

PSZICHOLÓGIA A GYAKORLATBAN

KÉZIKÖNYV
A KAPCSOLATÉPÍTÉSHEZ

Szerkesztette

SÉLLEI BEATRIX
TAKÁCS ILDIKÓ

Írta

DR. BODNÁR GABRIELLA, DR. KUN ÁGOTA,
OROSZNÉ DR. PERGER MÓNIKA,
SÉLLEI BEATRIX, DR. TAKÁCS ILDIKÓ,
TÓVÖLGYI SAROLTA



TYPOTEX
Budapest, 2014

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	7
1. FEJEZET – ÖNISMERET (<i>Sélei Beatrix</i>)	9
▪ 1.1 Bevezető gondolatok	9
▪ 1.2 Mi az én?	9
▪ 1.3 Önreflexió – ki vagyok én?	14
▪ 1.4 Teljesítmények, sikerek és ehhez szükséges személyiségjegyek	17
▪ 1.5 Szerepek	20
▪ 1.6 Másokhoz való kapcsolódás	22
▪ 1.7 Hogyan fejlődhet az önismeretem?	25
▪ 1.8 Záró gondolatok	29
▪ 1.9 Irodalomjegyzék	30
2. FEJEZET – SZEMÉLYÉSZLELÉS (<i>Sélei Beatrix</i>)	31
▪ 2.1. Bevezető gondolatok	31
▪ 2.2. A személyészlelést befolyásoló tényezők	32
▪ 2.3. Általános jellemzők, avagy a köznapi emberfelfogás	39
▪ 2.4. Attribúció, avagy ok, szándék és tulajdonság tulajdonítás	53
▪ 2.5. Záró gondolatok	55
▪ 2.6. Irodalomjegyzék	56
3. FEJEZET – EMBERI KAPCSOLATOK (<i>Tóvölgyi Sarolta</i>)	57
▪ 3.1 Bevezető gondolatok	57
▪ 3.2 Kapcsolatfajták	58
▪ 3.3 A család	60
▪ 3.4 A kortársakkal való kapcsolat	69
▪ 3.5 A tanárral való kapcsolat	72
▪ 3.6 A mentorral való kapcsolat	76
▪ 3.7 Kapcsolatok a munkahelyen	78
▪ 3.8 Társas befolyásolás	90
▪ 3.9 A társas támogatottság ereje	92
▪ 3.10 Kiváló emberi kapcsolatok megalapozása	94
▪ 3.11 Záró gondolatok	94
▪ 3.12 Irodalomjegyzék	95

4. FEJEZET – HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ ÉS KONFLIKTUSKEZELÉS (<i>Tóvölgyi Sarolta</i>)	97
▪ 4.1 Bevezető gondolatok	97
▪ 4.2 A kommunikáció általános modellje	99
▪ 4.3 A kommunikáció formái	106
▪ 4.4 A hatékony kommunikáció	112
▪ 4.5 Konfliktus, konfliktuskezelés	121
▪ 4.6 Záró gondolatok	137
▪ 4.7 Irodalomjegyzék	138
5. FEJEZET – MOTIVÁCIÓ (<i>Tóvölgyi Sarolta</i>)	141
▪ 5.1 Bevezető gondolatok	141
▪ 5.2 A motiváció fogalma és néhány magyarázó modell	142
▪ 5.3 Záró gondolatok	172
▪ 5.4 Irodalomjegyzék	173
6. FEJEZET – LELKI ÉS ÉRZELMI JÓLLÉT, STRESSZKEZELÉS (<i>Sélei Beatrix</i>)	177
▪ 6.1 Bevezető gondolatok	177
▪ 6.2 Affektivitás: érzelmek és hangulatok	177
▪ 6.3 Jólét	189
▪ 6.4 Feszültségkezelés	195
▪ 6.5 Záró gondolatok	203
▪ 6.6 Hasznos linkek, érdekes olvasmányok	204
▪ 6.7 Irodalomjegyzék	204

Előszó

A Tehetséges fiatalok kapcsolatrendszerének kialakulását segítő programok támogatása című pályázat lehetőséget adott számunkra arra, hogy egy olyan kézikönyvet, és egyben munkafüzetet készítsünk, amely forrást biztosít egyfajta gondolkodásra a tehetséges fiataloknak. A tehetséges fiatalok névvel egy széles korosztályt illetünk az egyetemre készülődő középiskolásoktól az egyetemistákon át a pályakezdő fiatalokig, akik saját fejlődésükért felelősséget éreznek.

A kézikönyv használható akár oktatási keretekben, de önállóan is: arra törekedtünk, hogy hozzájáruljunk a fiatalok ismereteihez saját magukról, társas, személyes környezetükről, személyiségük működéséről.

Az ismeretek mellett a tudatos fejlődést, fejlesztést olyan gyakorlatok szolgálják, melyekből mintát találnak az önismerethez, önvizsgálathoz, fejlődési utak megtalálásához, és gazdag ötleteket nyernek a pszichológiai tudásuk fejlesztéséhez.

A kézikönyv lehetővé teszi egyénileg és kiscsoportokban is az ismeretek feldolgozását és a gyakorlatok elvégzését – tanári útmutatással és együttműködéssel, vagy akár anélkül is. A kézikönyv szerzői köszönettel tartoznak az Oktatói kézikönyv szerzőinek, akiknek munkája nagy mértékben hozzájárult jelen kézikönyv elkészüléséhez.

Mi, a szerzők, azt reméljük, hogy hozzájárulhatunk a kézikönyv használói önismeretének fejlődéséhez és a társas rendszerekben való zavartalan működéséhez.

1. FEJEZET

Önismeret

Sélei Beatrix

1.1 BEVEZETŐ GONDOLATOK

A pszichológia az emberek megismerésének a tudománya, az a célja, hogy feltárja az emberek viselkedésmódjait, ezeknek a viselkedéseknek az okait, valamint azokat a gondolatokat és érzéseket, amelyek ezekhez kapcsolódnak. Ez azonban nem csak a tudományos lélektannak áll a fókuszában. Gondoljunk egy napunkra: tulajdonképpen folyamatosan elemezzük az embereket – köztük saját magunkat is –, a helyzeteket és a várható következményeket, összefüggéseket keresünk az emberek jellemvonásai és cselekedetei között, és ki-ki folytathatja ezt a sort a saját tapasztalatai alapján. Úgy tűnik, mindannyiunkban él egy naiv pszichológus, akinek a célja, hogy magyarázza a tetteinket, a kapcsolatainkat, a mások viselkedését és ezek alapján jóslatokba bocsátkozzon, vajon az egyes helyzetekben hogyan lenne a legjobb viselkedni, mi a legkedvezőbb és legeredményesebb számunkra. Ezeknek a vizsgálódásoknak a középpontjában nagyon gyakran társas helyzetek, s ily módon más emberek állnak; de ha belegondolunk, ki az a személy, akit mindig mindenféle helyzetben meg tudunk figyelni? Bizony, önmagunkat. És ez így van rendjén, mivel jól kell ismernünk magunkat, és bízunk kell a saját ítéleteinkben, a tapasztalatainkban, mielőtt másokkal kapcsolatban is vizsgálódnánk.

1.2 MI AZ ÉN?

Amikor akár magunkról, akár másokról gondolkodunk, gyakori, hogy konkrét példák jutnak eszünkbe, és ugyan jellemvonásokat, tulajdonságokat vagy egyéb ilyen fogalmakat használunk, mégsem gondolkodunk elvont szerkezetekben. Amikor azonban mélyebben megismerjük magunkat, találkozunk az énképünkkel, amely magában foglalja a magunkról alkotott tudást akár önmegfigyelések

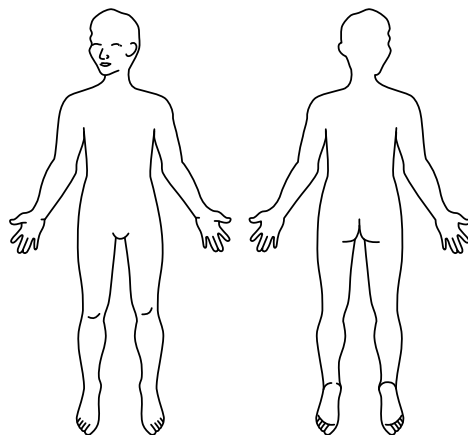
tapasztalataiból, akár mások visszajelzései alapján, és magában foglalja azokat a kapcsolatokat is, amelyeket számunkra fontos, más emberekkel tartunk fenn (mint a szüleink vagy legközelebbi barátaink). Mindez kiterjedhet nem csak egyes emberekre, hanem azokra a csoportokra is, amelyeknek a tagjai vagyunk, például valamilyen klub vagy egyetemi közösség (Mérei, 2006). Ez az önmagunkról alkotott kép sokáig formálódik a kisgyermekkortól kezdve, és nagyon nagy szerepe van benne a társas környezetnek is. Tulajdonképpen azt is mondhatjuk, hogy önmagunk megismerése egy szinte végeláthatatlan folyamat, s talán nem is az a cél, hogy egy pillanattól kezdve már mindent tudjunk magunkról, hanem hogy mindig készek legyünk az új árnyalatok befogadására.

1.2.1 Az én kialakulása

Az önmagunkról alkotott képnek jelentős része a testünk. Itt nem elsősorban a külsőnkre, annak esztétikusságára vagy vonzóságára gondolunk, sokkal inkább arra, hogy a testünk egy keret: az a határ, amelyen kívül érintkezünk más emberekkel. Csecsemőkorban tapasztaljuk meg először azt, hogy nem vagyunk egyek a külvilággal, és abban, hogy mennyire engedjük majd közel magunkhoz a külvilágot felnőttként, jelentősen különbözünk a többiektől. Ezek a különbségek természetesekek, ezek miatt vagyunk mindannyian egyediek és megismételhetetlenek. A testhatárok megtapasztalása és a másokkal való közelség vagy távolságtartás fontos pontjai az én kialakulásának.

Gyakorlat

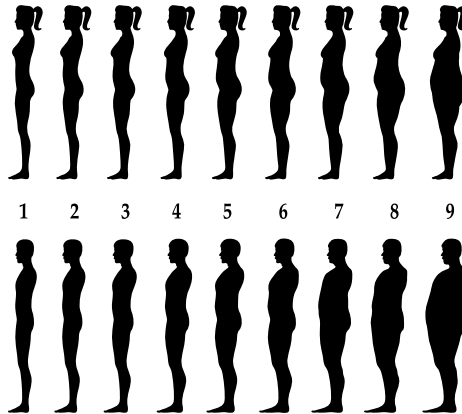
Kérem, színezza át az ábrát aszerint, hogy mennyire enged másokat közel magához! Zölddel jelölje azokat a területeket, ahol idegenek is megérinthetik, késsel, ahol a barátai, narancssal, ahol a legközelebbi ismerősei vagy családtagjai, rózsaszínnel, ahol a partnere és pirossal, ahol senki sem érhet Önhöz! (<http://www.childabuseemd.com/appendices/appendix-C.shtml>)



Úgy is értelmezhetjük a testképet, mint az önmagunkról, a külsőnkéről, illetve a testalkatunkról alkotott képet. Néha az a kép, amit látunk magunkról és amilyenek lenni szeretnénk, eltérhet egymástól. Az egyiket nevezik reális testképnek, a másikat ideális testképnek. Az énképünknek ezek az információk és esetleg az ideálshoz kapcsolódó elvárások is részei.

Gyakorlat

Kérem, jelölje az 1–9-ig terjedő skálán kék színnel, hogy Ön milyennek látja saját magát jelenleg, és jelölje zölddel, hogy milyen szeretne lenni!



Amennyiben eltérés van a kettő között, kérem, gyűjtsön olyan lehetőségeket, amelyek segítségével a kívánt irányba mozdulhat el!

.....

Az, hogy milyennek látom magamat – akár itt gondolhatunk továbbra is a fizikai testre –, nem mindig biztos, hogy egybeesik a valósággal. Lehet, hogy a fenti példa esetében kövérebbnek látom magam a valóságnál a tükör, a mérleg és minden egyén ilyen objektívnak tekinthető mutató ellenére. Hogy ebben az esetben mégsem kezdünk eszeveszett fogyókúrába vagy sportolásba az annak köszönhető, hogy az énképet nem csak a saját magunkról szerzett információk alkotják. Jelentős szerepe van benne azoknak az embereknek, akik közel állnak hozzánk, azaz akik fontosak nekünk, és akiknek mi is fontosak vagyunk. Ezekről az emberektől várjuk és el is fogadjuk a visszajelzést önmagunkról, minden területen.

Az ilyen vagy ennél kevésbé direkt visszajelzések nagyon jó lehetőséget adnak arra, hogy az önismeretünk fejlődjön. Természetesen akkor lesz igazán informatív egy ilyen visszajelzés, ha olyanok töltik ki, akik közel állnak hozzánk, jól ismernek minket és számunkra is fontos az ő véleményük. Ha belegondolunk, amikor saját

Gyakorlat

Kérem, hogy az alábbi jelzők mentén jellemeztesse magát barátaival, ismerőseivel, és a kapott eredményeket vesse össze azzal, amit önmagáról gondol! Ha úgy érzi Ön vagy a jellemzést kitöltő, hogy a bal oldali állítás a jellemzőbb Önre, akkor 1 vagy 2 jelölést tegyen, az 1 jelenti, hogy tökéletesen jellemző, ha nem tudja eldönteni, akkor jelöljön 3-t, és ha inkább a jobb oldali állítás a jellemző, akkor jelöljön 4-t vagy 5-t (Rudas, 2009 alapján)!

barátságtalan	1	2	3	4	5	6	7	barátságos
saját érdekeit képviselő	1	2	3	4	5	6	7	segítőkész, nagylelkű
lázadó	1	2	3	4	5	6	7	együttműködő
bátorítást váró	1	2	3	4	5	6	7	bátorítást adó
szerény	1	2	3	4	5	6	7	elismerést váró
könnyen irányítható	1	2	3	4	5	6	7	irányító, vezető
félénk	1	2	3	4	5	6	7	bátor
bizonytalan	1	2	3	4	5	6	7	magabiztos
kevés önbizalmú	1	2	3	4	5	6	7	magabiztos
habozó	1	2	3	4	5	6	7	határozott
passzív	1	2	3	4	5	6	7	aktív
töprengő	1	2	3	4	5	6	7	élénk
zárkózott	1	2	3	4	5	6	7	nyílt, közvetlen
elemző, feldolgozó	1	2	3	4	5	6	7	felületes
türelmetlen	1	2	3	4	5	6	7	türelmes
nyugtalan	1	2	3	4	5	6	7	nyugodt
szomorú	1	2	3	4	5	6	7	vidám
elégedetlen	1	2	3	4	5	6	7	elégedett