából átvett elgondolás, mely szerint a fejlődés belső terve már az élet kezdetén jelen van                                                          |
| <b>Idegen helyzet:</b>                | a csecsemők anyához való kötődésmintázatait vizsgáló eljárás                                                                                                     |
| <b>Identitásállapot:</b>              | annak osztályozása, hogy vajon történt-e identitáskrízis és sikerült-e valamilyen identitást elérni                                                              |
| <b>Identitáskrízis:</b>               | önmagunk többféle szereplehetőségének kiélezett időszaka                                                                                                         |
| <b>Játékterápia:</b>                  | a játék alkalmazása a gyermekterápiában                                                                                                                          |
| <b>Kötődés:</b>                       | vki máshoz fűződő érzelmi kapcsolat (hát ez így elég pongyolán lett fogalmazva...)                                                                               |
| <b>Narcizmus:</b>                     | az én vélt grandiózus fontosságának tudata és különleges jogok birtoklásának érzete                                                                              |
| <b>Neurotikus szükségletek:</b>       | a szorongás leküzdésére használt stratégiák túlzott alkalmazásából eredő szükségletek                                                                            |
| <b>Ördögi kör:</b>                    | Horney fogalma arra a körfolyamatra, amelyben mások figyelmére vágyunk, ám ez nem teljesül, s ezáltal a szükséglet felerősödik                                   |
| <b>Pszichohistória:</b>               | történelmi alakok tetteinek elemzése az identitásfejlődés tanulmányozása végett                                                                                  |
| <b>Pszichoszociális krízis:</b>       | (vagy konfliktus) valamely interperszonális problémával való megküzdés szakasza, melyben a növekedési potenciál és a sérülékenység egyaránt fokozott             |
| <b>Selftárgy:</b>                     | a magunk számára kiemelt jelentéssel bíró másik személy mentális szimbóluma                                                                                      |
| <b>Szeparáció-individuáció:</b>       | a különálló identitás elérésének folyamata; az anyával alkotott fúzió felbontása                                                                                 |
| <b>Szimbiózis:</b>                    | az a szakasz, amelyben a csecsemő élményeiben mintegy összeolvad az anyával                                                                                      |
| <b>Szociális érdek:</b>               | az a szükséglet, hogy másokkal összhangban éljünk                                                                                                                |

|                          |                                                                          |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tárgykapcsolatok:</b> | az individuum szimbolikus viszonya más személyekhez (főként a szüleihez) |
| <b>Tükrözés:</b>         | másvalakinek nyújtott pozitív figyelem és támogatás                      |

## 12.

|                                       |                                                                                                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Averzív kondicionálás:</b>         | (vagy terápia) averzív válasz kapcsolása vmely pozitív ingerhez                                               |
| <b>Behaviorista személyiségmérés:</b> | a személy nyílt viselkedésének megfigyelésén alapuló eljárások                                                |
| <b>Biofeedback:</b>                   | a belső viselkedés ellenőrzésének tanulása instrumentális kondicionálás útján                                 |
| <b>Büntetés:</b>                      | olyan esemény, amely csökkenti a megelőző viselkedés megjelenési valószínűségét                               |
| <b>Diszkrimináció:</b>                | különböző válaszok tanulása különböző ingerekre                                                               |
| <b>Diszkriminatív inger:</b>          | valamely viselkedés megjelenését irányító inger                                                               |
| <b>Drive:</b>                         | motivációs állapot, amely a szokáshierarchiában magasan álló viselkedések megjelenési valószínűségét növeli   |
| <b>Ellenkondicionálás:</b>            | olyan érzelm társítása valamely ingerhez, amely különbözik attól az érzelemtől, amit az inger jelenleg kivált |
| <b>Érzelmi kondicionálás:</b>         | olyan klasszikus kondicionálás, amelyben a CR érzelmi válasz                                                  |
| <b>Feltételes inger (CS):</b>         | olyan, kezdetben semleges inger, amit a kondicionáláskor a feltétlen ingerrel együtt mutatnak be              |
| <b>Feltételes válasz (CR):</b>        | klasszikus kondicionálás útján elsajátított válasz a feltételes ingerre                                       |
| <b>Feltétlen inger (US):</b>          | olyan inger, ami reflexes (feltétlen) választ vált ki                                                         |
| <b>Feltétlen válasz (UR):</b>         | reflexes válasz a feltétlen ingerre                                                                           |
| <b>Fiziológiai mérés:</b>             | érzelmi válaszok fiziológiai vetületeinek mérése                                                              |
| <b>Fóbia:</b>                         | megalapozatlanul erős félelem az ingerek bizonyos osztályától                                                 |
| <b>Folyamatos megerősítés:</b>        | olyan terv, amelyben valamely viselkedés minden egyes megjelenését megerősítés követi                         |
| <b>Formálás:</b>                      | a viselkedés megváltoztatása a viselkedés bizonyos mozzanatainak megerősítése révén                           |
| <b>Generalizáció:</b>                 | hasonló válaszadás különböző ingerekre                                                                        |

|                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Instrumentális kondicionálás:</b>   | olyan eljárás, amelyben a viselkedés megjelenési valószínűsége valamely kívánatos esemény következtében nő                                                                                        |
| <b>Interoceptív kondicionálás:</b>     | olyan klasszikus kondicionálás, amelyben az ingerek egyike a testen belülről származik                                                                                                            |
| <b>Jutalomelmaradás:</b>               | az averzív inger elmaradása                                                                                                                                                                       |
| <b>Kioltás:</b>                        | klasszikus kondicionálásban a CR elhalványulása, amikor a CS többször fordul elő US nélkül; instrumentális kondicionálás esetében a viselkedéstendencia csökkenése a megerősítés elmaradása miatt |
| <b>Klasszikus kondicionálás:</b>       | semleges inger feltétlen ingerrel való párosítása                                                                                                                                                 |
| <b>Konfliktus:</b>                     | két egymással összeegyeztethetetlen viselkedéstendencia időben egybeeső megjelenése                                                                                                               |
| <b>Magasabb rendű kondicionálás:</b>   | ahol a korábbi CS a kondicionálás újabb esetében US-ként szerepel                                                                                                                                 |
| <b>Megerősítő:</b>                     | olyan esemény, amely fokozza a megelőző viselkedést                                                                                                                                               |
| <b>Megvonás:</b>                       | fegyelmezési eljárás, amelynek során a gyermeket távol tartják az élvezetes tevékenységtől                                                                                                        |
| <b>Pozitív megerősítés:</b>            | olyan megerősítés, amely valamely kívánt inger megszerzésével jár                                                                                                                                 |
| <b>Radikális behaviourizmus:</b>       | az az álláspont, amely szerint a viselkedést kizárólag megfigyelhető eseményekkel szabad magyarázni                                                                                               |
| <b>Reflex:</b>                         | olyan esemény, amelyben az inger automatikus választ vált ki                                                                                                                                      |
| <b>Részleges megerősítés:</b>          | olyan eljárás, amelyben a viselkedést nem erősítik meg minden egyes alkalommal, amikor megjelenik                                                                                                 |
| <b>Részleges megerősítési hatás:</b>   | a részleges megerősítésen keresztül elsajátított viselkedés jobban ellenáll a kioltásnak                                                                                                          |
| <b>Szisztematikus deszenzitizáció:</b> | terápiás eljárás a félelem kioltására                                                                                                                                                             |
| <b>Szokáshierarchia:</b>               | a személy lehetséges válaszainak megjelenési valószínűségük szerinti rangsora                                                                                                                     |
| <b>Szukcesszív megközelítés:</b>       | a kívánt viselkedéshez egyre közelebb eső viselkedések megerősítése révén történő formálás                                                                                                        |
| <b>Viselkedésmódosítás:</b>            | = viselkedésterápia; a viselkedés kondicionálási folyamatok révén történő megváltoztatására irányuló terápiás eljárás                                                                             |
| <b>Zsetongazdaság:</b>                 | főleg intézeti körülmények között alkalmazott viselkedésformáló eljárás, amelyben zsetonokat használnak megerősítőként                                                                            |

13.

|                                                    |                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Androgínia:</b>                                 | a férfias és nőies tulajdonságok együttes előfordulása                                                                        |
| <b>Behelyettesítő (vikariáló) érzelmi arousal:</b> | mások érzelmeinek átélése, más néven empátia                                                                                  |
| <b>Behelyettesítő (vikariáló) megerősítés:</b>     | a valaki más által tapasztalt megerősítés hatása a személy viselkedésére                                                      |
| <b>Főlényes modell:</b>                            | az a modell, aki nem mutat félelmet                                                                                           |
| <b>Hatékonyágelvárás:</b>                          | bizonyosság abban, hogy valamit képesek vagyunk sikeresen megcsinálni                                                         |
| <b>Incentív:</b>                                   | valamely viselkedéskövetkezmény szubjektív értéke                                                                             |
| <b>Jelentésgeneralizáció:</b>                      | valamely jelentésdimenzió mentén történő általánosítás                                                                        |
| <b>Készséghiány:</b>                               | a szükséges viselkedés vagy jártasság elégtelensége vagy hiánya                                                               |
| <b>Kognitív viselkedésmódosítás:</b>               | olyan terápiás eljárás, amely a viselkedést a gondolkodási mintázatok megváltoztatásával próbálja módosítani                  |
| <b>Kontrollhely:</b>                               | abból a meggyőződésből adódó személyiségdimenzió, hogy viselkedésünk következménye tőlünk vagy külső erőktől függ             |
| <b>Megfigyeléses tanulás:</b>                      | új viselkedési készség elsajátítása, vki más megfigyelése révén                                                               |
| <b>Megküzdő modell:</b>                            | olyan modell, aki végül leküzdí kezdeti félelmét                                                                              |
| <b>Nemi szerep:</b>                                | olyan viselkedésformák, amelyeket inkább az egyik, mint a másik nemhez kapcsolunk                                             |
| <b>Önkontroll:</b>                                 | saját viselkedésünk szabályozása, olykor korlátozása                                                                          |
| <b>Önmegerősítés:</b>                              | valamely sikeres cselekedetért önmagunknak adott jutalom                                                                      |
| <b>Résztvevő modell:</b>                           | a nehézséget okozó viselkedés gyakorlása a terapeuta mint modell segítségével                                                 |
| <b>Stressz elleni „beoltás”:</b>                   | olyan képességek kifejlesztése terápiás úton, amelyek segítségével a stresszorok széles skálájával leszünk képesek megküzdeni |
| <b>Szimbolikus modellek:</b>                       | a sajtóban, mozifilmeken vagy tévében megjelenő modellek                                                                      |
| <b>Szociális megerősítés:</b>                      | más személy(ek)től kapott dicséret, szeretet, elfogadás vagy egyetértés                                                       |
| <b>Tanult tehetetlenség:</b>                       | a motiváció és erőfeszítés alacsony szintje kontrollálhatatlan helyzetek sorozatos átélése nyomán                             |

14.

|                                              |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aktuális énkép:</b>                       | ahogyan a személy a jelenben látja önmagát                                                                                                                        |
| <b>Aktualizáció:</b>                         | olyan növekedésre irányuló hajlam, mely fenntartja és kiteljesíti az organizmust                                                                                  |
| <b>Csúcselmény:</b>                          | az intenzív önmegvalósítás szubjektív átélése                                                                                                                     |
| <b>Dasein (Lúúúj!;o)):</b>                   | a „világban való lét”, az egyén autonóm személyes létezésének teljessége                                                                                          |
| <b>Egyéniségvesztés:</b>                     | = dezindividuáció; feloldódás a csoportban, ami akár normaszegő viselkedéshez is vezethet                                                                         |
| <b>Egzisztenciális büntudat:</b>             | abból fakad, hogy életünk során képtelenek vagyunk beteljesíteni minden lehetőségünket                                                                            |
| <b>Egzisztencialista <math>\psi</math>:</b>  | az a felfogás, mely szerint az emberek maguk felelősek azért, hogy értelmet adjanak életüknek                                                                     |
| <b>Encounter csoport:</b>                    | olyan kváziterápiás eljárás, melynek célja a személyes növekedés elérése                                                                                          |
| <b>Énkép iránymutató összetevői:</b>         | azok az énjellemzők, amelyekkel a személy rendelkezni szeretne ( <b>ideális self</b> ), vagy amelyekkel mások szerint rendelkeznie kellene ( <b>elvárt self</b> ) |
| <b>Értékfeltételek:</b>                      | a pozitív értékelés feltételhez kötése                                                                                                                            |
| <b>Érzékenységnövelő csoport:</b>            | az encounter csoport alternatív elnevezése                                                                                                                        |
| <b>Érzések tisztázása:</b>                   | az az eljárás, mely során a terapeuta újrafogalmazza a kliens által kifejezett érzéseket                                                                          |
| <b>Feltétel nélküli pozitív értékelés:</b>   | olyan elfogadás és szeretet, amelyhez nem kapcsolódnak teljesítendő követelmények                                                                                 |
| <b>Feltételhez kötött önértékelés:</b>       | a személy önmagát bizonyos követelmények teljesítése esetén ismeri vagy fogadja el                                                                                |
| <b>Feltételhez kötött pozitív értékelés:</b> | a másoknak nyújtott szeretet bizonyos követelményekhez kapcsolása                                                                                                 |
| <b>Hiányalapú motívumok:</b>                 | a személy hiányállapotát tükrözik                                                                                                                                 |
| <b>Humanisztikus <math>\psi</math>:</b>      | a pszichonak az az ága, mely a személyes növekedés vagy fejlődés univerzális képességét emeli ki                                                                  |
| <b>Ideális énkép (énideál):</b>              | azok a személyes értékek, melyek felé az egyén törekszik                                                                                                          |

|                                          |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kliensközpontú terápia:</b>           | az értékfeltételek felfüggesztése vagy felszámolása révén a klienst arra készíti, hogy szembenézzen érzéseivel és elvállalja azokat               |
| <b>Kongruencia:</b>                      | az énkép egységessége (integritása), valamint az énkép és a tapasztalatok összhangja (koherenciája)                                               |
| <b>Lelki edzettség:</b>                  | a self és a tapasztalatok kongruenciáját kifejező személyiségvonás (diszpozíció)                                                                  |
| <b>Növekedésalapú motívumok:</b>         | önmagunk kiterjesztését és kibontakoztatását tükröző motívumok                                                                                    |
| <b>Organizmusértékelő folyamat:</b>      | az önmegvalósítás folyamatáról tájékoztató belső jel                                                                                              |
| <b>Önmeghatározottság:</b>               | amikor a személy maga dönt arról, hogyan cselekedjen                                                                                              |
| <b>Önmegvalósítás:</b>                   | az énképet fenntartó vagy kiteljesítő növekedési folyamat                                                                                         |
| <b>Önsorsrontás:</b>                     | olyan helyzetek választása, melyekben nehéz sikert elérni, így a személy megmenekülhet attól, hogy saját magát kelljen hibáztatnia kudarcai miatt |
| <b>Pozitív értékelés:</b>                | elfogadás és szeretet                                                                                                                             |
| <b>Q-rendezés:</b>                       | olyan mérési módszer, amely során a vizsgált személyek aszerint csoportosítanak személyiségleíró állításokat, hogy azok mennyire illenek rájuk    |
| <b>Reaktancia:</b>                       | arra irányuló motiváció, hogy visszaszerezzük vagy újra megszerezzük fenyegetett szabadságunkat                                                   |
| <b>T-csoport:</b>                        | az encounter csoport alternatív elnevezése                                                                                                        |
| <b>Tartalom újrafogalmazása:</b>         | olyan eljárás, amely során a terapeuta más szavakkal megismétli a kliens által kifejezett kognitív tartalmat                                      |
| <b>Tartalomelemzés:</b>                  | interjúban szereplő állítások csoportosítása különféle kategóriák mentén és az egyes csoportokba kerülő állítások számának összehasonlítása       |
| <b>Teljességgel működő személyiség:</b>  | az önmagát megvalósító, tapasztalatokra nyitott személy                                                                                           |
| <b>Transzcendentális önmegvalósítók:</b> | azok a személyek, akiknél az aktualizációs folyamat az énképet meghaladva az egyetemes léthez kapcsolódik                                         |

15.

**Általános másik  
perspektívája:**

**Átjárhatóság:**

**Bűntudat:**

**Előrejelzési hatékonyság:**

**Elsődleges értékelés:**

**Érvényesség fókusza:**

**Érvényességi tartomány:**

**Fenyegetés:**

**Hallgatólagos pólus:**

**Kiemelkedő pólus:**

**Kiterjesztés:**

**Konstruktív alternativizmus:**

**Magszerepek:**

**Másodlagos értékelés:**

**Meghatározás:**

**Rep-teszt:**

**Rögzített szerep-terápia:**

**Személyes konstrukció:**

összesített elképzelés arról, hogy mások hogyan vélekednek rólunk a konstrukció kiterjeszthetőségének mértéke olyan eseményekre, amelyekre korábban még nem alkalmaztuk észlelt ellentét saját akcióink és mások ránk vonatkozó szerepelvárásai között azt fejezi ki, hogy milyen sikeresen alkalmazható a konstrukció az eseményekre a környezeti fenyegetés észlelésének folyamata azok az események az érvényességi tartományon belül, amelyekre a konstrukció előrejelző értéke a legnagyobb azok az események, melyekre valamely konstrukció használható annak érzékelése, hogy a konstrukciós rendszer átszervezésre szorul a konstrukciónak az a végpontja, amelyet aktuálisan nem alkalmazunk az esemény megkonstruálásakor a konstrukciónak az a végpontja, melyet az esemény konstrukciójára aktuálisan alkalmazunk a konstrukció alkalmazása ismeretlen eseményre a konstrukció érvényességi tartományának növekedése érdekében az az elképzelés, hogy minden esemény sokféleképpen konstruálható meg az életünkben központi helyet elfoglaló szerepek, melyek identitásérzésünkhöz járulnak hozzá annak meghatározása, hogyan válaszoljunk a környezeti fenyegetésre a konstrukció szokásos módon való alkalmazása, melynek révén a konstrukció árnyaltabbá válik a személy legfontosabb konstrukcióinak azonosítására szolgáló teszt olyan eljárás, amelyben a kliensek jelenlegi énkoncepcióiktól némileg különböző szerepet játszanak el az események értelmezésére használatos mentális reprezentáció

|                                           |                                                                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Szerepfelvétel:</b>                    | mások rólunk szóló konstrukcióinak megkonstruálása                                          |
| <b>Szimbolikus interakcionizmus:</b>      | az az elmélet, amely szerint az én a szociális interakciók folyamatában jön létre           |
| <b>Szorongás:</b>                         | arra adott válasz, hogy a tapasztalt eseményre nem tudunk megfelelő konstrukciót alkalmazni |
| <b>Védekező (defenzív) újraértékelés:</b> | a fenyegetés nem létezőként való meghatározása                                              |

## 16.

|                                      |                                                                                                                      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alapértelmezés:</b>               | valamit igaznak tartani mind-addig, amíg ki nem derül az ellenkezője                                                 |
| <b>Attribúció:</b>                   | valamely esemény okára vagy okaira való következtetés                                                                |
| <b>Automatikus gondolatok:</b>       | önmagunkkal kapcsolatos belső párbeszéd, amely gyakran gátolja a viselkedést                                         |
| <b>Csomópont:</b>                    | az emlékezeti tár információ-hordozó területe                                                                        |
| <b>Deklaratív tudás:</b>             | a szemantikus és az epizodikus memória                                                                               |
| <b>Elmosódó vagy életlen halmaz:</b> | olyan tulajdonságokkal definiált kategória, mely nem feltétlenül szükséges vagy elengedhetetlen a kategóriatagsághoz |
| <b>Előfeszítés:</b>                  | az emlékezet valamely elemének aktivációja a benne tárolt információon keresztül                                     |
| <b>Énkomplexitás:</b>                | az énséma tagoltságának és differenciáltságának mértéke                                                              |
| <b>Énséma:</b>                       | az én sematikus reprezentációja                                                                                      |
| <b>Epizodikus emlékezet:</b>         | az események időrendje szerint szerveződő emlékezet                                                                  |
| <b>Forgatókönyv:</b>                 | a sztereotipizált eseménykategória leképezésére szolgáló emlékezeti struktúra                                        |
| <b>Információ:</b>                   | bizonytalanságot csökkentő tényező (ez aranyos :o))                                                                  |
| <b>Kognitív átformálás:</b>          | a személy saját tapasztalatainak eltérő, pozitívabb megközelítése                                                    |
| <b>Kognitív mérés:</b>               | a kognitív folyamatok és a tudat tartalmának vizsgálati módszerei                                                    |
| <b>Kognitív terápia:</b>             | a kognitív torzítások és az azokból fakadó rossz közérzet (distressz) csökkentése                                    |
| <b>Kognitív triász:</b>              | a selfről, a világról és a jövőről való gondolkodás negatív mintái                                                   |
| <b>Lehetséges self:</b>              | önmagunk - elvárt, kívánt, rettegett, stb - jövőképe                                                                 |
| <b>Mintapéldány:</b>                 | a kategória valamely konkrét példája                                                                                 |

|                                 |                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Procedurális tudás:</b>      | a deklaratív tudás alkalmazására, felhasználására és átalakítására vonatkozó tudás |
| <b>Prototípus:</b>              | a kategória képviselője (reprezentációja) a kategória „legjobb” tagja segítségével |
| <b>Séma:</b>                    | az emlékezetben megszerveződő tudás                                                |
| <b>Szemantikus emlékezet:</b>   | a jelentés szerint szerveződő emlékezet                                            |
| <b>Szociális intelligencia:</b> | a szociális élet problémáinak megoldására szolgáló készségek és ismeretek          |
| <b>Szociális megismerés:</b>    | a szociálisan jelentős ingereket feldolgozó kognitív folyamatok összessége         |

## 17.

|                             |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Attitűd:</b>             | valamely cselekvés kívánatosságának személyes értékelése                                                                                                            |
| <b>Célfeladás:</b>          | adott cél érdekében történő önszabályozás megszakítása és háttérbe szorítása                                                                                        |
| <b>Cselekvésazonosítás:</b> | az a mód, ahogyan a személy elgondolja vagy címkézi az éppen végzett cselekvést                                                                                     |
| <b>Döntési fa:</b>          | igen-nem döntésekből és az egyes döntéseket követő cselekedetekből összefűzött mátrix                                                                               |
| <b>Ellenőrzés:</b>          | olyan kapcsolat, melyben az egyik folyamat egy másik folyamat bekövetkezésétől függ                                                                                 |
| <b>Elv:</b>                 | tág, absztrakt cselekvésjellemző, mely számos programban megjelenhet                                                                                                |
| <b>Eszköz-cél elemzés:</b>  | valamely általános cél elérésére szolgáló terv megalkotási folyamata, melynek során az általános célt egymás után következő konkrétabb célokra (eszközökre) bontjuk |
| <b>Komparátor:</b>          | két értéket egymáshoz hasonlító mechanizmus                                                                                                                         |
| <b>Konfliktus:</b>          | kísérlet az önszabályozásra két egyidejű, de egymással nem összeegyeztethető cél esetén                                                                             |
| <b>Motoros séma:</b>        | a mozgásutasításokra vonatkozó információ mentális szerveződése                                                                                                     |
| <b>Program:</b>             | valamely eseménykategóriában a cselekvések számára szolgáló (a forgatókönyvhöz hasonló) iránymutatás                                                                |
| <b>Szubjektív norma:</b>    | a személy benyomása arról, hogy mások hogyan értékelik cselekedeteiket                                                                                              |

|                                    |                                                                                                                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Visszacsatolási hierarchia:</b> | visszacsatolási körök megszerve-<br>ződése, melyben a fölérendelt körök<br>vonatkoztatási értékekkel szolgálnak<br>az alárendelt körök számára |
| <b>Visszacsatolási kör:</b>        | olyan önszabályozó rendszer, amely<br>adott összehasonlítási érték körüli<br>állapotot tart fenn                                               |
| <b>Vonatkoztatási érték:</b>       | az összehasonlítást szolgáló norma<br>vagy cél                                                                                                 |

**18.**

|                           |                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előkészítettség:</b>   | bizonyosfajta kondicionálás azért<br>megy végbe könnyebben, mert a<br>szervezet biológiailag felkészült a<br>fogadására |
| <b>Izomorfizmus:</b>      | két metaforikusan különböző elmélet<br>pontos megfeleltethetősé-ge                                                      |
| <b>Kritikus periódus:</b> | az az időszak, amelyben a tanulás<br>nagy valószínűséggel végbemegy, ha<br>bekövetkezik egyáltalán                      |