

TÁRSADALOMISMERET ÉS SZAKMAI KOMMUNIKÁCIÓ I. KÖTET



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

TÁRSADALOMISMERET ÉS SZAKMAI KOMMUNIKÁCIÓ I.

A kiadvány a KÖFOP-2.1.5-VEKOP-16-2016-00001 azonosító számú „A versenyképes közszolgálat személyzeti utánpótlásának stratégiai támogatása” elnevezésű projekt keretén belül készült. A Rendészeti ügyintéző, a Rendészeti őr, a Közzolgálati ügykezelő valamint a Közzolgálati ügyintéző szakképesítések szakképzési kerettantervéhez illeszkedő tansegédlet.

Szerző: Bányik Anita

Szakmai lektor: Szabó Tamás *r. őrnagy*
Pedagógiai - nyelvi lektor: Halácsy Sándor *tű. alezredes*

ISBN 978-963-9208-68-1

2018

TARTALOMJEGYZÉK

I. PSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK ÉS A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS ALAPJAI	5
1.2. A központi idegrendszerre, így a lelki jelenségekre is ható, azt károsító anyagok (dohány, alkohol, kábítószer).....	5
1.3. A személyiség fogalma, jellemzői	7
1.4. A személyiség kialakulása, fejlődését meghatározó tényezők	8
1.5. Személyiségtipológiák.....	8
1.6. Az agresszív magatartás jellemzői, az indokolatlan agresszivitás	10
1.7. Az asszertív magatartás jellemzői	12
1.8. A tömegkommunikáció és a médiumok hatása a személyiség fejlődésére.....	12
II. SZOCIOLÓGIAI ÉS SZOCIÁLPSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK (TÁRSADALOMISMERET ALAPJAI) ..	15
2.1. Jelenismeret, társadalmi sokféleség	15
2.2. Változás és állandóság a társadalomban	16
2.3. A szociológia fogalma, tárgya, területei.....	17
2.4. A társadalom és az egyén viszonya.....	18
2.5. Társadalmi csoportok, konfliktusok, erőszak	18
2.6. A városok és falvak jellemzői	20
2.7. A kisebbségek helyzete Magyarországon.....	21
2.8. A szociálpszichológia fogalma, tárgya, területei.....	23
2.9. Az előítélet.....	24
2.10. Egyén és csoport viszonya	25
2.11. Pozitív és negatív attitűd	27
2.12. A magatartás fogalma, a legtipikusabb magatartásformák.....	27
2.13. Az antiszociális magatartásformák	28
2.14. A deviancia fogalma, deviáns jelenségek	30
2.15. A rendvédelmi szervek feladatai a társadalmi problémák kezelésében.....	31
III. KRIMINOLÓGIA.....	34
3.1. A kriminológia fogalma, tárgya.....	34
3.2. A bűnözés fogalma, kialakulásának tényezői	35
3.3. A bűnözés szerkezete, az áldozatok szerepe a bűncselekmények megvalósulásában.....	35
IV. A SZÓBELI KOMMUNIKÁCIÓ ALAPISMERETEI	38
4.1. A kommunikáció folyamata, jellemzői.....	38
4.2. A kommunikációs zajok	39
4.3. A hiteles kommunikáció jellemzői.....	40
4.4. Kapcsolatteremtő és bizalomjátékok.....	40
4.5. Kapcsolatfelvétel, üzenetváltás	41
4.6. A magán (személyes hangú) és hivatalos nyelvi kommunikáció jellemzői	43
4.7. A hivatalos szóbeli kommunikáció fejlesztése: nyilvános megnyilatkozás	44

V. A SZÓBELI KOMMUNIKÁCIÓ ALAPISMERETEI A GYAKORLATBAN.....	46
5.1. A kommunikáció folyamatának, jellemzőinek gyakorlati felismerése.....	46
5.2. A kommunikációs zajok felismerése, rendszerezése.....	46
5.3. A hiteles kommunikáció gyakorlása – kommunikációs szituációkban	47
5.4. Kapcsolatteremtő és bizalomjátékok alkalmazása a kommunikáció fejlesztésében	48
5.5. Kapcsolatfelvétel, üzenetváltás gyakorlat	48
5.6. A magán (személyes hangú) és hivatalos nyelvi kommunikáció jellemzőinek felhasználásával szóbeli szövegalkotás	49
5.7. A hivatalos szóbeli kommunikáció fejlesztése.....	49
VI. METAKOMMUNIKÁCIÓS ISMERETEK.....	50
6.1. A testbeszéd helye és szerepe a kommunikációban	50
6.2. Gyakorlatok a testbeszéd jellemzésére és értelmezésére	53
6.3. A metakommunikáció jeleinek értelmezése	54
6.4. A test mint kommunikációs eszköz, testbeszéd gyakorlatok.....	55
6.5. Térhasználat fejlesztése, a helyes térköz megválasztása.....	56
6.6. Különböző élethelyzetek - szerepek megjelenítése gesztus, mimika, testtartás segítségével, felismerésük.....	56
6.7. A kommunikációs zavarok leküzdésére szolgáló gyakorlatok.....	58
VII. ÖNISMERETFEJLESZTÉS.....	59
7.1. Személyiségünk sajátosságai, működési mechanizmusai	59
7.2. Önismeret és énkép - a társadalom, a környezet elvárásai és a saját célok összhangja	60
7.3. Élethelyzetek, az önismeret – önértékelés – önbecsülés	60
7.4. A siker, az elismerés és kudarc megélése	62
7.5. Az extrovertált és introvertált személyiség jellemzői.....	63
7.6. Önismeret és személyiségfejlesztő gyakorlatok és játékok	64
VIII. FELHASZNÁLT IRODALOM.....	68

I. PSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK ÉS A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS ALAPJAI

1.1. A pszichológia fogalma, feladata, lelki jelenségek

A pszichológia, mint tudomány a viselkedés megértésével, leírásával, a lelki élettel, a lelki jelenségekkel foglalkozik. Görög eredetű, a **psziché** (szellem, lélek) és a **logosz** (tan, ismeret) szavakból ered. A lelki jelenségek közé tartozik sok tulajdonságunk, amit szüleinktől örököltünk és sok olyan jellemző vonásunk, amit a környezetünk alakít ki bennünk. Ilyenek például, hogy mennyire vagyunk kitartóak, bátrak vagy félénkek. Hogyan reagálunk vészhelyzetekben? Mennyire vagyunk izgulósak? Szívesen megyünk társaságba vagy inkább otthon szeretünk lenni? Könnyen zavarba jövünk idegenek között vagy hamar feltaláljuk magunkat bárhol? Milyen a humorérzékünk?

Az emberek és állatok lelki sajátosságait, tulajdonságait kutatják a pszichológusok. Az érdeklődésük többnyire alapvető köznap lelki működésekre irányul, amelyek mérhetőek és az emberek általában megtapasztalják őket. A lelki jelenségek megfigyelése szinte egyidős az emberiséggel és a civilizáció megjelenésével. Ezzel szemben a pszichológia, mint tudomány, csupán alig több mint száz éves múltat tekint vissza. A pszichológia annyiban tér el a vallásos, művészeti vagy hétköznapi megközelítésekétől, **hogy tudományos módszerekkel tárja fel a lelki működések törvényszerűségeit**, kísérlettel, megfigyeléssel, tesztekkel. Például, a társadalom többségében a lélektan fejlődésének köszönhetően ma már nem büntethető testi fenytéssel vagy akár kivégzéssel egy hatéves gyermek, ha nagyon éhesen elcsen egy almát a piacon úgy, mint történt ez a közép-korban. Az igazságszolgáltatáson túl életünk minden területén megjelent a lélektan. Akár egy munkára való alkalmasságról, akár egy atomerőmű irányító központjának berendezéséről, pályaválasztási tanácsadásról vagy tanulási nehézségekről van szó, meghatározó szempont a pszichológus szakemberek véleménye.

KÉRDÉSEK

Mivel foglalkozik a pszichológia?

Hogyan tárja fel a lélektan az emberi viselkedés lelki okait?

1.2. A központi idegrendszerre, így a lelki jelenségekre is ható, azt károsító anyagok (dohány, alkohol, kábítószer)

A földön az emberi lét kiváltsága, hogy **tudatos lények vagyunk**. Nemcsak élünk, hanem tudjuk is, hogy létezőnk. Éber állapotban minden körülöttünk és bennünk történő dologról tudomást szerzünk. Az állatok, legyenek bármilyen intelligensek, inkább ösztöneik által vezérelve élnek. **Az éber tudat viselkedésünk legfontosabb irányítója.**

- Érzékeink a közvetlen valóságról adnak információt számunkra.
- Érzelmek a kellemes és kellemetlen ellentétekben fogják fel a valóságot.
- Gondolkodásunkkal megfejtjük a világ jelenségeit és problémákat oldunk meg.
- Megérzéseink (idegen szóval intuícióink) segítenek az összefüggések meglátásában, villanásszerűen ismerhetjük fel a jelenségek lényegét.

Ha nem tartjuk ellenőrzés alatt tudatunkat, működése megváltozik. Jelentősen módosul a különböző szerek, nyugtatók, alkohol, kábítószer hatása. Ezen anyagok hatása alatt sokan tesznek vagy mondanak olyat, amit tiszta tudattal megbánnak. Bűncselekmények áldozatai és sértettjei lehetnek azok a fiatalok, akik bódult állapotban felelőtlenül viselkednek. Szer hatása alatti tudattal elkövetői lehetnek viccesnek tűnő cselekedeteknek, amiről kijózanodva kiderül, hogy törvénytelen és következményekkel jár.

Az alkohol és drogfüggőség (idegen szóval abúzus) jellege és kockázata eltérő. A **hozzászokás pszichológiailag viselkedési, vagy érzelmi függőséget jelent.** A drog gyűjtőkategória, amely kiterjesztő értelemben magába foglalja a kábítószer, alkoholt és cigarettát is. A szerhasználónál kialakul egy olyan életforma, amelyet az adott szer kényszer erejű használata irányít. A dohány is drog, mivel megváltoztatja az idegrendszer normális működését és egészséget károsító anyag. Mérgezi a szervezetet, és felelős sok betegség kialakulásáért. A dohányfüst a benne lévő égéstermékek miatt azoknak az egészségét is rombolja, akik maguk nem cigarettáznak.

A **testi függőség** biológiai, fiziológiai (testi) hozzászokást jelent, amelyet a tolerancia kialakulása kísér.

Toleranciának (a drogismeret területén) azt a jelenséget nevezzük, amikor ugyanaz a mennyiség ugyanaból a drogból egyre csökkenő hatást vált ki. A toleranciát okozó drogok többségénél az eredeti hatás elérhető a dózis növelésével, azaz egyre több kell a szerből és egyre nehezebb a szabadulás.

Orvosi segítséggel vagy sok pihenéssel a szervezetből fiziológiailag kiürül a kábítószer, de a lelki vágy a bódult állapotra olyan erős, hogy ismét fogyasztásra ösztönzi az embereket.

A **pszichés függőség** lényegében a lelki hozzászokást jelenti. Ez magába foglalja a megelégedettség érzését, valamint a szer ismételt használatának kívánását a rossz közérzet elkerülése és az élvezet előidézése céljából.

Ez utóbbi az egészséges lelki életet rombolja és gyakran erősebb, mint a testi függőség. Sokszor a fizikai elvonás nem olyan fájdalmas és nehéz, mint a pszichikai. Ezért is nagyon veszélyes a központi idegrendszerre ható drogok fogyasztása, mert az ember lelki egészsége és tudata szétesik, elrugaszkodik a valóság észlelésétől és a személyiség kiegyensúlyozottsága felborul.

Mindezek azt okozzák, hogy míg a drogfogyasztás (dohány, alkohol, kábítószer) élvezetkereséssel indul, később a testi és lelki függőség miatt már csak fájdalomcsillapítássá és szorongáscsökkentéssé válik.

KÉRDÉSEK

Mit jelent a testi függőség és mit jelent a lelki függőség a drogok vonatkozásában?

1.1.

1.3. A személyiség fogalma, jellemzői



Az újszülött gyermek nagyon gyámoltalan és kiszolgáltatott élőlény. Különleges fizikai képességek nélkül kezdi el az életét. Míg egy kiscsikó a születése utáni pillanatban lábra áll és már követni is tudja anyját, az ember mozgásos adottságai születése után korlátozottak, még kifejezetlenek. A testi és lelki gondoskodás előfeltétele a túlélésnek.

Az, hogy az embernek melyik öröklött képessége milyenné válik, nagymértékben függ az őt ért hatásoktól, egyedi tapasztalataitól. Ezért is van, hogy felnőttként másképpen látja a világot egy festőművész, egy építész, egy pszichológus vagy rendőr. Felnővekedve, lélektani szempontból is sokfélék lehetünk, többé-kevésbé valamennyien különbözünk egymástól. Az emberi **személyiség** ezt az egyediséget jelenti. **Testi és lelki sajátosságaink rendezett összessége a személyiség, öröklött és szerzett, az egyéni élet során kialakult tulajdonságok sajátos egysége, ami minden más tényezőnél jobban befolyásolja a viselkedésünket.** Az emberi személyiség olyan, mint egy prizma. Megtörnek rajta a külvilág fényei, de hogy ezek a hatások mit váltanak ki az egyénből, az a „prizma” egyedi jellemzőitől függ. Ugyanabban a vészhelyzetben az egyik ember hőssé válik, a másik árulóvá, egyik áldozattá, másik elkövetővé, a harmadik megmentővé. Mindenki, minden személyiség azonos anatómiai felépítéssel, élettani szabályozással és lelki építőkövekkel rendelkezik, mégis eltér egymástól. Mindenki külön egyéniség (individuum).

A személyiség az élet folyamán állandó változásban, fejlődésben van. Egészséges fejlődés során egy személyiség jellemvonásai, tulajdonságai folyamatosan gazdagodnak és természetes, hogy bizonyos életkor után elkezdődhet leépülésük.

Mi köze a testi sajátosságoknak a személyiséghez? Fontos tény, hogy a testi és lelki folyamatok állandó kölcsönhatásban vannak egymással. Minden testi hatás, például egy balesetben szerzett sérülés vagy betegség lelki következményeket von maga után. Egy testi probléma, például torokgyulladás vagy fejfájás jelentősen befolyásolja hangulatunkat, kedélyállapotunkat, koncentráló képességünket. Ugyanakkor minden lelki probléma, például viszonzatlan szerelem, fizikai következményekkel jár. Egy nehéz vizsga vagy fontos dolgozat előtti szorongás miatt fájhat a gyomrunk vagy a fejünk. A lélektani kutatások eredményeként napjainkra egyértelmű tény, hogy sok betegség eredete negatív lelki folyamatokra vezethető vissza.

A személyiség fejlődésének kutatásával a **személyiséglélektan** foglalkozik. A pszichológiának ez az egyik alapterülete a társadalomban élő ember lelki jelenségeit, személyiségének változásait és ezek törvényszerűségeit kutatja.

KÉRDÉSEK

Mit nevezünk személyiségnek?

A lélektan melyik alapterülete foglalkozik a személyiség kutatásával?

1.4. A személyiség kialakulása, fejlődését meghatározó tényezők

KÉT NAGY HATÁSRENDSZER BEFOLYÁSOLJA A SZEMÉLYISÉG KIALAKULÁSÁT, FEJLŐDÉSÉT.

1. Veleszületett tényezők, öröklés.

A genetikai jellemzők között vitathatatlanul örökletesek a hajlamok, adottságok, a vérmérséklet, tehetség, testalkat. Mindannyian hasonlítunk szüleinkre, nagyszüleinkre külső vagy belső jellemzőinkben. Gyakran egy-egy sajátosság, például szemünk színe, rajztehetségünk nem közvetlenül szüleinktől öröklött, ugrik néhány generációt a genetikai vonás.

2. A környezeti tényezők.

A család, a település, az iskola és más intézmények, azaz a környezet, amiben nevelkedünk hat a személyiségünk fejlődésére, alakulására. A személyiségjegyek, így az egész személyiség is állandóan változik az életkörülmények nevelő hatására. A változás leggyorsabban gyermekkorban jellemző. Egyes életkori szakaszokban a személyiség újabb sajátosságai nyilvánulnak meg, vagy a meglévő sajátosságok lényeges fejlődést mutatnak, tehát a személyiség fejlődése nem egyenletes. Bizonyos időszakokban gyorsabb, máskor lassúbb. Bekövetkezhetnek **átmeneti visszaesések** betegség, tartós környezeti ártalom és más okok következtében, vagy maradandó változások pszichés traumák hatására, amelyek személyiségzavarok és torzulások formájában mutatkoznak meg. Például a szülők válása minden gyermek személyiségfejlődésére hatással van. Ezen visszaesések természetesen más pozitív hatások nyomán javulhatnak, és az esetek többségében a személyiségzavarok és torzulások esetében is van mód azok kezelésére.

A pszichológusok körében sokan a veleszületett tényezőket, mások a környezeti hatásokat tartják inkább erősebbnek a személyiség kialakulásában. Ez a vita napjainkig sem dőlt el. Talán elfogadhatjuk, hogy a két hatás együttesen alakítja az emberi lélek és személyiség fejlődését, és különböző helyzetekben hol egyik, hol a másik a meghatározó.

KÉRDÉSEK

Mi befolyásolja a személyiség kialakulását?

Sorolj fel néhány örökletes vonást!

1.5. Személyiségtipológiák

A személyiség az emberi egyediséget mutatja, de vannak olyan vonások, külső és belső sajátosságok, amelyeket rendszerbe foglalva különböző típusokat (személyiség tipológiákat) írhatunk le. A típustanok abból indulnak ki, hogy a személyiségnek vannak tartós alaptulajdonságai, és ezek nagy gyakorisággal járnak együtt

más, speciális jellemzőkkel. Többnyire stabil jellemzőket írnak le, amelyek segítségével megjósolható az emberek viselkedése, sőt tulajdonságokat is feltételezhetnek róluk anélkül, hogy időt és energiát fordítanak arra, hogy alaposan megismerjék őket. A különböző személyiségtípusok tisztán ritkán jelennek meg, inkább kevert formában fordulnak elő. Az egyazon típusba tartozó személyiségek közel azonos, de mindenképpen nagyon hasonló személyiségjellemzőkkel rendelkeznek.

I. A Hippokratész-féle típusok

Hippokratész, ókori görög orvos, **vérmérsékleti** tipológiája a legrégebbi, még az ókorból származik, ennek ellenére napjainkban is elfogadott.

Szangvinikus típus, szalmaláng természet:

- érzelmi reakciói könnyen, gyorsan keletkeznek, erősek, de nem tartósak,
- általában kedélyes, barátságos, vidám,
- gyors felfogású, szellemes, sokoldalú, de felszínes,
- gondolkodása, érdeklődése széles körű, de felületes,
- közlékeny, barátságos,
- nem kitartó, ezt leleményességével igyekszik ellensúlyozni.

Kolerikus típus, lobbanékony:

- érzelmei könnyen felkeltődnek, erősek és tartósak,
- forrófejű, ingerlékeny, indulatai gyorsan elragadják,
- célratörő, kész bármely akadályt leküzdeni,
- szeret másokat irányítani, de nehezen viseli, ha őt irányítják,
- gondolkodása élénk, energikus, képes másokat befolyásolni és vezetni.

Melankolikus típus, szomorkás:

- érzelmei lassan keltődnek fel, nem erősek, de tartósak,
- visszafogott, zárkózott, félénk,
- hajlamos a szomorúságra, lehangoltságra, visszahúzódó, gátlásos,
- gondolkodása alapos, elmélkedő, töprengő, felfogása lassú,
- figyelme, emlékezete hű, pontos, igazi művészlélek,
- akarati élete bizonytalan, tétova,
- alapos, precíz, udvarias, tapintatos.

Flegmatikus típus, közömbös:

- érzelmei lassan, nehezen keletkeznek, gyengék és nem tartósak,
- kevés dolognak tud örülni, de kevés dolog bántja,
- jól alkalmazkodik az élet megszokott rendjéhez,
- cselekvéseiben nem az ösztönök, hanem az elvek irányítják,
- kiegyensúlyozott a társas kapcsolatokban, nem igazán közlékeny,
- szenvedélytelen, közönyös

II. Kretschmer-féle testalkati típusok

Ernst Kretschmer, német pszichológus személyiségelméletének alapja a testfelépítés és a lelki sajátosság összefüggése.

Piknikus (köpcös) típus:

- szélsőséges hangulati ingadozás, érzelmgazdagság jellemzi,
- jó a beszédkézsége, könnyen teremt kapcsolatot, kedveli a társaságot, jó humorérzéke van,
- ötletes, nagyvonalú, vállalkozó természet,
- életörömeke beállított.

Leptoszom, aszténiás (vékony, sovány alkat) típus:

- zárkózott, befelé forduló, nehezen létesít kapcsolatokat,
- időnként kiszámíthatatlan, kíméletlen,
- érzelmileg túlérzékeny, vagy hűvös és közömbös felváltva,
- képzelete gazdag, hajlamos a realitásoktól elszakadni, irreális fantáziavilágot létrehozni,
- gondolkodására a rendszerező, absztrakt gondolkodás a jellemző.

Atletikus (kisportolt alkat) típus:

- fegyelmezett, szabálykövető,
- váratlan indulati kitörések jellemezhetik,
- gyakori a kedélytelen, mogorva viselkedés,
- gondolkodására jellemző a tapadás, az aprólékos elemzés.

III. Jung- féle motivációs típusok

A személyiségtípológiák közül a legismertebbek Carl Gustav Jung, svájci pszichológus extrovertált - introvertált személyiségtípusai, amelyek aszerint tipizálnak, hogy a belső vagy külső dolgok motiválják az egyént.

Extrovertált - külső beállítódású, **introvertált** - befelé forduló beállítódású **típus**. Lásd még 7.5 *alcím* alatt. A típusok kevert megjelenése azt jelenti, hogy nem csak az egyik jellemzői, hanem több típus jellemző vonásai mutatkoznak meg az egyén személyiségében.

KÉRDÉSEK

Sorold fel a Hippokratész által leírt személyiségtípusokat! Melyik személyiségtípusra jellemzőek az alábbi tulajdonságok: szeret irányítani, lobbanékony, kitartó, célratörő? E. Kretschmer? Mi az a szempont, ami alapján E. Kretschmer tipizált?

1.6. Az agresszív magatartás jellemzői, az indokolatlan agresszivitás



Az érzelem az egyik leggyakrabban átélt pszichés jelenség, amely igen különböző lelkiállapotokban jelenhet meg az ember életében. Ilyen lelkiállapot az öröm, bánat, félelem, harag, düh, szeretet stb. Egy ember érzelmi élete akkor fejlett, ha az érzelmeit kellően tudja értelmileg kontrollálni, és úgy viselkedik, hogy az a társadalom és a környezet számára elfogadható legyen. Az agresszív viselkedés nem elfogadható az emberi társadalmakban.

A düh olyan érzelmi válasz, amely gyakran vált ki agressziót, vagyis erőszakos cselekedetet. Az ilyen magatartás az emberekre és állatokra egyaránt jellemző. A kutatók megfigyelték, hogy az állatok agresszivitása mindig csak addig tart, amíg eléri célját. Amikor az ellenfél a megadás vagy behódolás jelét mutatja, a támadó fél magatartása azonnal megváltozik. Például a kutyákra is jellemző, hogy a betolakodót csak a szükséges határig, saját területük végéig üldözik. Az ember agresszív megnyilvánulásai jelentősen különböznek ettől. Az emberi erőszak nem segíti a problémák megoldását, sokszor akkor vagyunk agresszívek, ha az alkalmazkodó képességünk csődöt mond, tehát **az emberi agresszivitás az alkalmazkodó viselkedés szétesése.** Ez a téma fontos területe a pszichológiának, hiszen a közösségek életére és biztonságára nézve óriási hatással lehet a békés, vagy erőszakos életmód. Néhány kutató szerint ezt a magatartást az váltja ki, ha valamilyen cél elérése leküzdhetetlen akadályba ütközik. Az erős belső feszültség, idegen szóval **frusztráció** (meghiúsulás), ellenállhatatlan erővel váltja ki az emberekből a támadó magatartást. A halmozott, hosszú ideig tartó frusztráció következménye lelki betegségek kialakulása is lehet.

Más nézőpont szerint az **erőszak tanult viselkedési forma**, amit utánnzással, megfigyelés útján sajátítunk el. Az agresszív modellek, minták megfigyelése (élőben, filmen vagy például számítógépes játékok használata során), nagymértékben fokozza az agresszív viselkedés előfordulását.

Agressziónak nevezünk minden olyan szándékos cselekvést, amelynek indítéka, hogy – nyílt vagy szimbolikus formában – valakinek vagy valaminek kárt, sérelmet vagy fájdalmat okozzon. Az emberi agresszió társas (interperszonális) jelenség, amely belső vagy külső eredetű konfliktusok eszköz jellegű megoldásként valósul meg.

Az agresszív magatartás jellemzői:

- az Önbizalom hiánya
- mások elfogadásának hiánya
- negatív érzések mások iránt
- harag és vádaskodás
- felsőbbrendűségi érzés
- minden helyzetet kontrollálni akar
- minden problémáért másokat hibáztat
- nem érdeklik mások érzései

KÉRDÉSEK

Hogyan fogalmazható meg nagyon röviden az emberi agresszió?

Milyen okokra vezették vissza a kutatók az ember agresszív viselkedésének kialakulását?

Melyek az agresszív magatartás jellemzői?

1.7. Az asszertív magatartás jellemzői

Az asszertivitás olyan magatartási forma (egyben kommunikációs módszer), amelynek során az önérdeket és mások érdekét harmonikusan kombináljuk. A hosszú távú **szociális (társadalmi) hatékonyságot** segíti, és elsajátítása **a nehezen kezelhető, konfliktusos helyzetekben mindenki számára biztos megoldást jelent.** Az asszertív viselkedés nem automatikus, hanem tanulható. Az asszertivitás megtanulása megoldást adhat, ha valaki úgy érzi, hogy sokszor nem éri el, amit szeretne, ha konfliktushelyzetekben gyakran tapasztal szégyenérzetet, vagy ellenkezőleg, túlzott indulatokat, amelyeken nem tud úrrá lenni. Az ilyen viselkedés kulcsa, hogy az ember felelősséget vállaljon érzéseiért, véleményéért, tetteiért, és ne mindenért másokat hibáztasson.

Az egyén asszertív magatartására jellemző vonások:

- **önbizalom, reális önértékelés**
- mások és önmaga elfogadása
- felelősségvállalás
- **érdeklődik mások érzései, gondolatai**
- **őszinte, egyenes**
- meghallgat másokat
- nyíltan kérdez

KÉRDÉSEK

Mit jelent az asszertív magatartási forma?

Sorold fel az asszertív magatartásra jellemző vonásokat!

1.8. A tömegkommunikáció és a médiumok hatása a személyiség fejlődésére

Tömegkommunikáció: szakemberek által irányított üzenetek közvetítése a széles nyilvánosság, a tömegek felé.

A tömegkommunikációt sokáig az egyoldalúság jellemezte. Az üzenetet küldők térben távol lehetnek azoktól, akikhez szólnak, és egyszerre sok-sok emberhez juthatnak el. Az internet segítségével a XXI. századra ez a helyzet annyiban változott, hogy az online csatornák információira reagálhatnak az olvasók, befogadók. A legtöbb hírcsatorna kommentelhető, lehetőség van a véleménynyilvánításra.

A tömegkommunikáció eszközei napjainkban:

- a **nyomtatott** sajtó,
- az **elektronikus** (hagyományos) médiumok a rádió, televízió, mozi,
- és az **úgynevezett új média**, azaz az internet alapú, online kommunikáció.



A tömegkommunikáció legfontosabb eszközei sokáig a napilapok voltak. Olyan újságok, amik minden nap új példánnyal, hírekkel, szórakoztató irodalommal jelentek meg. A híradás fejlődése kapcsolatban volt a közlekedés és a nyomtatás technikai fejlődésével. **Robbanásszerű változást a rádió elterjedése hozott a XX. század elején.** Az USA-ban 1920-ban megszületett az első kereskedelmi rádióállomás, aminek fő funkciója a reklám volt. Az ipari termelés és a termékek tömeges gyártása lendítette előre a tömegkommunikációs eszközök fejlődését. A rádió előnyei az újsággal szemben, hogy:

- legyőzi a távolságokat,
- munkavégzés közben is hallgatható,
- **írni-olvasni nem tudókhöz is eljut,**
- szabadon váltogathatók a csatornák az egyéni ízlésnek megfelelően.

A televízió elterjedése a második világháború utáni évekre datálható. Térhódításában fontos szerepet játszott, hogy a hangos képek úgy jelennek meg az emberek előtt, mint a valóság. Nem igényel szellemi erőfeszítést, és nagyobb élvezetet jelent a rádiózásnál. Először 1945-től az USA-ban indult gyors fejlődésnek, akár a rádiózás. Szerepet játszott ebben a gazdasági fejlődés, mivel a módosabb polgárok az autó mellett másodikként a televíziót tekintették a legkívánatosabb árucikknek. Európában, így Magyarországon is kicsit később, az '50-es években kezdett terjedni ez az akkor még újdonságnak számító eszköz.

A számítógép megjelenése nem csak a munka világára, hanem a tömegkommunikációra is jelenős hatással volt. Napjainkra a hálózatok átalakították a személyes és társadalmi kapcsolatokat. Az internet, egy „információs szupersztráda” segítségével a legkülönbélebb információkhoz és emberekhez juthatunk el. Mindez **veszélyeket rejt magában, hiszen nemcsak szakemberek által feldolgozott információk jutnak el tömegekhez, hanem bárkié, aki akár rossz szándékkal is, befolyásolni akarja az emberek véleményét, viselkedését.** A változások hatnak a hatalomgyakorlás rendszerére, és manipulációs lehetőségeket hordoznak magukban. **A közvélemény a társadalom minden területét érintő jelenség, amely spontán módon, de a tömegkommunikáció hatására is kialakulhat.**

A tömegkommunikációs eszközök bevonultak az életünkbe, és megkerülhetetlenül hatnak pozitív, és sajnos negatív erővel is a világ eseményeire.

Sok történetet ismerünk, amiben gyerekek a videojátékok, vagy közösségi oldalak hatására végzetes döntést hoztak saját életükkel kapcsolatban. Egy felmérés szerint a filmek 80%-a valamilyen erőszakot tartalmaz, aminek a következménye sérülés, vagy halál. A statisztikai adatok szerint a gyerekek 15 éves korukra több mint 15 ezer gyilkosságot látnak a tévében, vagy moziban. A lehetőségek tárháza óriási, de okos választással kezelhető a negatív virtuális hatás. A személyiség fejlődésének érzékeny időszakában, a gyermekkorban a szülők felelőssége a kellő figyelem és korlátozás. A fejlődés megállíthatatlan. Néhány szakember azt jósolta, hogy a kétezres évekre el fog tűnni az újság, és talán a könyv is. Ez még nem következett be, de a kutatások szerint a tájékozódás, a szórakozás és a tanulás elsődleges eszköze az internetes tömegkommunikáció lett.

Ezért is van szükség a médiumok működésének keretet adó törvényekre, és a médiaetikai (erkölcsi) elvek elfogadására, követésére.

KÉRDÉSEK

Sorold fel a tömegkommunikáció tanult eszközeit!

Mit nevezünk tömegkommunikációnak?

Mikor indult hódító útjára a televíziózás?

ÖSSZEFOGLALÁS

A **pszichológia**, mint tudomány a viselkedés megértésével, leírásával, a lelki élettel, a lelki jelenségekkel foglalkozik. Görög eredetű, a psziché (szellem, lélek) és a logosz (tan, ismeret) szavakból származik.

A pszichológia tudományos módszerekkel tárja fel a lelki működések törvényszerűségeit. A földön az emberi lét kiváltsága, hogy tudatos lények vagyunk. Az éber tudat viselkedésünk legfontosabb irányítója. Ha nem tartjuk ellenőrzés alatt, tudatunk működése megváltozik. Jelentősen **módosul a különböző szerek, nyugtatók, alkohol, kábítószeres hatásra**. A **testi függőség** biológiai, fiziológiai hozzászokást jelent, melyet kísér a tolerancia kialakulása. A **pszichés függőség** lényegében a hozzászokást jelenti. Ez magába foglalja a megelégedettség érzését, valamint a szer ismételt használatának kívánását a rossz közérzet elkerülése és az élvezet előidézése céljából. A drog: gyűjtőkategória, amely kiterjesztő értelemben magába foglalja a kábítószer, alkoholt és cigarettát is.

Testi és lelki sajátosságaink rendezett összessége a **személyiség**, öröklött és szerzett, az egyéni élet során kialakult tulajdonságok sajátos egysége, ami minden más tényezőnél jobban befolyásolja a viselkedésünket. Két nagy hatásrendszer határozza meg a személyiség kialakulását, fejlődését: a **veleszületett tényezők** és a **környezeti hatások**.

A **személyiség tipizálásának** három példája a Hippokratész-féle típusok, a Kretschmer-féle testalkati típusok és a Jung- féle motivációs típusok.

Az emberi **agresszivitás** az alkalmazkodó viselkedés szétesése. Agressziónak nevezünk minden olyan szándékos cselekvést, amelynek indítéka, hogy – nyílt vagy szimbolikus formában – valakinek vagy valaminek kárt, sérelmet vagy fájdalmat okozzon. Az emberi agresszió társas (interperszonális) jelenség, amely belső vagy külső eredetű konfliktusok eszköz jellegű megoldásaként valósul meg. Az **aszszertivitás** olyan magatartási forma, amelynek során az önérdeket és mások érdekét harmonikusan kombináljuk az eredményes együttműködésért. **Tömegkommunikáció:** Szakemberek által irányított üzenetek közvetítése a széles nyilvánosság, a tömegek felé.

II. SZOCIOLÓGIAI ÉS SZOCIÁLPSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK (TÁRSADALOMISMERET ALAPJAI)

2.1. Jelenismeret, társadalmi sokféleség

Napjaink társadalmi nagy változások és folyamatos fejlődés eredményeként alakultak ki. Mintegy negyvenezer évvel ezelőtt elődeink a túlélés érdekében közösségekbe szerveződtek, így jöttek létre az ősi társadalmak.

Az együttélés termelésen alapuló formái időrendi sorrendben:

- a gyűjtögető életmód,
- a nomád pásztorkodás és vándorlás,
- a földművelő életmód,
- a tőkés termelés, kapitalizmus,
- a szocialista ideológiára épülő egyenlő elosztás (csak elméletben működött),
- a demokratikus és globális együttműködés.

A változás és fejlődés a történelemben jól nyomon követhető. A tudást, amire emberként szükségünk van, a társas környezet nélkül nem tudnánk megszerezni. **A társadalmat a behatárolható földrajzi térben egymással rendszeresen kapcsolatot tartó, és meghatározott alá-, fölé-, mellérendelt viszonyban lévő csoportok alkotják.** A társadalom **elsődleges feladata** a közösség által **igényelt javak beszerzése vagy előállítás**a, a közösség életének **megszervezése**. **Másodlagos feladata** a **javak elosztásának megszervezése**. A társadalmi szerveződésnek tehát fontos alapja, hogy mit termel, és hogyan osztja el tagjai között. Közismert a mondás: „Aki nem dolgozik ne is egyék.” - ez azért nem ilyen egyszerű kérdés. A modern közösségekben természetes a **társadalmi felelősségvállalás** azokért, akik tagjai a közösségnek, de a termelésben nem tudnak részt vállalni. Például betegek, fogyatékkal élők, kisgyermekesek vagy már idősek. Nem volt ez mindig így a régmúlt korokban. Angliában a középkorban például bevett szokás volt, hogy az idős szülőket, amikor már nem tudtak dolgozni, elűldözték otthonról, és az éhhalál várt rájuk. Emellett fontos megemlíteni, hogy a közösségekben belül vannak bizonyos speciális feladatok, amelyek ellátása a klasszikus értelemben véve nem társul termeléssel, például bogyók összegyűjtésével. Ilyen a vallási vezetők szerepe, amely valamennyi kultúrában jelen van, és jól mutatja, hogy minden közösségen belül szükséges a feladatok megosztása. Ez a megosztás még az egyének szintjén sem feltétlenül egységes: egyes törzsi vadászok ügyesebbek voltak másoknál, így több állatot ejtettek el.

A társadalmakban a termelési módok, az életmód és az értékrend is folyamatos változásban van. **A változás biztosítja a fennmaradásához szükséges feltételeket.** Amelyik közösség nem tud rugalmasan alkalmazkodni, eltűnik a történelem süllyesztőjében. Így jártunk volna mi magyarok is, ha Szent István király nem vezeti a közösséget a kereszténység útjára. Minden társadalom megteremt és őriz sok ismeretet és hagyományt, amely számára fontos, és feltétlenül továbbadja a következő generációk számára. Ezt nevezzük kultúrának, ami lényeges alapja minden közösségnek. A társadalom és a kultúra csak együttesen tárgyalható fogalmak.

A kultúra három összetevőből áll:

- a közösség által megőrzendőnek ítélt értékek,
- az általuk követendőnek tartott **normák, magatartások**,
- és a közösség által **megtermelt javak**.

A társadalmak kultúrája több kisebb közösség, például népcsoportok egyedi vonásokkal is rendelkező kultúrájából tevődik össze. Napjaink társadalmi már többnyire sokfélék és sokszínűek. Egyrészt mellett élnek az uralkodó kultúra mellett a kisebb *alkultúrák* (szubkultúrák) is.

KÉRDÉSEK

Mi a szerepe a változásnak a társadalmakban?

Mi a társadalom fogalma?

Milyen összetevőkből áll a kultúra?

2.2. Változás és állandóság a társadalomban

A XX. század legnagyobb, minden társadalmat érintő változása a **globalizáció**. A gazdasági fejlődés, a termelés növekedése, a technikai és informatikai eredmények lehetővé tették, hogy nemzeteket átfogó intézmények, multinacionális cégek alakuljanak ki. Megszűnik a földrajzi távolság, mint akadály a társadalmak közötti együttműködésben. Mindez sok lehetőséget teremt, viszont megszüntet néhány korábban beidegződött szokást. A helyi piacokon a távoli országok termékeit is meg lehet vásárolni, és a legkisebb településekre is eljut a modern technika minden vívmánya. Ez a kihívás a társadalmakra és az egyénre is hatással van. Folyamatos átalakulással, reformokkal és alkalmazkodással kell megfelelni a mindig megújuló kihívásoknak. A globalizáció mellett életünket jelentősen befolyásoló tényező a modernkori népvándorlás, azaz a **migráció** (vándorlás) kérdése. Milliók indulnak el szülőföldjükről, hogy más, fejlettebb területeken telepedjenek le. A távolról érkezők hozzák magukkal szokásaikat, életmódjukat, hagyományaikat, egész kultúrájukat. Az együttélés, a kultúrák keveredése sok toleranciát (türelmet) kíván az emberektől, hiszen az érték- és normarendszerek gyakran jelentősen eltérőek.

A **multikulturalitás** (több kultúra együttélése) a kétezres évekre az egész világon elterjedt. Európa lakossága a hagyományos keresztény normák mellett más vallások, főleg az iszlám vallás normáival egy társadalmon belül kell, hogy éljen, miközben azok jelentősen különböznek egymástól. A kultúrák együttélése és egymásra gyakorolt hatása minden korban jellemző volt a társadalmakra. Napjainkban a demokratikus együttélés alapján a különböző kultúrákat egyenlőnek kell tekinteni. Az érkező és befogadó közösségeknek egyaránt alkalmazkodniuk kell a törvényes rendhez, mások tiszteletben tartásához.



KÉRDÉSEK**Mit jelent a globalizáció?****Mit jelent a multikulturális közösség fogalom?****2.3. A szociológia fogalma, tárgya, területei**

A szociológia az emberi közösségek életének vizsgálatával foglalkozik, a társadalomtudományok közé tartozik. **A társadalmi problémák, bajok okait feltáró tudományként jött létre a XIX. században. Vizsgálódásainak tárgya az emberek közötti kapcsolatok és viszonyok alakulása.** Eredményei segítenek az egyén és a társadalom közötti viszonyok értelmezésében. Hasonlóan más tudományokhoz, hétköznapi ismeretekből fejlődött ki. Alapvető szociológiai fogalmak megismerésével képessé válunk arra, hogy:

- könnyen eligazodjunk a társadalmi folyamatok útvesztőiben, pl. népességfogyás;
- felismerjük más emberek, embercsoportok viselkedésének motívumait (mozgatórugóit), pl. roma kisebbség;
- képessé váljunk saját csoportunk tudatos formálására, pl. diák-élet, önkormányzatiság;
- javítsunk alkalmazkodási esélyeinken, pl. könnyebb pályaválasztás, alkalmassági követelmények különböző hivatásokhoz;
- növeljük a gondolkodási autonómiánkat (független, önálló), pl. véleményalkotás a migrációról;
- csökkenjen kiszolgáltatottságunk, pl. könnyebb eligazodás a társadalmi intézmények rendszerében.

A szociológusok elméleteket állítanak fel különböző jelenségekről és kérdésekről. Például:

- Miért és miben különböznek a városokban és a falvakban élők?
- Milyen hatásai vannak a szegénységnek?
- Miben különböznek az eltérő foglalkozású emberek egymástól?
- Milyen együttélési szabályokat követnek az emberek országunkban?
- Mit tekint a többség normától eltérő viselkedésnek?
- Hogyan alakul ki az előítéletes magatartás?
- Milyen jellemző életmódot élnek a különböző társadalmi csoportok, például a nemzetiségi kisebbségek tagjai?
- Mit várnak el az emberek az állami alkalmazottaktól, például a rendőröktől, börtönőröktől, tűzoltóktól?

A kutatók leggyakrabban adatok elemzésével, kérdőíves módszerrel, véletlen kiválasztás alapján vizsgálják a valóságot. A társadalom minden tagjával egyszerre nem lehet foglalkozni, ezért a szociológia részterületekre, külön ágazatokra vált szét. Ilyenek a:

- családszociológia,
- településszociológia,
- társadalmi rétegződés szociológiája,
- társadalmi problémák szociológiája,
- népesség alakulásának szociológiája.

KÉRDÉSEK

Mi a szociológiai vizsgálódások tárgya?

Milyen jelenségekről, kérdésekről állítanak fel elméleteket a szociológusok? Sorolj fel néhányat!

Sorold fel a tanult szociálpszichológiai ágazatokat!

2.4. A társadalom és az egyén viszonya



A társadalmat alkotó egyének különböző viszonyban vannak egymással és az egész közösséggel (például kölcsönös érzelem vagy rokoni viszony). Az első viszony a közvetlen környezetben lévőkhöz kapcsol mindenkit, ez nem más, mint a család. A következő kapcsolatteremtést a különböző intézmények, az óvoda, az iskola, a munkahely teremti meg, amelyek stabilizálják a viszonyt. Végül pedig ezeket a viszonyokat és intézményeket fenn kell tartani, biztosítva a változás lehetőségét. **A társadalmi viszonyok középpontjában mindig az egyén áll.** Mindannyian fontos szereplői vagyunk azon folyamatoknak, amelyekben élünk, akkor is, ha tudatában vagyunk, akkor is, ha nem. A legtöbb családban vasárnap délután házi sütemény készül, mindenki örömére. Vajon kié az utolsó szelet? A legidősebbé, vagy a legfiatalabbé, esetleg azé, aki sütötte? Hihetetlenül hangzik, de ennek a kérdésnek a megválaszolása és vizsgálata is szociológiai viszonyok tárgya lehet.

KÉRDÉSEK

Ki áll a társadalmi viszonyok középpontjában?

2.5. Társadalmi csoportok, konfliktusok, erőszak

A szociológia megkülönböztet **elsődleges** és **másodlagos csoportokat**.

Elsődlegesnek nevezzük a csoportot, amely közvetlen, emberek közötti informális kapcsolatokról áll. Az egyének közötti viszony határozza meg, hogy milyen jellegű a csoport. Elsődleges csoportok a család, a baráti társaság, a kortárs csoport, vagy például az egy csapatban focizók.

Legfontosabb elsődleges csoport a család.

Születésünk pillanatától mindannyian valamely emberi közösséghez tartozunk. Ez a kapcsolat, kötelék nagymértékben meghatározza későbbi életünket. Eldől:

- állampolgárságunk,
- anyanyelvünk,
- életünk melyik földrészén indul,
- a kultúra és vallás, amiben nevelkedünk,
- a társadalmi csoporthoz, réteghez tartozásunk.

A fenti szempontok alapján a szociológusok nagyjából ki tudják számolni, mikor kötünk házasságot, hány gyermeket vállalunk, milyen életkörülmények között élünk, sőt mekkora a várható élettartamunk.

A család a biztonságot jelenti. A kisgyermek hamar felismerik a számukra fontos embereket, az „én csoportom” elkülönül számukra az idegenektől. A családok nagysága, összetétele, a tagok száma és szerepe történelmi koronként és kulturálisan is változó. A mai magyar családokban a két szülő és egy vagy két gyermek az átlagos létszám. A statisztikai adatok szerint az egy családra jutó gyermeklétszám nem éri el a kettőt. Ez eredményezi hazánkban az egész Európára is jellemző népességfogyást. Akkor növekedne egy társadalom tagjainak száma generációsan, ha a két szülőnek legalább három gyermeke születne. **A család feladata felkészíteni a gyermeket arra, hogy más csoportokhoz csatlakozzon, képes legyen beilleszkedni más csoportok életébe, a társadalomba.** A különböző társadalmi (és anyagi) helyzetben élő családok eltérő feltételeket biztosítanak gyermekeiknek, így a nevelésük folyamata is eltérően zajlik. A család fontos funkciója, hogy maradandó nézeteket, értékeket, normákat közvetítsen és ezzel referencia-, azaz vonatkoztatási csoporttá váljon (mindent ehhez viszonyítunk). Mivel az emberi életben először ebbe a csoportba tartozunk, ez az elsődleges (primer) csoport. Például, ha egy távoli országban nevelkedett (szocializálódott) ember közöttünk él, számunkra különlegesebbek a vallási szertartásai, az ételei, a kapcsolatteremtési szokásai, gesztusai (mozdulatai), az öltözete, mert azok eltérhetnek a mi elsődleges, vonatkoztatási csoportunkétól.

A másodlagos társadalmi csoportokban nem olyan erős a személyek közötti kötődés, mint az elsődlegesben. Ezek munkahelyeken, iskolákban, különféle szervezetben alakulnak ki. Bennük szintén az egyének állnak kapcsolatban és működnek együtt, **de formális keretek között, ez azt jelenti, hogy a kapcsolatot itt írott szabályok határozzák meg.** Ilyen szabály lehet egy házirend, a rendőrség működését szabályozó dokumentum, igazgató - tanuló jogai, kötelezettségei stb. Az ilyen **szabályok keretet adnak, amelyben sokféleképpen alakulhatnak az emberek közötti kapcsolatok.** A szabályozott keretek között működő intézmények hatalommal rendelkeznek abból a célból, hogy saját normáikat érvényesítsék. Ebből a szempontból azt a képességet nevezzük hatalomnak, amivel mások tetteit, viselkedését befolyásolni lehet. A hatalom gyakorlásának eszköze lehet a meggyőzés, a példamutatás, a tekintély, a fenyegetés, a korlátozás, a büntetés. A mai társadalmakat szervezetek tömege hálózza be, például iskolák, katonaság, rendőrség, kórház, bíróság, üzem, gyár, sportegyesület. Idővel mindenki valamelyik másodlagos csoport tagjává válik. Fontos kérdés az alkalmazkodás, hiszen kezdetben a korábban, a családban beépült normák határozták meg az egyén viselkedését. Az intézményekben tapasztalt szokások vagy felerősítik, vagy gyengítik ezeket a hatásokat, nézeteket.

Egy focicsapatban vannak játékosok, és van az edző. Ez a keret adott, de hogy milyen viszonyok alakulnak ki a csapattársak és vezetőjük között, a tagok maguk alakítják ki. **A másodlagos csoportokban folyamatos változások mehetnek végbe:** másik iskolában és osztályban tanul tovább valaki, új csapatban folytatja a sportot, munkahelyet vált, stb. Változás történik a tagok cserélődésén kívül is, a környezet hatására. Minden szervezetnek új kihívásoknak kell megfelelni, ha módosul az iskolai képzés programja, vagy egy munkahelyen előállított termékeken túlhalad az idő, és fejleszteni kell a gyártást, stb. A másodlagos csoportokban

változtatni kell az együttműködésen, ha meg akarnak felelni a kívülről érkező elvárásoknak, ehhez a változáshoz konform (alkalmazkodó) viselkedés szükséges.

Az egyének társadalmi együttműködése nem egészen problémamentes. Természetes, hogy mindenkinek vannak olyan törekvései, szándékai, érdekei, amelyek nem minden esetben egyeztethetők össze a csoport többi tagjának szándékaival. Az ilyen összeütközések konfliktusokhoz vezetnek. **A konfliktus az emberek közötti együttműködésben az eltérő érdekek, vélemények és törekvések ütköztetését jelenti.** A szó latin eredetű (conflictus), magyar jelentése harc, küzdelem, összeütközés, nézeteltérés. Az összeütközés okai lehetnek, hogy:

- viselkedésük akadályozza egyikük vagy másikuk igényeinek érvényesítését,
- amikor értékrendjeik, normáik különbözőek,
- mindegyik fél jelentős érzelmi-indulati energiákat hoz mozgásba saját álláspontjának érvényesítése érdekében.

A konfliktusok tehát mindkét fél igényeit érintik. Ilyen helyzetben egy személy lehet:

- **önérvényesítő**, vagyis saját törekvéseinek és szándékainak mindenáron való érvényesítésére törekszik, vagy
- **együttműködő**, azaz nyitott a másik személy szempontjainak befogadására.

KÉRDÉSEK

Mit nevez a szociológia elsődleges csoportnak?

Mi a feladata a családnak szociológiai szempontból?

Mit nevez a szociológia másodlagos csoportnak?

Mi a konfliktus?

2.6. A városok és falvak jellemzői

A szociológiai kutatások a kezdetektől fogva tanulmányozzák a településeken élők viselkedési módjait, és összehasonlítják a városokban és falvakban lakó csoportok életét, az elvárt és a követett normák alakulását.

A munkalehetőség, a jobb és könnyebb megélhetés reménye az elmúlt korokban gyakran indította el a falvak lakosait a városok felé. Ezt a folyamatot hívjuk urbanizációnak, amely a latin urbs szóból ered, és várost jelent. A gépesítés elterjedése a XIX. században jelentősen átalakította a településeken élők számát és életkörülményeit. A városok nagyüzemei szívesen fogadták a vidék munkaerő-feleslegét. A folyamatosan fejlődő ipari termelés hatására emberek milliói költöztek falvakból, tanyákról a nagyvárosokba. Ez a vándorlás sokszor országhatárok átlépését is jelentette. Az első nagy **iparvidékek** közé tartozik a nyersanyagokra települt iparvidék Angliában, a London és Glasgow közötti szénmedencében. Hasonló füstös, zsúfolt, zajos városok jöttek létre Európa más országaiban és más földrészeken is. Szintén nagy fejlődésnek indultak **a nagy kikötővel rendelkező partszakaszokon** lévő települések a tengeri áruszállítás terjedése miatt. A városok képe is átalakult, mert a korábbi kézműipar, kiskereskedelem helyét gyárak, kereskedelmi központok, irodák, bankok, nagyáruházak és lakótelepek foglalták el.

Bár a falvak elnéptelenedése napjainkban is tart, a XX. század végén néhány országban, így Magyarországon is feléledt a falusi életmód iránti vágy az emberekben. Sokan költöztek nagyvárosokból vidékre az egészsé-

ges élet, a nyugodt körülmények és a hagyományos életmód lehetősége miatt. Hazánkban felértékelődött a kézművesség, a népművészeti termékek, az egészséges ételek, hagyományos és természetes módszerekkel készített áruk értéke. Ez a (vissza)költözés viszont csekély számú a városokba áramláshoz képest, mégis fontos, mert sok nemzeti értéket, ismeretet ment és örökít át a későbbi nemzedékekre.

A társadalmak működését vizsgáló kutatók szerint a település jellege lényeges az emberek életében. Fontos az életmód szempontjából, hogy hol élnek. A különbségek viselkedésben, szemléletben:

Falvak	Városok
<i>Életritmus</i>	
nyugodt életritmus, a munkaidő kötetlenebb	lendületesebb életritmus, a munkaidő kötött
<i>Méret</i>	
népsűrűség kicsi tájékozódási pontok a tereptárgyak pl. „a templom felé”	népsűrűség nagy, a tájékozódási pontok a keresz- teződések, csomópontok pl. „ második utca után jobbra, majd kétszer balra”
<i>Viszony a természeti környezethez</i>	
természethez közeli	természettől távoli
<i>Tevékenységszerkezet szerint</i>	
főleg mezőgazdasági tevékenység	ipari és kereskedelmi tevékenység, szolgáltatások
<i>Emberi kapcsolatok rendszere szerint</i>	
döntő többségben személyes kapcsolat, ismeretség	személytelen kapcsolatok, sok az idegen
<i>Ünnepek, rituálék</i>	
a közösséget összekötő alkalmak	csökken az ünnepek összetartó szerepe

KÉRDÉSEK

Sorolj fel néhány szempontot, ami szerint a falvakban és a városban élők viselkedése, életmódja eltér!

2.7. A kisebbségek helyzete Magyarországon

A szociológiai vizsgálódások jelentős területe a többség és kisebbség kérdéskörével foglalkozik. A korábban említett *multikulturalitás* hazánkban (a vallási, szokás- és normarendszeri, hagyományápolási és életmódbeli különbségek miatt) az itt élő roma és egyéb kisebbségek (pl. szerbek, ukránok, románok közössége, vagy vallási szempontból kisebbségnek számító zsidó vagy iszlám hitűek) ... szempontjából fontos téma.

A társadalomban kisebbségnek tekinthetjük azokat a csoportokat, akiknek létszáma az anyanemzet létszámánál kisebb, és életmódjuk, kultúrájuk valamilyen szempontból eltér a többségtől. Ezen csoportok hátrányban lehetnek a hatalmi eszközök használatában jogaik és érdekeik érvényesítésében. Kisebbséghez tartozás alapja lehet:

- anyanyelv, nyelvhasználat,
- vallási különbség,
- bőrszín,

- szexuális identitás (irányultság),
- nemzeti, etnikai (származás) eltérés.

A határainkon kívül élő, magyar anyanyelvű és a magyar nemzethez tartozó honfitársaink kisebbségnek számítanak abban az országban, ahol élnek. Például az erdélyi magyarok Romániában. A demokratikus országokban a jogrendszerek külön rendelkeznek a kisebbségek jogairól. A modern berendezkedés egyik jellemzője az, hogyan bánik az állam a területén élő kisebbségekkel. Mennyire elhivatott annak érdekében, hogy a kisebbségek jogai maradéktalanul érvényesüljenek, ne érjen senkit hátrány azért, mert nem a többségi társadalomhoz tartozik.

A kisebbségek nemzetiségi és etnikai alapon különböznek. A nemzetiségi kisebbségeknek van anyorszáruk (pl. magyarországi szerbek), **az etnikai kisebbségeknek pedig nincs** (pl. magyarországi cigányok). Hazánkban jelenleg 13 nemzeti és etnikai kisebbséget ismer el a törvény. Ezek a *bolgár, cigány, görög, horvát, lengyel, német, örmény, román, ruszin, szerb, szlovák, szlovén, ukrán*. Legnagyobb lélekszámú a cigányság, akiket sokan helytelenül tekintenek egységes népcsoportnak. Hazánkban a középkorra tehető megjelenésükkor különálló, egymástól független csoportokból álltak. Az elkülönülés alapja gyakran a foglalkozás, vagy az a terület, ahol vándorlásuk előtt éltek. **Nagyon sok hagyományos mesterség művelői voltak, és tevékenységük közben vándoroltak**, ami életformájuk jellemző vonása volt. Elsősorban kézműves termékek előállításával és kereskedelemmel foglalkoztak. Például:

- vályogvetés,
- üstfoltozás,
- lópatkoló kovácmesterség
- vesszőfonás,
- vásári szórakoztatás, tenyérjósítás,
- gyógynövények gyűjtögetése,
- lovak gyógyítása, árusítása (lókupec).

A mezőgazdaságban idényjellegű alkalmi munkákat vállaltak. A földművelő életmód és a „röghöz kötöttség” idegen volt a kisipari termelésre és az általuk követett vándorló életformára berendezkedett romáknak.

A XIX. század végétől lendületesen fejlődő ipari termelés és a mezőgazdaság gépesítése negatív hatással volt megélhetésükre. **A kis mennyiségben házilag készített termékeik elértéktelenedtek**, ezzel helyzetük bizonytalanná vált. A **földreform sem hozott megoldást** számukra, mivel a mezőgazdasági termelésben korábban csak napszámosként vettek részt, így **nem kaptak művelendő termőföld területet**. A társadalmi szerveződésük, a törzsi közösséghez hasonlító, vajdák által vezetett csoportszerkezet sem illett a változó és fejlődő társadalomba. A XX. század elejére kialakult tőkés termelésen alapuló rétegződés (tőkések, munkások, parasztok, értelmiség) egyik rétegébe sem tudtak beágyazódni, így helyzetük egyre kiszolgáltatottabb lett. Hasonlóan a vidéki munkalehetőség hiánya miatt városokba vándorló földművesekhez, **a romák egy része is a nagyipari termelésben gyári munkásként kereste a megélhetés lehetőségét**. A többségük viszont a falvak társadalomszerkezetének peremén élt, és alkalmi munkából tartotta fenn magát. **A szocializmus éveiben az erőltetett iparosítás a romák életére is hatással volt**. A férfiak nagy számban városokba jártak (vagy költöztek), és a „munkásosztály” rétegét erősítették. Bár megélhetés szempontjából megszűnt a bizonytalanság, ez a természettől távoli, szabadságot korlátozó életforma nem segítette a romák és a többségi társadalom közeledését.

A rendszerváltozás nagy vesztesei a romák voltak. A mammut méretű szocialista gyárak, amelyek valójában csak veszteséget termeltek, sorra zárták be kapuikat, és a képzettség és szakma nélküli munkások munkanélkülivé váltak, köztük sok roma. **A munkanélküliség napjainkig tartó problémája a magyarországi**

roma kisebbségnek. A munkaerőpiac elvárásai, például a magas iskolázottság, professzionális szakmai tudás, idegennyelv-tudás, nehezítik a romák lehetőségeit. A közösség látható erőfeszítéseinek ellenére kevés az érettségizett, vagy diplomás a roma kisebbségből, noha az elmúlt években minimális pozitív elmozdulás mérhető, és a romák közösségi szerepvállalása is erősödik kissé (közéleti szereplők, származásukat nyíltan vállaló művészek). A szaktudás, vagy magasabb iskolázottság hiánya miatt a roma népesség körében kétszer-háromszor nagyobb a szegénység aránya, mint a nem romák körében. Ezen nehézségek mellé társul az előítélet és diszkrimináció, ezeket a jelenségeket külön alcímben tárgyaljuk.

KÉRDÉSEK

Hogyan definiáljuk a kisebbség fogalmát?

Sorold fel a tananyagban szereplő hagyományos roma mesterségeket!

2.8. A szociálpszichológia fogalma, tárgya, területei

A korábban tárgyalt személyiség-lélektan mellett a pszichológia másik nagy területe a **szociálpszichológia**, ami az emberek társas helyzetben tanúsított viselkedésével, az egyénnek és a csoportnak egymásra gyakorolt hatásával foglalkozik. Legátfogóbban vizsgált tárgya az egyénnek és környezetének egymáshoz fűződő (gyakran bonyolult) viszonya. A szociológiával ellentétben a **szociálpszichológia** nem a társadalom és a kultúra hatásaira, hanem a **lelki folyamatokra helyezi a hangsúlyt**. A kutatások egyik nagy területe a **szocializáció**, egy **hosszan tartó tanulási folyamat, amely a családban kezdődik, de életünk végéig tart**. Gyakorlatilag a nevelés folyamatával egyezik meg. Az évek során tapasztalat útján elsajátítjuk:

- a viselkedési normákat,
- a közösség szokás- és normarendszerét,
- az élethelyzetekhez kapcsolódó, mások számára is elfogadható viselkedési formákat,
- a válasz arra, hogy:
- mi a fontos, mi a lényeges vagy lényegtelen,
- mi a helyes és helytelen,
- mi az értékes és értéktelen,
- mitől kell félni és minek lehet örülni.

Tulajdonképpen elsajátítjuk a kultúrát, amibe beleszülettünk.

A szocializáció színterei az elsődleges és másodlagos csoportok, amelyeknek tagjai vagyunk. A szociális fejlődés, tanulás három elkülöníthető lépcsőben történik:

- első az **utánzás**, például beszéd és viselkedésformák elsajátítása, eszközök használata,
- második az **azonosulás**, például amikor a kisgyermek érzelmileg azonosul a szeretett szülővel és követi példáját, ez már tudatos tevékenység,
- harmadik, legmagasabb szint az **interiorizáció (belsővé tétel)**, a követett „minta” viselkedésével érzelmileg és tudatosan is azonosul az egyén, a minta már saját részévé válik, és azt automatikusan alkalmazza.

Összefoglalva a **szocializáció egy életen át tartó tanulási folyamat, amelyben elsajátítjuk a társadalmi normákat, szokásokat, értékrendet, a közösség együttélési szabályait és az elvárt viselkedési módokat.**

KÉRDÉSEK

Mivel foglalkozik a szociálpszichológia?

Mit jelent a szocializáció folyamata?

Sorold fel a megfelelő sorrendben a szociális tanulás lépéseit!

2.9. Az előítélet



A szociálpszichológia másik nagy területe az emberi viselkedés megfigyelése olyan társas környezetben, ahol idegen kultúrából származó egyének találkoznak. Ilyen helyzetekben kialakulhat az előítélet.

Előítéletnek nevezzük a valamely csoport tagjaival szembeni negatív érzelmi viszonyulást, amely azon alapul, hogy ezek az emberek egy bizonyos csoport tagjai. Az előítéletes viselkedés sok problémát okoz a társadalmakban. Albert Einstein szerint az *előítéletet nehezebb szétzúzni, mint az atomot*. A többségre és kisebbségre tagolódó társadalmakban gyakran megkülönböztetik a kisebbségek tagjait másságuk miatt. A történelmi tapasztalatok szerint az előítéletek nagyon mélyen gyökereznek és nagyon tartósak. Az egyértelmű tények ellenére is befolyásolják az emberek gondolkodását. Előítéletek kialakulásának okai lehetnek:

- a versenyhelyzet,
- a frusztráció,
- a társadalmi bűnbakképzés,
- a közvetlen ok nélkül, az elődöktől örökölt vélekedés,
- az ismerethiány,
- az érintett csoporttal való túl ritka érintkezés,
- előfordult már a történelemben, hogy maga az állam hoz létre előítéleteket.

Az előítéletet a társadalmi és gazdasági problémák erősítik.

Az előítéletes viselkedési módnak öt fokozatát különböztetjük meg:

1. szóbeli előítéletesség
2. elkerülés
3. megkülönböztetés (diszkrimináció)

4. testi erőszak, bántalmazás
5. kiirtás, megsemmisítés

A témához kapcsolódó másik fogalom a **sztereotípia**. **Bizonyos embercsoport jellemvonásainak általánosítását sztereotipizálásnak nevezzük** (például a szőke nők viccekben megnyilvánuló általánosítás). Az ilyen felfogások többségét fiatalon megtanuljuk, pedig nagy részük mások által mondott vagy hallott, gyakran túlzásokra épülő információ. A sztereotípiák szintén általában negatív felhangúak, ugyanakkor alkalmanként ennek ellenkezője is megfigyelhető: például magas fekete férfiokról sokan gondolák, hogy biztos jó kosárlabdázó lehet, vagy, hogy a svájciak mindig olyan precízek, mint az általuk gyártott órák....

A szociológia és a szociálpszichológia is vizsgálja a szegregáció kérdését. **A szegregáció társadalmi elkülönülést jelent.** Az azonos csoporthoz tartozókra – főleg ha ez a csoport hátrányos helyzetű – jellemző az egymásra utaltság és erős összetartozás érzése. Ők maguk sem akarnak keveredni az őket elutasítók csoportjával, ezért térbelileg is külön telepednek le. Ennek legdurvább formája a gettósodás. A gettó eredetileg a középkori városok fallal körülvett zsidó negyedeit jelentette, de napjainkra más csoportok életterére is jellemző ez az elkülönülés. Szinte minden nagyvárosban vannak olyan negyedek, ahol csak bizonyos kisebbséghez tartozók élnek. A szegregáció ezen túl lehet kulturális és szociális is. A szórakozóhelyek, az intézmények, bizonyos munkahelyek és foglalkozások, templomok vagy közösségi terek, ahová a csoport tagjai járnak, szintén az elkülönülést erősíthetik.

KÉRDÉSEK

Mit jelent az előítélet?

Mi a sztereotípia?

Mit jelent a szegregáció?

2.10. Egyén és csoport viszonya



A közösségekben mindannyian hatással vagyunk egymásra. Nemcsak az egyén, hanem a helyzet is, amiben éppen vagyunk, irányítja és meghatározza magatartásformánkat, viselkedésünket. Ezt nevezzük társas befolyásolásnak. Az emberek közötti minden kapcsolat tartalmaz valamilyen mértékben társas befolyásolást. Az egyén és a csoport kölcsönösen hat egymásra. Akivel interakcióba lépünk, így vagy úgy, de befolyásol minket. **Interakciónak az emberek közötti szociális érintkezés, kölcsönhatás alapformáját nevezzük.** **Nem más, mint társas helyzetekben az egymáshoz viszonyított viselkedés.** Például mosolyra mosoly a válasz, támadásra védekezés vagy ellentámadás. A csoport hatása erősebb a másik ember hatásánál.

Az emberi kapcsolatokban fontos szempont az a szándék, ahogyan a csoportunkhoz és egymáshoz viszonyulunk. Akikben az együttműködési hajlam erős, **konform** viselkedésűek és normakövetők. Akiknek nehezebb esik követni a szabályokat és időnként megszegik azokat, **nonkonform** viselkedésűek. **A konformitás azt jelenti, hogy az egyén viselkedését vagy véleményét a csoport hatására alakítja ki, ahhoz igazítja. A nonkonformitás azt jelenti, hogy az egyén viselkedését, véleményét nem igazítja a csoporthoz.**

A személyiség fejlődése során kiderül az egyénről, hogy melyik viselkedési mód jellemző megnyilvánulásaira társas helyzetekben.

Sok érdekes kísérlet eredményeként úgy tűnik, az emberek többsége inkább a konform viselkedést követi. A csoporthoz tartozás, a közösség védelme és szeretete fontos érzelmileg, és a túlélés szempontjából is.

Muzafar Sherif török szociálpszichológus szerint, akinek kutatási területe elsősorban a csoportdinamika, egy, a konformitás tanulmányozására végzett kísérletét arra az észlelési illúzióra építette, hogy egy tökéletesen sötét szobában egy álló fénypontot mozogni látunk. Ez természetes emberi reakció. A kísérletben részt vevő személyek a fénypont mozgására nagyon különböző becsléseket adtak, ami néhány centimétertől akár méteres nagyságig is terjedt. A kutató arra kérte meg a kísérletben résztvevőket, hogy becsléseiket mások jelenlétében tegyék meg, akik előzőleg már meglehetősen eltérő adatokat adtak meg. Néhány próba után a kísérleti alanyok hajlottak arra, hogy felülbírálják becsléseiket úgy, hogy azok társaikéhoz hasonlóak legyenek. Végül a döntések annyira közel kerültek egymáshoz, hogy egyetlen közös csoportnormának megfelelő értéket alkottak. Megegyeztek a fényforrás mozgásának irányáról annak ellenére, hogy - mint tudjuk - az valójában álló fényforrás volt. Úgy tűnik, hogy megbízható információ híján hajlamosak vagyunk másokat követni. Ebben a kísérletben az egyetértés és együttműködés iránti szándék győzedelmeskedett az önérvényesítés felett. Amennyiben az egyén fontosnak tartja a csoporthoz tartozást, inkább követi a csoportnormákat és szokásokat, ha azt hiszi, hogy őt kevésbé fogadják el. Ellenben könnyebben tér el a csoport álláspontjától az, aki szilárdnak érzi a helyzetét a közösségben.

A társas befolyásolás mellett jelentős kutatási területe a szociálpszichológiának, hogy mekkora a **„helyzet hatalma” a viselkedés felett**. Erre kereste a választ a pszichológia történetének egyik leghíresebb kísérlete, a stanfordi börtönkísérlet, amelyet Philip Zimbardo, amerikai szociológus vezetett 1971-ben. A kísérletben részt vevő önkénteseknek vagy elítélteknek, vagy börtönőröknek kellett játszaniuk a pszichológiai intézet alagsorában, amit átmenetileg börtönnek rendeztek be. A kutatók rejtett kamerákkal figyelték a börtönélet történéseit. A kísérletet a tervezettnél sokkal hamarabb le kellett állítani, a börtönőrök erőszakos viselkedése miatt. Esetenként valódi megaláztatásokat okoztak az elítélteknek, pl. előfordult, hogy leláncolták, tornáztatták és egyéb tevékenységekre kényszerítették őket.

Zimbardo így nyilatkozott: *„A kísérlet teljesen irányíthatatlanná vált, így muszáj volt leállítanom. Esténként már aludni sem tudtam, annyira aggasztott, hogy mi mindenre lesznek még képesek ezek az emberek.”*

Néhány hasonló kísérlet eredménye szerint a helyzet, amiben vagyunk, és a társak elvárásai jelentősen befolyásolhatják viselkedésünket.

KÉRDÉSEK

Mit nevezünk interakciónak?

Mit takar a konform és a nonkonform viselkedés?

2.11. Pozitív és negatív attitűd

Mindennapi cselekvéseink hatékonyságát növeli, hogy a szocializáció során sok hétköznapi tudást sajátítottunk el. Ez teszi lehetővé például, hogy egy egyszerű kézmosás előtt nem kell mérlegelnünk, hogy vajon a víz és a szappan használata alkalmas eszköz-e a piszok eltávolítására. Az ehhez hasonló visszatérő helyzetekben rutinszerűen végezzük cselekvéseinket, és nem kételkedünk helyességükben. Ezt a viselkedésirányítást a lélektan *beállítódásnak* nevezi. Rögzülnek az emberekben ismeretek és vélekedések másokkal, és a társas helyzetekkel kapcsolatban is. A beállítódásnak ezt a típusát attitűdnek nevezzük. Például ugyanazon a hangversenyen Mari a többiek ruháját, Juli a jóképű karmestert, Zsuzsa pedig a zenét figyeli. **Az attitűd tehát olyan beállítódás, viszonyulás, amely meghatározza, hogy mit észlelünk a környezetünk jelenségeiből, és hogyan értelmezzük azokat.** Aki mondjuk nagyon szerelmes, a partner esetleges negatív tulajdonságaira nem figyel, mert az attitűdje aktuálisan a vonzalomról szól. A legtöbb attitűd mögött értékek állnak, például a reklámok is attitűdünk változtatására törekednek, hogy ezt vagy azt a terméket válasszuk. Céljuk, hogy viszonyunk, beállítódásunk pozitívan alakuljon az adott, reklámozott termékhez. Attitűdjeink kialakulhatnak saját tapasztalataink alapján, de sokszor a vonatkoztatási csoportjainkból (család, baráti kör) uralkodó, kész attitűdöket kapunk, és veszünk át. Az attitűdök csoporthoz tartozásunk feltételei is lehetnek (motorosok, kutyatartók stb.). Beállítódásaink többnyire jó támpontot adnak ahhoz, hogy megfelelően viselkedjünk, de előfordulhat, hogy megtévesztenek.

Negatív attitűdök például a sztereotípiák, az előítéletek. Pozitív attitűd a nemzeti identitás, és erőszakmentes problémamegoldás.

KÉRDÉSEK

Mit jelent az attitűd?

Milyen negatív attitűdöt ismersz?

2.12. A magatartás fogalma, a legtipikusabb magatartásformák

A **magatartás** az embert általánosan jellemzi. **A személyiségjegyeket és a helyzethez való alkalmazkodást mutatja meg. A magatartás megnyilvánulásait viselkedésnek nevezzük.** Ez külső szemlélő által is leírható, de belső folyamatok irányítják, módosítják, alakítják. Az iskolában a tanulók közösségben való magatartását és az iskolai rendhez való alkalmazkodását, a fegyelemhez való viszonyát érdemjeggyel is értékelik. A közösségekben fontos az együttműködő magatartás, ezért a továbbtanuláshoz szempont a viselkedés minősítésének értéke. Akinek a magatartása „változó”, nem túl előnyös a helyzete egy felvételi eljárásban. A megnyilvánulásaink a konfliktuskezelésekben megmutatják viselkedésünk mozgatórugóit.

Önmagunk és környezetünk elfogadása vagy el nem fogadása négy viselkedési alapszituációt eredményez, ezeket **a magatartás sémáinak** nevezzük:

- Asszertív
- Passzív
- Agresszív
- Manipulatív

Az **asszertív magatartás** jellemzőiről az 1.7. alcímben beszéltünk. Önmaga és környezete elfogadása a jellemző.

A **passzív magatartás** jellemzői:

- önbizalomhiány, alacsony önértékelés
- negatív érzések (leértékelés) önmaga iránt
- kisebbségi érzés, komplexus
- lelkiismeret-furdalás
- motiválatlanság
- gyakori önvád
- önelfogadás hiánya

Erre a magatartássémára jellemző, hogy minden nehézségért önmagát hibáztatja, semmi jót és szépet nem lát magában, bátortalan a társas kapcsolatokban. Az a személy, akire ez jellemző, nem tudja szeretni és elfogadni saját magát. Önmaguk el nem fogadása helyett környezetük elfogadása a jellemző.

Az **agresszív magatartás** jellemzőiről az 1.6. alcímben beszéltünk. Önmaguk elfogadása mellett környezetük el nem fogadása a jellemző.

A **manipulatív magatartás** jellemzői:

- **önbizalom hiánya, alacsony önértékelés**
- mások és önmaga elfogadásának hiánya
- gyanakvás
- **őszinteség hiánya**
- mások önértékelését is aláássa
- depresszió, motiválatlanság

Erre a magatartás sémára jellemző, hogy nagyon bizalmatlan másokkal, nem bízik a társaiban és a környezetében sem. Társas kapcsolataiban nagyon zárkózott és rejtőzködő. Az ilyen emberre szoktuk mondani, hogy „magának való”. Önmaga és környezete el nem fogadása a jellemző.

KÉRDÉSEK

Melyek a magatartás legtipikusabb sémái?

Mi jellemző a manipulatív magatartásra?

Mi jellemző a passzív magatartásra?

2.13. Az antiszociális magatartásformák

A nevelkedés során a gyermek, és később a felnőtt ember is igazodik a közösség többi tagjának normáihoz. Ezzel hasonlóvá válik hozzájuk, és *szocializálódik* egy társadalom és kultúra életébe. **Ha a szocializáció sikeres, a többség által pozitívan értékelt tulajdonságok, normák jellemzik az egyén viselkedését.** Ebben az esetben a beilleszkedés zökkenőmentes. A kialakuló **magatartás** azonban lehet olyan is, amely **nem elfogadott a társas érintkezésekben, sérti, bántja, zavarja, felháborítja, megbotránkoztatja stb. a közösség tagjait. Ilyenkor a szocializáció folyamata sikertelen, valami probléma, zavar jellemzi.** A nem elfogadott magatartás egyaránt sérthet írott, vagy íratlan szabályokat.

Antiszociális magatartásnak nevezzük azt a viselkedést, ami a társadalom érdekeivel ellentétes, és a többség helytelennek tartja. Az ilyen viselkedést tudatosan és szándékosan tanúsító személyek antiszociálisak. Akkor is lehet egy viselkedés antiszociális, ha az „elkövető” nem szándékosan sérti a többi-eket, de az ilyen személyt nem tekintjük antiszociálisnak. Előfordulhat, hogy szellemi képességei nem teszik lehetővé a normális együttélést, alkalmazkodást.

Az antiszociális viselkedés - ami egyfajta magatartászavar - gyökerei a gyermekkorba nyúlnak vissza. Legtöbbször a szocializáció elsődleges színtere, a család (vagy hiánya) a felelős kialakulásáért. Jó példa erre az *„Aveyroni vad fiú” története, akit egy francia falu, Aveyron mellett, az erdőben találták 1800-ban. Fel-egyesedve járt, de viselkedése inkább állatra hasonlított, mint emberre. 11-12 év körüli lehetett megtalálásakor. Beszéde éles, különös hangzású sikolyokból állt. Egy árvaházba került, de ruhát nem volt hajlandó viselni. Amit ráadtak, lerángatta magáról. A dolgát bárhol és bármikor szégyen-kezés nélkül elvégezte. A fiút próbálták tanítani az együttélés szabályaira és az emberi beszédre, de nem sok sikerrel. A kitartó erőfeszítések eredménye az lett, hogy elfogadta a ruhát, megtanult fel-öltözni, és szobatiszta lett. A különböző játékok nem érdekelték, és néhány szónál többet nem volt képes megtanulni. 1828-ban, körülbelül 40 éves korában halt meg. A XX. században néhány, ehhez hasonló, ún. „Tarzan-gyermek” esetet is vizsgáltak a szociálpszichológusok. Minden szomorú történetben kiderült, hogy a családi nevelés, védelem és szeretet nélkül életben maradt emberkéek egy bizonyos életkor után már nem tudták elsajátítani az emberi közösségekben normálisnak tartott életformát, szabályokat. Annak ellenére sikertelen volt tanításuk, hogy orvosi szempontból szellemileg épek voltak.*

Az antiszociális magatartászavarok kialakulását leginkább befolyásoló tényező a kisgyermekkorban megzavart érzelmi fejlődés. Kutatások bizonyítják, hogy a gyermek mindent érzelmi alapon reagál le. Gondolkodását, magatartását döntően az érzelmi - indulati tényezők szabályozzák. Az érzelmi élet hangsúlya indokolja a gyermek türelmetlenségét, indulatosságát, meggondolatlanságát. Legtöbbször láttunk már a bolt-ban csokiért zokogó, magát földre vető gyermekeket. Fontos ebben az életkorban a szerető-elfogadó környe-zet, ami segít elsajátítani a beilleszkedéshez feltétlenül fontos értékeket, normákat.

Mit is jelent a norma?

A norma: egy közösség (társadalom) írott és íratlan szabályainak az összessége.

- szabályozza a csoport tagjainak egymáshoz fűződő viszonyát,
- megszabja a csoport működésének szabályait.

Ha az érzelmi fejlődés nem kiegyensúlyozott, az egyén veszélyeztetetté válik, hajlamos lehet a negatív, **nor-masértő viselkedésre.**

A normák elsajátításának nehézségeit, a beilleszkedési zavarokat gyermekkorban felismerhetjük.

- **Általános tünetei:**
- túlzott érzékenység,
- gyakori indulatkitörések,
- túlzott mozgékony-ság vagy túlzott lassúság,
- gyakori fantáziálgatás,
- tanulási folyamat nehézségei,
- **érzelmi túlfűtöttség,**
- agresszív kitörések, társak, állatok vagy tárgyak bántalmazása,
- gyakori, indokolatlan harag,
- erkölcsi fékek hiánya: hazudozás, lopkodás, csavargás,
- ellenállás a nevelő hatással szemben,
- szabályok gyakori és szándékos megszegése, mások erre biztatása
- társas kapcsolatokban magányosság, vagy erőltetett barátkozás.

KÉRDÉSEK

Mit nevezünk antiszociális magatartásformának?

Melyik tényező befolyásolja leginkább az antiszociális magatartásforma kialakulását?

2.14. A deviancia fogalma, deviáns jelenségek



Időnként majdnem minden ember megszegi az együttélés szabályait. A többség elvárásaival jelentősen szembeforduló, a társadalmi együttélést zavaró viselkedési módok (az antiszociális viselkedéshez hasonló) másik, tágabb megjelenése **a deviáns magatartás**.

A társas lét normáitól és követelményeitől eltérő viselkedési forma a deviancia. A kifejezés a *devius*, útról letérő, eltérő, szintén latin szóból származik. **A deviáns viselkedés időben és térben változó.** Az, hogy egy társadalomban mi számít deviánsnak, az adott közösség kultúrájától függ. Európában például deviánsnak számító viselkedés az ópium (kábitószer) használata, de elfogadott az alkohol fogyasztása. Néhány keleti társadalomban viszont ez éppen fordítva van. Az időbeni eltérés azt jelenti, hogy régebbi korokban deviánsnak számító viselkedés napjainkban már elfogadott.

A deviáns viselkedés megjelenési formái:

1. Az alkoholizmus és a szeszital túlzott fogyasztásával összefüggő cselekmények. Az alkoholizmus a szenvedélybetegségek közé tartozik. Az alkohol túlzott fogyasztása fizikai és lelki betegségeket eredményez. Károsítja a májat, szívet, érrendszert, és az idegrendszert is. Sok szociális és erkölcsi hatása van. Az egyén erőszakos, garázda cselekményeket követhet el alkohol befolyása alatt. Kialakulásában döntő szerepe van a környezetnek.

2. A kábítószer-fogyasztás, drogfüggőség. A kipróbálás és fogyasztás nagy veszélyeket rejt, mert minden kábítószer, vagy azzal azonos megítélés alá eső gyógyszer esetén kialakulhat a függőség. A drogfüggőség kialakulását elősegíti a családi kötődés hiánya vagy a rossz otthoni példa. Gyakran jellemző a hangulati labilitás, szorongás, érzékenység, önbizalomhiány, örömtelenség esetleg motivátlanság, unalom. A kábítószer beszerzése vagy a szükséges pénz előteremtése válik a függő életének egyetlen fontos központi kérdésévé. A drogot fogyasztókkal közös baráti körbe kerülve kezdetben kisebb, majd súlyosabb bűncselekmények elkövetése is jellemző.

3. Antiszcziális csoportok, bandák befolyása. Az érzelmileg labilis, önmagukban bizonytalan személyek vonzódnak a társadalmi normáktól eltérő, azzal tudatosan szembeforduló csoportokhoz. Az ilyen csapat biztonságot és sikerélményt nyújt, hiszen az elvárásoknak könnyű megfelelni (könnyebb, mint az iskolában vagy sportkörben). Az antiszcziális csoportokban jellemző lehet az agresszivitás, például autók, kukák szétverése és bűncselekmények közös elkövetése, például bolti lopás, üzletek kirakatainak betörése, közterületi tárgyak vagy kegyeleti jelképek megrongálása.

4. Öngyilkosság. A háttérben biológiai, pszichológiai és szociológiai zavarok állnak. Sokan követnek el öngyilkossági kísérletet, de a valódi szándékuk, hogy felhívják környezetük figyelmét arra, hogy valami megoldhatatlannak tűnő problémával küzdenek. Az ilyen kísérletek segélykiáltások a család és a barátok felé. Az öngyilkosság valamilyen krízis következtében történik. Okai sokfélék lehetnek, például anyagi nehézségek, szerelmi csalódás, az önelfogadás szélsőséges esetében saját maga elleni gyűlölet, menekülés egy kilátástalannak érzett helyzetből. Nagyon fontos a megelőzés ezekben az esetekben, a környezetnek reagálni kell a jelekre, amit az öngyilkosjelölt küld. Ez a jelzés mindig megtörténik, csak gyakran nem veszik komolyan.

5. Bűnözés. A közösség életét negatívan befolyásoló társadalmi jelenség. Egy társadalomban a gazdasági folyamatok erőteljesen hatnak a bűnözés alakulására. Minden korban elítélendőnek tekintették a bűnöző magatartást. Erről a kérdésről a *KRIMINOLÓGIA* fejezetben bővebben beszélünk.

KÉRDÉSEK

Melyek a deviáns viselkedés megjelenési formái?

2.15. A rendvédelmi szervek feladatai a társadalmi problémák kezelésében

Társadalmi problémák napjainkban:

1. A munkanélküliség. A munkahely nem csupán a megélhetést biztosítja a társadalom tagjainak, hanem az *emberi önbecsülés, sikerélmény és függetlenség, az autonóm személyiség egészséges életének feltétele is* egyben. *Kirekesztettnek és értéktelennek érezheti magát* az, aki tartósan munkanélküli. Ez további problémák kialakulásához vezethet, mint pl. az alkoholizmus, vagy erőszakos viselkedés.

2. A szegénység. Szociológiailag a szegénység azon **társadalmi javak hiányát** jelenti, amely **akadályozza a szükségletek kielégítését**. Mindenkinek szüksége van alapvető használati tárgyakra, élelemre, áram- és vízszolgáltatásra, sőt a szórakozásra. A szegénységben élők jövedelem hiányában nem jutnak hozzá az alapvető anyagi létfeltételekhez. Például a szegény ember nem tud ajándékot vagy ételt vásárolni karácsonykor. Az élet ilyen formája *kiszolgáltatottá, bizonytalanra és frusztrálttá* teszi az egyéneket. A bizonytalan jövő miatti feszültség sok további problémát okozhat, hasonlóan a munkanélküliséghez. A tartósan szegények többsége alacsony iskolai végzettségű, és mivel nincs pénze utazásra, szűkebb lakóhelyén kell létfenntartását biztosítania. Ez a kulturális javaktól és a társadalmi kapcsolatok szélesítésének lehetőségétől is elzárja.

3. Előítéletek és a diszkrimináció. Ahogyan korábban tárgyaltuk, az előítéletes gondolkodás *különbséget tesz ember és ember között vallása, bőrszíne, kultúrája, állampolgársága, nemzetisége, nemi hovatartozása vagy identitása* (önazonosság, irányultság, pl. szexuális beállítottsága) miatt. A demokratikus társadalmakban nem lehet kirekeszteni senkit a társadalmi intézmények szolgáltatásainak igénybe vételéből, (például ön-

kormányzati ügyintézés, rendőrségi nyomozáshoz való jog, ha bűncselekmény sértettjévé vált, bírósághoz fordulás joga egy vitás kérdésben, ha az másképp nem rendezhető). Az *emberi jogok, az egyenlő bánásmód és az emberi méltóság tiszteletben tartása* mindenkit vitathatatlanul megilletnek. Hazánkban az Alaptörvényben és más törvényekben is egyértelműen rögzített, hogy minden emberi élet értékes. A **diszkrimináció** (elsősorban hátrányos) **megkülönböztetést jelent**. Szorosan kapcsolódik az előítélet fogalmához. Hátrányos megkülönböztetés, ha egy munkahelyre jelentkezőket életkoruk, nemük vagy etnikai hovatartozásuk miatt különböztetik meg. **A társadalmi együttműködés akadálya ez a felfogás, mivel a társadalom egyes tagjait kiszolgáltatottá és jogaitól megfosztottá teszi.** A bűnözés egyik megnyilvánulása, amikor idős és egyedül élő embereket ingyenmunkára kényszerítenek, javaikat, pénzüket elveszik és emberi jogait figyelmen kívül hagyják. Hasonló kiszolgáltatott helyzetbe kerülhetnek a gyermekek és a nők is.

4. Erőszak és agresszió megnyilvánulásai. Azok a személyek vagy csoportok, **akik céljaik elérésére erőszakot alkalmaznak, az egész társadalmi rendet és annak minden tagját támadják.** Az erőszak durva eszköze mások kiszolgáltatottá tételének, vagy kiszolgáltatottságának kihasználására. Egy gyermek, vagy idős ember nem tud hatékonyan védekezni egy ereje teljében lévő, felnőtt emberrel szemben. Az erőszakos viselkedés, az agresszív bánásmód megsemmisíti az emberi méltóságot, durván megsérti az emberi jogokat. Az ilyen viselkedési módokkal szemben az egész társadalomnak fel kell lépnie, az egyéneknek, civil szervezeteknek és az intézményrendszernek egyaránt. Az intézményrendszer, az állam, elsősorban a rendőrségen keresztül lép fel az erőszak ellen, sőt, a szabályozás szerint már az erőszakkal való fenyegetés ellen is fel kell lépni.

A társadalmi problémák mindannyiunkat érintő jelenségek. A megelőzés és a védekezés minden egyes ember, és a társadalmi intézmények feladata. Mivel a problémák sok esetben a bűnözéssel kapcsolhatók össze, **a rendőrségnek is kiemelten kell követni, figyelemmel tartani és lehetőségéhez viszonyítva kezelni** ezeket a problémákat. A rendőrség tevékenysége által sem a szegénység, sem a munkanélküliség nem oldható meg. A figyelem és segítségnyújtás területén viszont aktív és hatékony partner a társadalmi problémák kezelésében.

KÉRDÉSEK

Sorolj fel néhány társadalmi problémát!

ÖSSZEFOGLALÁS

A **társadalmat** a behatárolható földrajzi térben egymással rendszeresen kapcsolatot tartó, és meghatározott alá-, fölé-, mellérendelt viszonyban lévő csoportok alkotják. Elsődleges feladata a közösség által igényelt javak beszerzése vagy előállítása, a közösség életének megszervezése. Másodlagos feladata a javak elosztásának megszervezése. A kultúra három összetevőből áll: a közösség által megőrzendőnek ítélt értékek, az általuk követendőnek tartott normák, és a közösség által megtermelt javak. A XX. század legnagyobb, minden társadalmat érintő változása a **globalizáció**. A **migráció** (vándorlás) azt jelenti, hogy milliók indulnak el szülőföldjükről, hogy más, fejlettebb területeken telepedjenek le. A kultúrák együttélése és egymásra gyakorolt hatása minden korban jellemző volt a társadalmakra. Napjainkban a demokratikus együttélés alapján a különböző kultúrákat egyenlőnek kell tekinteni.

A szociológia az emberi közösségek életének vizsgálatával foglalkozik. Vizsgálódásainak tárgya az emberek közötti kapcsolatok és viszonyok alakulása, társadalmi és kulturális szempontból. A kutatók leggyakrabban adatok elemzésével, kérdőíves módszerrel, véletlen kiválasztás alapján vizsgálják a valóságot. A szociológia megkülönböztet **elsődleges és másodlagos csoportokat**. Elsődlegesnek nevezzük a csoportot, amely közvetlen, emberek közötti informális kapcsolatokról áll, például a csa-

lád. A másodlagos társadalmi csoportokban nem olyan erős a személyek közötti kötődés, mint az elsődlegesben, a kapcsolatot itt írott szabályok határozzák meg. Például iskolai osztály.

A konfliktus az emberek közötti együttműködésben az eltérő érdekek, vélemények és törekvések ütköztetését jelenti.

A szociológiai kutatások a kezdetektől fogva tanulmányozzák a településeken élők viselkedési módjait és összehasonlítják a **városokban és falvakban** lakó csoportok életét, az elvárt és a követett normák alakulását. A vizsgálódások szempontjai: az életritmus, a méretek, a viszony a természeti környezethez, a tevékenységszerkezet, az emberi kapcsolatok rendszere, az ünnepek, rituálék.

A társadalomban **kisebbségnek** tekinthetjük azokat a csoportokat, akiknek létszáma kisebb és életmódjuk, kultúrájuk valamilyen szempontból eltér a többségtől. Hátrányban lehetnek a hatalmi eszközök használatában jogaik és érdekeik érvényesítésére. Kisebbséghez tartozás alapja lehet: az anyanyelv, nyelvhasználat, a vallási különbözőség, a bőrszín, a szexuális identitás (irányultság), a nemzeti, etnikai (származás) eltérés.

A szociálpszichológia az emberek társas helyzetben tanúsított viselkedésével, az egyénnek és a csoportnak egymásra gyakorolt hatásával foglalkozik. Legátfogóbban vizsgált tárgya, az egyén és környezetének egymáshoz fűződő (gyakran bonyolult) viszonya.

A **szocializáció** hosszan tartó tanulási folyamat, amely a családban kezdődik, de életünk végéig tart. A szocializáció során három lépésben: - utánzás, azonosulás, interiorizáció- elsajátítjuk a kultúrát, amelybe beleszülettünk.

Előítéletnek nevezzük a valamely csoport tagjaival szembeni negatív érzelmi viszonyulást, amely azon alapul, hogy ezek az emberek egy bizonyos csoport tagjai. Az előítéletes viselkedési módnak öt fokozatát különböztetjük meg: szóbeli előítéletesség, elkerülés, megkülönböztetés (diszkrimináció), testi erőszak - bántalmazás, kiirtás - megsemmisítés. **A szegregáció** a társadalmi elkülönülést jelenti.

A konformitás: az egyén viselkedését vagy véleményét a csoport hatására alakítja ki, ahhoz igazítja.

A nonkonformitás: az egyén viselkedését, véleményét nem igazítja a csoporthoz.

Az attitűd olyan beállítódás, viszonyulás, amely meghatározza, hogy mit észlelünk a környezetünk jelenségeiből, és hogyan értelmezzük azokat.

A **magatartás** az embert általánosan jellemzi. Sémái: asszertív, passzív, agresszív, manipulatív.

Antiszociális magatartásnak nevezzük azt a viselkedést, ami a társadalom érdekeivel ellentétes, és a többség helytelennek tartja. Az ilyen viselkedést tudatosan és szándékosan tanúsító személyek antiszociálisak. Az antiszociális magatartászavarok kialakulását leginkább befolyásoló tényező a megzavart érzelmi fejlődés.

A többség elvárásaival jelentősen szembeforduló, a társadalmi együttélést zavaró viselkedési mód **a deviáns magatartás**. Deviáns viselkedési módok: alkoholizmus, kábítószer fogyasztás, banda-galeri élet, öngyilkosság, bűnözés.

Társadalmi problémák: szegénység, munkanélküliség, kirekesztés, előítélet, diszkrimináció (megkülönböztetés), erőszak.

III. KRIMINOLÓGIA

3.1. A kriminológia fogalma, tárgya

A kriminológia fiatal tudományterületnek számít, támaszkodik más tudományok eredményeire, és felhasználja elsősorban a pszichológia és a szociológia kutatásait. Az orvostudomány, a neveléstudomány fejlődésével összhangban a XIX. századtól sok kriminológiai ismeret változott, bővült a társadalmi élet biztonságáért.

A kriminológia három területtel foglalkozik (tárgya):

- az ember és a bűnözés kapcsolatával,
- a bűncselekménnyel mint egyedi jelenséggel,
- és a bűnözéssel mint társadalmi jelenséggel.

Fontos feladata törvényszerűségek megállapítása a bűnözés jellemzőinek, és az elkövetővé válás kialakulásának magyarázatára. Kutatások és elemzések segítségével feltárja a bűnözéssel kapcsolatos összefüggéseket. Ezek a **kutatási területek**:

- a bűnöző életmód, a bűnözővé válás folyamata,
- a rejtett, látensnek nevezett bűnözés,
- a büntető igazságszolgáltatási rendszer működése,
- a bűncselekmények áldozataira vonatkozó kutatások, ezt **viktimológiának** nevezzük,
- **összefüggések megállapítása a bűnözés és egyéb normasértő jelenségek, a devianciák között,**
- bűnmegelőzési kutatások és bűnözési prognózisok (előrejelzések). Módszerei a megfigyelés, az elemzés, kérdőíves adatgyűjtés, statisztikai kutatás. A kutatásoknak sokrétű *gyakorlati jelentősége is van*, mert segítenek a *bűnmegelőzésben és a bűnüldözésben is*.

Nem szabad összekeverni egy kapcsolódó, mégis másik területtel, a **kriminalisztikával**. Míg a kriminológia a bűnözéssel foglalkozik, a kriminalisztika feladata a nyomozás hatékonyságának tudományos segítése. Például a bűncselekmények helyszínén:

- leírja a nyomok felkutatásának, rögzítésének és azonosításuknak szabályait,
- a házkutatás, a tanú, a gyanúsított és a sértett kihallgatásának szabályait,
- a nyomozás megszervezésének tudományos igényét.

KÉRDÉSEK

Mivel foglalkozik a kriminológia?

Sorolj fel néhány tudományt, amelyek eredményeit a kriminológia felhasználja?

3.2. A bűnözés fogalma, kialakulásának tényezői

A bűnözés kárt okoz a társadalomnak, **negatív jelenség, amely egy adott társadalomban, adott időben elkövetett bűncselekmények és azok elkövetőinek és áldozatainak összességét jelenti. A bűnözés koronként változó. Három tényező határozza meg:**

- **maga a személyiség és aktuális állapota,**
- **az egyéni biológiai adottságok,**
- **a környezeti hatások.**

A tudományos kutatások szerint a bűnözők többségének nincs biológiai rendellenessége, ezért a szocializációs folyamatban, a társadalmi, környezeti hatásokban kell kutatni a bűnözővé válás és a bűnözés okait. Az elsődleges és másodlagos társadalmi csoportok funkcionális működése nagy hatással van a bűnözés alakulására. Főleg a negatív családi környezet, a rossz baráti társaság, a többségi értékrenddel ellentétes értékek követése a meghatározó.

A korábban tárgyalt társadalmi problémák (pl. függőséget okozó szerek használata, munkanélküliség, szegénység) mindegyike növeli a bűnözés alternatíváit minden társadalomban, így hazánkban is.

KÉRDÉSEK

Definiáld a bűnözés jelentését!

3.3. A bűnözés szerkezete, az áldozatok szerepe a bűncselekmények megvalósulásában

A bűnözés szerkezetileg osztályozható:

- az elkövetett **cselekmény súlya szerint**, ilyen a büntett vagy vétség
- a **bűnösség pszichikai viszonya szerint**, azaz lehet *szándékosan vagy gondatlanul elkövetett (szándékos, ha valaki egy idegen dolgot elvesz, azaz ez egy lopás; gondatlan, ha pl. figyelmen kívül hagy egy STOP táblát és így balesetet okoz);*
- a **bűncselekmény megvalósulásának szakaszai szerint** - ez azt jelenti, hogy a cselekmény befejezett, kísérleti vagy előkészületi fázisban van;
- a **védett társadalmi érdek, értékek elleni cselekmények szerint**, azaz *pl. vagyon ellen, élet és testi épség ellen, közlekedés biztonsága ellen* követik-e el a bűncselekményt;
- **személyes ismérvek alapján**, *életkor, nem vagy előélet (pl. visszaeső elkövető).*

A bűncselekmények strukturálisan lehetnek:

- **Vagyon elleni bűncselekmények**, (mindig ezek álltak az első helyen statisztikailag). Ilyen a lopás minden formája, például betöréses lopás, zsebtolvajlás, besurranó lopás.
- **Erőszakos bűncselekmények**, emberölés, rablás, testi sértés. Ide soroljuk a nemi erkölcs elleni (pl. szexuális bűncselekmények) jelentős részét is.

Más személy ellen erőszak alkalmazása minden esetben fájdalom okozásával jár, ez fizikai, vagy lelki sérülést okoz.

A kifejtett erőszak lehet:

- **Eszközként használt**, azaz a bántalmazást valamilyen tárgy megszerzéséhez használják, például rablás közben leüti áldozatát.
- **Önmagában megvalósítja a bűncselekményt**. Ez akkor teljesül, ha az elkövető célja a bántalmazás, például szándékos ütlegetés (jogilag: testi sértés), emberölés.

A magyar büntető törvénykönyv erőszakos és garázda bűncselekmények kriminológiai csoportjába sorolja például a szándékos emberölést, erős felindultságból elkövetett emberölést, szándékos testi sértést, szemérem elleni erőszakot, rablást, zsarolást, kifosztást, hivatalos személy elleni erőszakot, garázdaságot.

A bűnözés szerkezetének további jellemzője a **bűnelkövetői kör**.

Ez a terület többek között **az elkövetők életkora, neme és iskolai végzettsége alapján osztályoz**. Magyarországon napjainkban az elkövetők többsége fiatal, férfi és alacsony iskolázottságú. A munkanélküliek elkövető magatartásában mérhető a növekedés.

A viktimológia szempontjából a bűncselekmények **áldozataira jellemző hazánkban, hogy többségükben gyermekek, nők vagy idősek**. A legkiszolgáltatottabbak az idősek. A kriminológia vizsgálja, milyen egyéni vonások vagy társadalmi tényezők játszanak abban szerepet, hogy valaki áldozattá válik.

Az okok az alábbiakban tipizálhatóak:

- kiszolgáltatottság. (Hajléktalan és egyedül élő emberek körében gyakori.)
- függő viszony. (Kisgyermek saját életvezetésre még képtelen.)
- kellő óvatosság hiánya, túlzott bizalom másokban. (Idősek sokszor hisznek csalóknak és megkárosítják, kirabolják őket.)
- a szükséges vagyoni védelem elmulasztása. (Nyitva felejtett ajtó, autóban hagyott laptop.)
- nehéz konfliktushelyzetek. (A kapcsolati vagy családon belüli erőszak áldozatainál jellemző. A legtöbb sértett saját otthonában szenved el erőszakot és az elkövetőek gyakran saját hozzátartói.)
- testi adottságok miatti védekezésre képtelenség. (Mozgássérültek, látás-, hallássérültek, gyenge fizikumúak kifosztása.)
- a környezet közömbössége. (A szomszédok, ismerősök nem akarnak beavatkozni.)

A rendőrség és a civil szervezetek is figyelemfelhívással, tanácsokkal és segítséggel igyekeznek támogatni a veszélyeztetett csoportokat. A bűnmegelőzési programok eredményeként egyre csökkenő tendenciát mutat a tájékozatlanság az áldozatok és a lakosság körében. Ennek ellenére az emberi jóhiszeműség sajnos még napjainkban is a bűnözőket segíti céljaik elérésében, azaz a bűnözésben.

KÉRDÉSEK

Milyen szempontok alapján osztályozható a bűnözés?

ÖSSZEFOGLALÁS

A kriminológia három területtel foglalkozik: az ember és a bűnözés kapcsolatával, a bűncselekménnyel, mint egyedi jelenséggel és a bűnözéssel, mint társadalmi jelenséggel. Fontos feladata törvényszerűségek megállapítása a bűnözés jellemzőinek és az elkövetővé válás kialakulásának magyarázatára.

A **kriminalisztika** a bűnűldözéssel foglalkozik.

A **bűnözés kárt okoz a társadalomnak, negatív jelenség, amely egy adott társadalomban, adott időben elkövetett bűncselekmények és azok elkövetőinek és áldozatainak összességét jelenti. A bűnözés koronként változó. Három tényező határozza meg: maga a személyiség és aktuális állapota, az egyéni biológiai adottságok, a környezeti hatások. Az elsődleges és másodlagos társadalmi csoportok funkcionális működése nagy hatással van a bűnözés alakulására. Főleg a negatív családi környezet, a rossz baráti társaság, a többségi értékrenddel ellentétes értékek követése a meghatározó.**

A **bűnözés szerkezetileg** osztályozható: az **elkövetett cselekmény súlya szerint**, a bűnösség pszichikai viszonya szerint, a **bűncselekmény megvalósulásának szakaszai szerint**, a **védett társadalmi érdek, értékek elleni cselekmények szerint**, személyes ismérvek alapján. A **bűncselekmények típusai** a vagyon elleni bűncselekmények és az erőszakos bűncselekmények. A bűnözés szerkezetének további jellemzője a bűnelkövetői kör.

A **bűncselekmények áldozataira jellemző** hazánkban, hogy többségükben gyermekek, nők vagy idősek. A legkiszolgáltatottabbak az idős emberek. A kriminológia vizsgálja, milyen egyéni vonások vagy társadalmi tényezők játszanak abban szerepet, hogy valaki áldozattá válik.

IV.A SZÓBELI KOMMUNIKÁCIÓ ALAPISMERETEI

4.1. A kommunikáció folyamata, jellemzői

A **kommunikációt** többféleképpen is meghatározhatjuk. A szó latin eredetű, a *communicare* igéből származik, jelentése közzététel, valamit közössé tenni, átadni egymásnak. Ebből is kiderül, hogy ez a folyamat **kölcsönösségen alapul**. Kommunikáció nélkül nincs társadalom. Az egyén érvényesüléséhez elengedhetlenül fontos a mondanivalók, az üzenetek cseréjének hatékony és tökéletes ismerete.

A kommunikáció fogalma: olyan alapvető, szociális folyamat, amelyben az üzenetek szabályozott cseréje zajlik. Minden, amiben az információ továbbítása történik függetlenül attól, hogy az információ milyen jelekben vagy ezeknek milyen rendszerében (kódban) van kifejezve. Életünk minden területén kommunikáció zajlik. Akkor is, ha csendben vagyunk, akkor is, ha csak az utcán sétálunk, az iskolai órán jelentkezőnk, vagy éppen nem jelentkezőnk. Magatartásunkkal, testbeszédünkkel, tekintetünkkel folyamatosan üzeneteket küldünk környezetünknek szándékosan, de szándékunk ellenére is. Nem túlzás azt állítani, hogy **az emberi kommunikáció az akaratérvényesítés tudománya és művészete**. Olyan komplex szabályozórendszer, amely **kikerülhetetlenül jelen van a társas viszonyok folyamataiban**. Továbbá nem egyszerűen csak jelen van, hanem e folyamatok alakításában aktív, cselekvő módon vesz részt.

A kommunikáció szereplői:

- kommunikátor, vagy közlő,
- címzet, vagy befogadó,

A kommunikáció megjelenési (szintjei) formái:

- direkt (elsődleges). Például amikor a diák felel vagy két barát beszélget.
- indirekt (másodlagos). Például egy fintorral eláruljuk nemtetszésünket akkor is, ha azt titkolni szeretnénk volna.

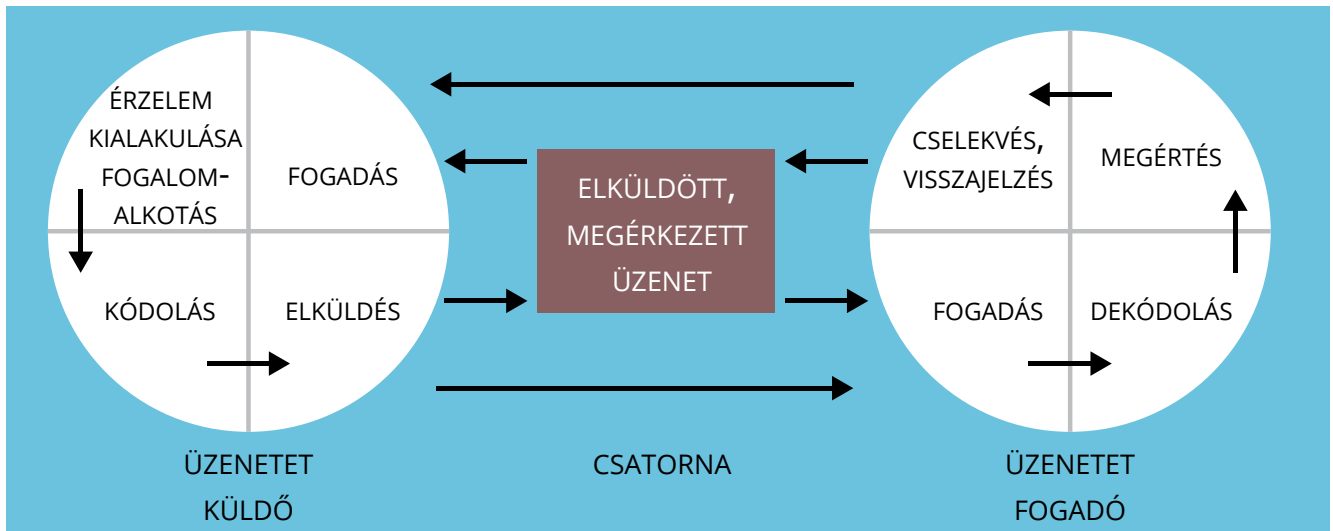
A kommunikáció síkjai:

- tartalmi → információ átvétel, amikor elmesélünk egy történetet, vagy integetünk valakinek.
- kapcsolati → érzelmi viszony, amikor egy vicces jeleneten nevetünk, vagy rámosolygunk a barátunkra.

A kommunikáció alapformái, csatornái:

- verbális, ez lehet a beszéd, vagy az írás.
- nonverbális, összefoglaló néven testbeszéd: mimika, tekintet, vokális kommunikáció (hangmagasság, hangerősség, játék hangokkal – ezek jellemzően a beszéd részeként jelennek meg), gesztusok, testtartás, proxemika (személyek között tartott fizikai távolság), kronémika (bizonyos időtartam a kommunikációban, pl. milyen gyorsan válaszolunk egy kérdésre, vagy hogy mennyi ideig integetünk a távolodó vonat ablakában, ha egy ismerőst látunk vagy ha egy családtagunkat). Lásd még 6.1 alcím alatt.

A folyamat általános modellje:



A folyamat elemei: az adó, a vevő, a csatorna, a kód és maga az üzenet.

Ha a fenti folyamatból bármelyik tényező hiányzik vagy nem működik (például a befogadó nem figyel), a kommunikációban zavar támad.

KÉRDÉSEK

Mi a kommunikáció tanult fogalma?

Kik a kommunikációs folyamat szereplői?

Mik a kommunikáció formái, csatornái?

4.2. A kommunikációs zajok

A kommunikációs zajok: a kódolt hír torzulását eredményező, más forrásból eredő jelek.

Ilyenek lehetnek a:

- **fizikai zajok.** A háttérből, a környezetből érkező zavaró hangok, amik elvonják a figyelmet. Például egy motor zúgása, hangos zene vagy kiabálás.
- **pszichológiai zajok.** Ezek az emberben keletkező gondolatok és érzések, amelyek gátolhatják a megértést. Ilyen lehet az ellenszenv, a szimpátia vagy az előítélet.
- **szemantikai zajok.** A nyelvi különbségekből adódó kommunikációs zavar. Azonos anyanyelvű, de egymástól távol felnőtt emberek között is előfordulhat, hogy nem értik pontosan egymás minden szavát. Ilyen zaj lehet a munkahelyi szleng is, mivel kívülállók nem ismerik.

Az információk igen jelentős része elveszhet a kommunikációs folyamatban. A kommunikációs környezetben fokozottan jelen lévő zavaró tényezők elvonhatják, megoszthatják a résztvevők figyelmét. Egy tanárnak

nincs könnyű dolga a nagy létszámú osztályokban, mert a kommunikációs zajok bármelyike gátolja a folyamat sikerét.

KÉRDÉSEK

Sorold fel a kommunikációs zajok tanult fajtáit!

4.3. A hiteles kommunikáció jellemzői

Az emberek közötti kapcsolatokban fontos szerepe van a bizalomnak. **A kommunikációban a viselkedésünknek és mondanivalónknak összhangban kell lenni, különben elveszítjük környezetünk bizalmát. Kongruenciának a hitelességet nevezzük, azaz, hogy a szavak a tettekkel összecsengjenek.** Akkor hiteles – kongruens – a kommunikáció, ha a beszéd tartalma és a nem verbális üzenetek tartalma (arcjáték, gesztusok) megegyezik. Minél *kongruensebb* (hitelesebb) a közlés, annál nagyobb bizalommal fordulnak hozzánk az emberek. Ha a viselkedés ellentmondásba kerül a mondanivalóval, *inkongruenssé* (hiteltelenné) válik, **a beszélő könnyen hiteltelen lesz környezete számára. Az olyan hivatásokban, ahol emberekkel kell foglalkozni, sokat kell kommunikálni, a kongruencia lényeges elvárás. A rendészeti munka során az ügyfelekkel, személyekkel való kapcsolattartást nem csak a beszéd tartalma, hanem az érzelmek is befolyásolják. A testbeszéd ezek közvetítésében jelentős szerepet kap. A pozitív kapcsolatok kialakításának és fenntartásának feltételei a pozitív elfogadás, a segítő beszélgetés, a türelmes, empátikus (beleérző) hozzáállás. A kommunikációs folyamat lényeges eleme a visszajelzés. Beszélgetőtársunk visszajelzéseire éppen annyira kell figyelnünk, mint saját szándékos vagy nem szándékos üzeneteinkre.**

KÉRDÉSEK

Mit jelent, hogy a kommunikáció kongruens?

4.4. Kapcsolatteremtő és bizalomjátékok

A kapcsolatteremtéshez együttműködésre, az együttműködéshez bizalomra, a bizalomhoz hitelességre van szükség. Különböző kommunikációs játékokkal fejleszthetjük képességeinket, hogy kommunikációnk eredményes legyen.

Névtanulás

A csoport első tagja közli keresztnévét vagy egy becenevet, amin szeretné, hogy szólítsák. A mellette ülő megismétli a hallott nevet, és hozzáteszi a sajátját. A következő elismétli az első kettőt, és ő is hozzámondja a nevét mindaddig, amíg mindenki sorra nem kerül. Ha mindenki sorra került, ismételjük meg a kört, így kiderül, ki nem figyelt eléggé társaira!

Ki vagy?

Valakinek bekötjük a szemét, a többiek sorba állnak tetszőlegesen. Minél halkabban, annál jobb. A bekötött szemű játékos megpróbálja társait felismerni kézzel tapogatva arcukat, majd felsőruházatukat, meg is kell magyaráznia, kit miről ismert fel. Például: Ez Juli, mert hosszú a haja és pisze az orra.

Zsipp-Zsupp játék

Ha a játékvezető rámutat valakire, s azt mondja, hogy *zsipp*, akkor annak azonnal meg kell mondania a bal oldali szomszédja nevét, ha a játékvezető *zsupp*-ot mond, akkor a jobb oldali szomszédja nevét. Ha azt mondja, hogy *zsipp-zsupp*, akkor helyet cserél mindenki, s folytatódik a játék.

Papírfoglaló

Elhelyezünk a földön négy-öt szétterített újságpapírt. Dallamos muzsika szól. Mindenki mozgásban van a teremben. Ha leáll a zene, mindenki az újságpapírszeletre lép, már aki ráfér. Aki nem, kiesik a játékból. Egy-egy kevesebb papír marad a földön. Tovább szól a zene, és ismét csend. Addig folyik a játék, amíg csak egy papír marad.

Kígyógyakorlat

A csoport menetirány szerint, vállfogással egy kígyót képez. A kígyó feje alkotja a menetirányt, az élen járó adja a ritmust és mozgástípust. Nem szabad elszakadni egymástól! Váltakozzanak a vezetők, hogy sokféle mozgást alakíthassunk ki. (Ha a körülmények lehetővé teszik, hason fekvésben „óriaskígyót” alkothatunk, egymás lábát megfogva. A kígyó lassú kúszással halad, elszakadni nem szabad.)

Távirányító

Mindenki végigsétál a termen bekötött szemmel egy vezető irányításával. Az irányító, hangot adó társ egy méterrel előrébb áll. A hang legyen hallhatóan erős. A játékosnak ki kell találnia, ki volt a vezetője. A játék variációja: a hangot adó vezető hanghordozása legyen kedves-bíztató, legyen unott-fáradt, dühös- türelmetlen.

Végül minden vezetett mesélje el, mit érzett a játékban!

Bogozd ki a csomót!

Valaki kimegy a teremből, a többiek kézen fogva egy kört alkotnak. Ezután a kört elkezdik összebogozni, néhányan felemelik a kezüket, alatta mások átbújnak. Addig bogozódunk, amíg egy nagy gubanc lesz a csoport. A teremből kiment játékos ekkor bejöhet, és ki kell bogoznia a csomót. Nem elég, ha utasításokat ad, segítenie is kell.

4.5. Kapcsolatfelvétel, üzenetváltás

A kapcsolatfelvétel az egyik leggyakoribb és legtermészetesebb *interakció* (kölsönös egymáshoz viszonyított viselkedés) az emberek között. A beszélgetőtársak elsődlegesen a megszólítással határozzák meg a partneriségi viszonyukat. A megszólítások meglehetősen összetett rendszerek, amelyek segítségével az egyén jelzi, hogy hogyan észleli, és hogyan akarja kezelni a partner és a közöttük lévő viszonyt. **A kapcsolatfelvétel a kommunikáció része és az egész folyamat stílusának, hangnemének meghatározója** lehet. Az illem-szabályok nem tartoznak sem a jog, sem az erkölcs kategóriájába, viszont az emberek elvárják egymástól az illendő viszonyulást. A köszönés, mint viselkedési szabály bevezetője minden ismerkedésnek és találkozásnak. Sok kistelepülésen, munkahelyen olyanok is köszönnek egymásnak, akik személyesen nem ismerősök.

Ki kinek köszön?

- előre köszön a férfi a nőnek,
- a fiatalabb az idősebbnek,
- munkahelyen a beosztott a vezetőnek,
- a belépő a bentlévőnek.

A köszönés formai megnyilvánulását tekintve többféle lehet - fejbiccentés, kalapemelés, felállás, kézfogás, ölelés, kézcsók. A világban és a történelemben egymás köszöntésében és az üzenetváltásban nagy kulturális különbségek vannak, voltak. Erről a testbeszéd alfejezetben 6.1 alcím alatt beszélünk.

A térbeli közelség mellett a külső megjelenés játszik nagy szerepet a kapcsolatteremtésben. A másik látható jellemzői befolyásolják a személy döntéseit abban, hogy kommunikációs kapcsolatba (interakcióba) lép-e vagy nem. Természetesen ez azokra a társas érintkezésekre vonatkozik, amelyekben az egyén önállóan dönt a kommunikáció kezdeményezéséről. Az ebben a témában vizsgálódó kísérletek tapasztalata kivétel nélkül azt az eredményt hozta, hogy az előnyös külsejű embereket minden dimenzióban magasabbra értékelték a kísérleti alanyok, mint az átlagos vagy előnytelen külsejű embereket. Egy férfit, akit nagyon vonzó nővel láttak, pozitívabban értékelték, mint ugyanazt a személyt vonzó társ nélkül. Az előnyös külsejű egyénekről a többség azt gondolta, hogy jobb a személyiségük, kompetensebbek a problémamegoldásokban, és biztosan boldogabbak. Ezek az eredmények azért meglepőek, mert az értékelők semmit nem tudtak azokról, akikről ítékeztek, csupán a megjelenésük alapján alkottak véleményt. A rendészeti hivatást választóknak fontos tudni, hogy az ápoltság, a ruházat megfelelő minősége alapelvárás a közszolgálatban. A fentiek is bizonyítják, hogy a polgároknak milyen nagy hatással van a közszolgálati dolgozó, például a rendőr külső megjelenése.

- A kommunikáció mindig az információk cseréjét jelenti, azaz üzenetek váltása. **Az üzenetváltás akkor működik eredményesen, ha:**
- **megfelelő szituációban jön létre.** Nem mindegy, hogy hol, és mit mesélünk el.
- **nyílt és őszinte** (a mellébeszélés, a valódi szándék elrejtése félreértésekhez vezet).
- **kongruens**, összhangban van a kommunikátor verbális és nonverbális kommunikációja.
- az **üzenet továbbítása megfelelő**, azaz a partnerek közötti viszonyoknak, az illemszabályoknak és, a magyar nyelv szabályainak is eleget tesz. A beszéd minősége az egész személyiségről közöl információt, ezért kulturális tényező.
- **a kommunikátorok ismerik egymás kvalitásait (kéességeit), például máshogyan beszélgetünk egy kisgyermekkel, vagy egy idős emberrel.**
- **aktív figyelemmel kísérik a folyamat résztvevői egymás üzeneteit, nem szabad a másik szavába vágni**, meg kell hallgatni a mondanivalóját.
- a szóbeli üzenetet testbeszéddel erősítik, ez **érzelmi támogatás**. Például bólogatás.

figyelni kell a visszajelzésekre. Ha a visszajelzés „nem értést” mutat, nem történt üzenetátadás. A kezdeményezőnek máshogyan kell fogalmazni, hogy megértsék. .

- A kommunikáció hatékonyságának eredménye a kapott visszajelzés.

KÉRDÉSEK

Mikor eredményes az üzenetváltás?

4.6. A magán (személyes hangú) és hivatalos nyelvi kommunikáció jellemzői

Az emberi kommunikációs rendszer jellemzője a nyelvhasználat. A legtöbb interakcióban jelen van. A beszélő mondanivalójának rendezettsége, logikája, a használt szavak minősége alapján saját magáról is sok mindent „elmond” a hallgatóságának. A nyelvhasználatban megjelenik a kulturáltság. Az emberek közötti érintkezésekben a nyelv a racionális, logikus szinten működik, és kevésbé közvetíti az érzelmeket. A társas érintkezésekhez kapcsolódó nyelvhasználatban megjelenik a felek közötti kapcsolat és a helyzet kívánta viszony is. Máshogyan fogalmazunk, ha egy barátunkkal, a tanárunkkal, egy rendőrrel vagy a nagymamánkkal beszélgetünk. A sikeres kommunikációhoz hozzátartozik, hogy milyen típusú szöveg illik leginkább a kommunikációs helyzethez. **A személyes hangú, magán nyelvi kommunikációt a magánéleti szövegtípusokba, a hivatalos nyelvi kommunikációt pedig a közéleti szövegtípusokba soroljuk.**

A magánéleti szövegtípusoknak sokféle variációja lehet. Ide sorolunk mindent, ami a hétköznapi, mindennapi kommunikációban előfordul, például kérés, beszélgetés, pletyka, felelet.

Jellemzői:

- Mindig van feladó és vevő, akik között magánéleti viszony van.
- A partnerek sokszor „félmondatokból” is értik egymást, mert van közös előismeretük egymásról és/vagy a témáról.
- A partnerek együttműködnek.
- Igazodni kell a beszélgetés tárgyához, és csak annyit kell mondani, amennyi szükséges.
- A téves információk félrevezetik a befogadót.
- Az egyenes, nyílt közlés eredményes, a homályos, kétértelmű szavak helytelenek.
- Fontos a helyzetnek megfelelő hangereő alkalmazása.

A hivatalos kommunikáció során a partnerek közötti társadalmi viszony a meghatározó. Intézmények és magánszemélyek közötti érintkezés eszköze is lehet. A nyelv felhívó szerepe kerül előtérbe, és hiányzik az érzelmet kifejező funkció. Lehet írásbeli vagy szóbeli, például kérelem, jegyzőkönyv, értesítés vagy beszéd, kiselőadás, felszólalás, köszöntő.

A hivatalos nyelvi kommunikáció jellemzői:

- Mindig van feladó és vevő, akik között hivatalos viszony van.
- A partnerek közötti nyelvhasználat a jogi szaknyelvből meríti szókincsét.
- Fő szabály az egyértelműsége és pontosságra törekvés (ennek ellenére alkalmanként ez nem teljesül).
- Funkciói a tájékoztatás, a felhívás és meggyőzés.
- A közéleti szóbeli szövegek nyilvános kommunikációt valósítanak meg.

KÉRDÉSEK

Melyik szövegtípusba soroljuk a személyes hangú, magán nyelvi kommunikációt?

Milyen szövegtípusba soroljuk a hivatalos nyelvi kommunikációt?

Sorolj fel példákat a hivatalos nyelvi kommunikációra!

4.7. A hivatalos szóbeli kommunikáció fejlesztése: nyilvános megnyilatkozás



A nyilvánosság előtti megszólalásoknak sokféle formája alakult ki az idők során. Már az ókori görögök foglalkoztak a beszédek, megnyilvánulások tanításával (retorika). Fontos része ez a kommunikációnak mégis sokan nem szívesen beszélnek idegenek vagy nagyobb hallgatóság előtt, pedig **a hivatalos megnyilatkozás tanulható** és nem is olyan nehéz feladat.

Ballagási búcsúztató beszéd

Felkérés érkezett egy búcsúztató beszéd megírására a végzős diákok ballagására. Mindenki önállóan írja meg, és készüljön fel a beszéd megtartására. Az internet segítségével idézeteket lehet keresni.

A szövegeket közösen elemezzük, a legjobbakat kiemeljük. Értékeljük az előadásmódot, javítsuk közösen az esetleges hibákat!

Ki mondhatta kinek?

A feladat írásbeli. Az alábbi mondatok mellé kell írni, hogy a felsorolt beszélők közül ki mondhatta kinek.

1.	Megkérem Önt...	a.	gyerek a nagymamának
2.	El tetszene mesélni...	b.	felnőtt a gyerekeknek
3.	Hozza ide legyen szíves a...	c.	fiatal az idősnek
4.	Gyere ide...	d.	igazgató a beosztottnak
5.	Maga tette ide?	e.	felnőtt felnőttnek
6.	Szíveskedjen békén hagyni!		
7.	Hagyd abba a szürcsölést!		

Egyetértek, nem értek egyet

A játékosok alkossanak mondatokat az alábbi témákra vonatkozóan úgy, hogy hivatalos közlésnek minősüljön. Függetlenül a saját véleményüktől mind az egyetértésüket, mind az egyet nem értésüket is fogalmazzák meg! Olvassák fel és próbálják egymást kérdésekkel segíteni!

- Ki a kicsit nem becsüli, a nagyot nem érdemli
- A reklám jó hírforrás
- Az országhatárok feleslegesek
- A legfontosabb emberi érték a becsület

ÖSSZEFOGLALÁS

A kommunikáció folyamata **kölcsönösségen alapul**. Kommunikáció nélkül nincs társadalom. Az egyén érvényesüléséhez elengedhetetlenül fontos a mondanivalók, az üzenetek cseréjének hatékony és tökéletes ismerete. **A kommunikáció fogalma: olyan alapvető, szociális folyamat, amelyben az üzenetek szabályozott cseréje zajlik. Életünk minden területén kommunikáció zajlik. A kommunikáció szereplői:** a kommunikátor vagy közlő és a címzett vagy befogadó. **A kommunikáció szintjei:** direkt, indirekt. A kommunikáció **síkjai:** tartalmi → információ átvétel, amikor elmesélünk egy történetet vagy integetünk valakinek. Kapcsolati → érzelmi viszony, amikor egy vicces jeleneten nevetünk, vagy rámosolygunk a barátunkra. Alapformái, **csatornái:** Verbális, ez lehet a beszéd vagy az írás. **Nonverbális, összefoglaló néven testbeszéd:** mimika, tekintet, vokális kommunikáció, gesztusok, testtartás, proxemika, kronémika.

A kommunikációs zajok: (redundancia) a kódolt hír torzulását eredményező, más forrásból eredő jelek.

Ilyenek lehetnek *a fizikai, a pszichológiai és a szemantikai zajok*.

A kommunikációban a viselkedésünknek és mondanivalónknak összhangban kell lenni, különben elvesztjük környezetünk bizalmát. **Kongruenciának a hitelességet nevezzük**, azaz, hogy a szavak a tettekkel összecsengjenek. Akkor hiteles - kongruens - a kommunikáció, ha a beszéd tartalma és a nem verbális üzenetek tartalma (arcjáték, gesztusok) megegyezik.

Az üzenetváltás akkor működik eredményesen, ha: megfelelő szituációban jön létre, nyílt és őszinte, kongruens, az üzenet továbbítása megfelelő, a kommunikátorok ismerik egymás „kvalitásait”, aktív figyelem, van érzelmi támogatás. Fontos a visszajelzés.

A kapcsolatfelvétel a kommunikáció része és az egész folyamat stílusának, hangnemének meghatározója lehet.

A személyes hangú, magán nyelvi kommunikációt **a magánéleti szövegtípusokba**, a hivatalos nyelvi kommunikációt pedig a közéleti szövegtípusokba soroljuk. A magánéleti szövegtípusoknak sokféle variációja lehet. Ide sorolunk mindent, ami a hétköznapi, mindennapi kommunikációban előfordul például kérés, beszélgetés, pletyka, felelet. **A hivatalos kommunikáció** során a partnerek közötti társadalmi viszony a meghatározó. A nyelv felhívó szerepe kerül előtérbe és hiányzik az érzelmet kifejező funkció. Lehet írásbeli vagy szóbeli, például kérelem, jegyzőkönyv, értesítés vagy beszéd, kiselőadás, felszólalás, köszöntő.

V. A SZÓBELI KOMMUNIKÁCIÓ ALAPISMERETEI A GYAKORLATBAN

5.1. A kommunikáció folyamatának, jellemzőinek gyakorlati felismerése

Szavak gyűjtése

A csoport tagjai írjanak három perc alatt olyan szavakat, kifejezéseket, amelyek a kommunikációról eszükbe jutnak. Az idő letelte után a táblán gyűjtsük össze azokat, amelyek többször szerepelnek a listákon.

Néma üzenetek

Az egyik tanuló kimegy a teremből. A többiek megbeszélik, hogy ki milyen érzelmet fog felé kommunikálni, ha visszajön, de beszélni nem szabad. A visszatérőnek ki kell találni, hogy társai szavak nélkül mit üzennek neki. Ellenszenv, utálat, közömbösség, a figyelem teljes hiánya (akár háttal ülve), érdeklődés, kedvesség, bátorítás, agresszió. Mindenki maga választhatja ki, mit akar közvetíteni társa felé.

Először...

Mindenki gondoljon egy barátjára. A feladat az alábbi mondat befejezése szóban: „*Amikor először találkoztunk, azt gondoltam róla, hogy...*” Utána beszéljük meg, hogyan változott a véleményünk - ha változott - az első találkozás óta a barátról.

Mi változott?

Az egyik résztvevő elhagyja a termet, és az ajtó mögött megváltoztatja ruházatának néhány részletét. Mikor visszajön, a többieknek ki kell találni, mi változott. A változtatásnak láthatónak kell lenni. Variáció. Három játékos ruházatát, testtartását kell megfigyelnie valakinek. Miután kimegy a teremből, valamit megváltoztatnak mind a hárman magukon. A visszajövő játékosnak ki kell találni, mi változott.

5.2. A kommunikációs zajok felismerése, rendszerezése

Szleng

A szleng egy társalgási stílus, egyfajta nyelvi viselkedés. Használói a nyelv eszközeivel a csoporthoz tartozást fejezik ki. Például: nagyon jó-menő, király; nagyon rossz-gáz, gagyi.

Az alábbi oszlopokban néhány olyan kifejezés található, amit a társadalomtudósok használnak. Az 1. oszlop bármely szavát kombinálhatjuk a 2. és 3. oszlop bármely szavával, hogy hatásos kifejezéseket kapjunk. Alkossunk értelmes és értelmetlen mondatokat a három oszlop szavait felhasználva. Például:

Racionális személyes reprezentáció.

Komplementer kognitív komplexus.

Használjuk az Idegen szavak szótárát!

Készítsen a csoport közösen hasonló táblázatot a diákok által használt szleng szavait felhasználva!

1	2	3
racióális	tudományos	reprezentáció
disszonáns	individuális	inger
jövőbeli	természetes	értékelés
folyamatos	személyes	konstruktum
komplementer	kulturális	komplexus
bizonyító	társadalmi	reakció
sikerés	kognitív	döntés
intuitív	pszichológiai	értékelés
manipulatív	fogalmi	előrejelzés
klasszikus	deviáns	struktúra
komplex	mentális	helyzet

Félreértések

Gyűjtsünk példákat a hétköznapi helyzetekben előforduló félreértésekre a nyelvi különbség szempontjából!

Zajban - csendben

Egy jelentkező mesélje el az elmúlt hét számára legérdekesebb történetét. Első esetben a többiek csendben figyelnek. Másodszorra a második mesélőnél a többiek nem a beszélőre figyelnek, hanem egymással beszélgetnek. Harmadszorra hangoskodik, zenét hallgat a közönség. Beszéljük meg, ki melyik történetre emlékszik. A mesélők mondják el, milyen érzés volt, mikor a többiek nem figyeltek.

Hallgatni arany

A játékosok körben ülnek, a játékvezető különböző kérdéseket tesz fel nekik, de nem sorrendben. Amikor kimond egy kérdést, rámutat valakire. Az illetőnek nem szabad megszólalnia, hanem a mellette jobb oldalt ülő társa kell, hogy válaszoljon helyette. Variációban a harmadik szomszéd is válaszolhat.

5.3. A hiteles kommunikáció gyakorlása – kommunikációs szituációkban

Igaz-hamis

A csoport tagjai írjanak le magukról egy történetet, ami igaz, és egyet, ami nem igaz. A rendelkezésre álló idő maximum 5 perc. A felolvasás során mindenki igyekezzen a többieket félrevezetni a testbeszéde, gesztusai és hangszíne által. A feladat: felismerni, melyik történet igaz, és melyik kitaláció. A csoport tagjai mindig hallgassák végig mindkét történetet, mielőtt választanak!

Örülök, hogy látlak

„De örülök, hogy látlak! Sajnos már olyan régen találkoztunk.”

A fenti mondatot mondjuk el - *unottan*, - *örömtelien* és - *dühösen*.

5.4. Kapcsolatteremtő és bizalomjátékok alkalmazása a kommunikáció fejlesztésében

Bizalomkör

A csoport tagjai körben állnak. Valaki a kör közepére áll, és karjait összefonja a mellkasán. A játék során nem szabad a karjait elengednie. Bekötött szemmel, egészen elengedve magát előre, vagy hátra, esetleg oldalra dől teljes testsúlyával. A többiek megtartják és továbbblendítik. Nehéz gyakorlat, csak óvatosan! Variációja párban is játszható. Itt a pár egyik tagja hátradől nyitott szemmel, és társa elkapja, majd cserélnek. Beszéljük meg, milyen érzés volt!

Emeljük fel!

Egy jelentkező lefekszik a földre, testét megfeszíti, hogy olyan legyen, mint egy fatörzs. Társai körbe állják és felemelik, majd előre-hátra hintáztatják, végül visszahelyezik a földre. Beszéljük meg, milyen érzés volt!

BUMM!

A csoport tagjai körben ülnek. Megegyeznek egy számban, ez, valamint ennek a számnak a többszöröse lesz a „bumm” (például 3-6-9-12-15 stb.). Akire a játékvezető rámutat, az számolni kezd egytől, a következő ketőtől, a következő már bummot mond és így tovább. Aki eltéveszti, zálogot ad. A zálog kiváltásához egy verset, prózát vagy viccet kell mondani.

Jeruzsálem-Jerikó

Mindenki körben ül egy széken, a játékvezető is. Amikor *Jeruzsálemet* kiált, akkor mindenkinek fel kell állnia, ha *Jerikót* kiált, le kell ülni, vagy ülve maradni. Természetesen igyekszik megtéveszteni a játékosokat. Aki eltéveszti, zálogot ad, a kiváltás szabályai az előbbivel azonosak.

5.5 Kapcsolatfelvétel, üzenetváltás gyakorlat

Ritmustörténet

A játék vezetője vagy egy önként jelentkező diák az asztalon dobol valamilyen ritmust. Ez lehet egyenletes vagy tempóban változó, akár szüneteket is beiktathatunk. A többiek próbálják kitalálni, kinek a léptei lehetnek, kisgyerek vagy idős ember megy az utcán. Egy unalmas előadás utáni taps, vagy sikeres fellépés utáni tapsvihar. Két ember szalad egymás után, vagy fáradt ember bandukol haza. Cél, hogy a kopogás szándékához legközelebbi megoldást megtaláljuk.

Halandzsza

Gruffacsór

„Nézcsorta jár,

nyalkás brigádok turoltak,

purrta a zepén,

nyamlongott mind a prityók,

bröftyent a mamsi plény.”

/Lewis Carroll, angol író: Alice Tükörországban/

A feladat az, hogy értelmezni kell ezt a versikét. Mindenki engedje szabadjára fantáziáját.

Második feladat: a versikét különböző módon kell felolvasni:

- o anyukájától buliba kéredzkedő kamaszként.

- rossz jegyet hozó diákot apukája leszidja.
- szerelmi vallomásként.
- egy illatszer reklámjaként.
- vásári kikiáltó szavaiként.
- egy professzor előadásának részleteként.
- vészhelyzetben rendőri felszólításként.

5.6. A magán (személyes hangú) és hivatalos nyelvi kommunikáció jellemzőinek felhasználásával szóbeli szövegalkotás

Kedvencekről

Mindenki válasszon olvasmányaiból, vagy filmből egy szereplőt, és írjon a nevében egy szöveget, amit bemutatóként elmondhatna a választott kedvenc. Olvassuk fel a többieknek! Ki lehet találni a kedvencet is, de a feladat lényege a szövegalkotás.

Közérdekű

Az alábbi témák közül szabadon választva minimum 5 mondatban mindenki fogalmazza meg gondolatait úgy, ahogyan egy osztálytársának mondaná el véleményét.

Másodszorra fogalmazza át a mondatokat úgy, ahogyan egy diákkonferencián felszólalva mondaná el véleményét.

Témák:

- Az egészséges táplálkozás szinte lehetetlen.
- Szigorúbb büntetést érdemelnek az állatkínzók?
- A fiatalok túl sok időt töltenek az interneten.
- Az egyenruha vonzó viselet.
- A sportszerű magatartás nem csak a sportolókra vonatkozik.

5.7. A hivatalos szóbeli kommunikáció fejlesztése

Piroska és a farkas

Idézzük fel a mesét, hogy mindenki emlékezzen a részletekre. A feladat, hogy a létszámnak megfelelően csoportokra osztva írjuk át a mesét úgy, mintha egy szervezet hivatalos tájékoztatója, közleménye lenne Piroska és a farkas történetéről. Adjunk címet is a szövegnek. Az alábbi intézmények közül választhatnak a csapatok:

- rendőrség,
- vadásztársaság,
- gyermekvédelmi felügyelet,
- civil szervezet a bűnmegelőzésért,
- természetvédelmi felügyelet,
- mentőszolgálat,
- állatvédő szervezet „Mentsük meg a veszélyeztetett farkas fajokat!” csoportja,
- országos tisztifőorvos hivatala, (vírusfertőzések veszélyei az erdőkben),
- polgármesteri hivatal.

Az elkészült szövegeket a csapatok kijelölt tagjai felolvassák. A többi csapat tagjai tegyenek fel kérdéseket a hivatalos közlési stílusnak megfelelően.

VI. METAKOMMUNIKÁCIÓS ISMERETEK

6.1. A testbeszéd helye és szerepe a kommunikációban

Az első találkozás során nagyon hamar meg tudjuk ítélni beszélgetőtársunk alapvető vonásait. Például szimpatikus vagy nem, mennyire barátságos, mennyire közvetlen, kicsit durva vagy nagyon szerény. A kutatók szerint **a beszéd (a verbális kommunikáció) elsősorban információközlésre használt kommunikációs forma, a testbeszéd (a nonverbális kommunikáció) az egymáshoz való viszonyt mutatja meg.** Bizonyos helyzetekben a nonverbális eszközök helyettesítik a szavakat. Például integetés a köszönést. Az emberek a kommunikációs folyamatban jellemzően nem figyelnek a saját testük által leadott üzenetekre, mert ezek többnyire ösztönös mozdulatok vagy az arcon megjelenő fintorok. A mondanivaló érzelmi alátámasztása vagy éppen cáfolata, a hangszínben is érezhető, sokan észre sem veszik, hogy amit mondanak ellentmondásban van azzal, ahogyan mondják. Talán furcsán hangzik, mégis igaz, hogy **az egyén nonverbális eszközeinek segítségével több információt, üzenetet küld magáról, mint beszéd útján.** Vitathatatlan, hogy a nyelvi, verbális csatornák tartalmazzák a tömörebb, pontosabb üzenetközvetítések lehetőségeit, mégis a nonverbális csatornákon közvetített üzenetek számaránya több mint kétszeresére tehető. Egyes kutatók megfigyelése szerint az emberi kommunikáció verbális és nonverbális területének aránya százalékos viszonyításban 35-65% körül mozog. Bizonyos temperamentumú népeknél ez az arány akár 20-80%-os viszonyt is kifejezhet. A nem verbális üzenetek szerepének bizonyítására több kísérletet is végeztek a téma kutatói. Forgács József, kortárs magyar-ausztrál szociálpszichológus *A társas érintkezés pszichológiája* című könyvében leírja Michael Argyle (brit szociálpszichológus) és munkatársai vizsgálatát. Mindkét esetben a megfigyelőknek olyan emberekről kellett benyomás alapján véleményt kialakítani, akik a verbális és a nem verbális jeleikben ellentmondó, illetve egymással összhangban álló üzeneteket kommunikáltak.

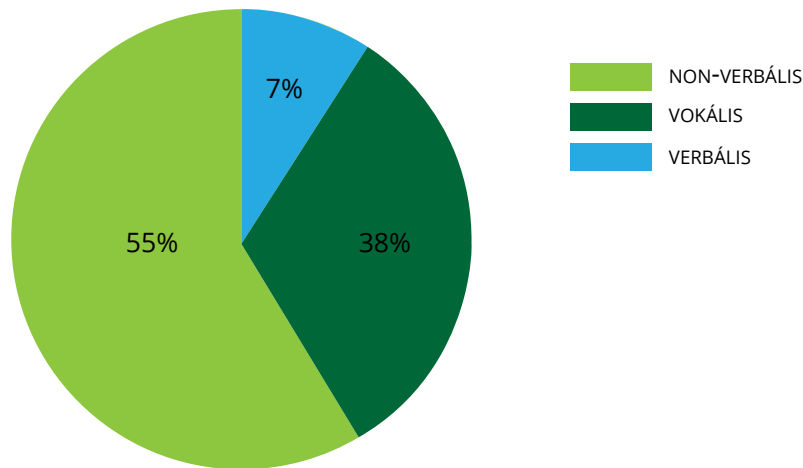
Az egyik kísérletben olyan felvételt mutattak a résztvevőknek, amelyben az előadónő felsőbbrendű attitűdöket kommunikált szóban, miközben nonverbális jelzéseiből az alárendelődés volt kiolvasható. Konkrétan szavakkal: „Kétlem, hogy önök meg fogják érteni ezt a kísérletet stb.” - miközben nem verbálisan belenyugvó, zavart mosoly, lecsüggesztett fej, enyhén felhúzott váll, ideges, tetszeni vágyó beszédhang jellemezte. A második kísérleti feltételben pont fordítva, a verbális csatornán keresztül üzent az alárendelődést és a nem verbális csatornán a felsőbbrendű viszonyulást. A két további vizsgálatban mindkét csatornán, egymással összhangban a felsőbbrendű, illetve az alárendelő attitűdöket kommunikálta az előadó. A végeredmény szerint **a verbális üzenetekenél sokkal hatékonyabbak voltak a nem verbális üzenetek.** Hasonló eredményeket kaptak abban a vizsgálatban is, amelyben barátságos és barátságtalan attitűdök kommunikációja szerepelt. Tehát **abban az esetben, ha a szóbeli és a nem verbális jelzések ellentmondanak egymásnak, inkább a nem verbálisnak hiszünk, azt tekintjük a valódi üzenet hordozójának. Kevesebb tudatos kontroll irányul erre a csatornára, és ösztönösebben küldjük és fogadjuk ezeket a jeleket.** A hitelesség *alfejezetben 4.3* már beszéltünk ennek jelentőségéről.

A kommunikáció folyamatában a testbeszéd helye sok megfigyelés eredményeként az alábbiak szerint osztályozható.

A közlésrendszer megoszlása százalékosan:

- **a verbális, elsősorban szóbeli 7%,**
- **a nem verbális, konkrétan: a tekintet, mimika, gesztusok, proxémika, tárgynyelv, testtartás, kronémika és érintések 55%,**
- **a vokális, ideértve a hangszín, hangsúly, hanghordozás és nem beszédhangok (aha, ühüm), 38%.**

A társas érintkezésekben a nem verbális üzenetek küldésének és dekódolásának képessége kiemelten fontos a sikeres szociális interakció szempontjából. Ezen készségek hiánya alkalmazkodási zavarokat, meg nem értést és elszigetelődést eredményezhet.

**A nem verbális csatorna részletezve:****Tekintet**

- Az emberi kommunikációban kitüntetett szerepe van, gondolati tartalmakat és érzelmeket is közvetít.
- Indulat vagy erős érzelem hatására a pupilla kitágul. A tekintet iránya és a tekintettartás mindig üzenetet hordoz.
- A mi kultúránkban íratlan szabály, hogy a szemébe kell nézni annak, akivel beszélünk.
- A szemkontaktus keresése a figyelem, érdeklődés, kíváncsiság jele.
- A szemkontaktus hiánya zavart, szégyent jelent.
- A hosszan tartott szemkontaktus feszültséget okoz.
- Képet ad arról, hogy a másik mit érez, a benyomáskeltés fő bázisa.
- A tekintet nonverbális jelként nagyon függ az adott kulturális környezettől. Például a keleti kultúrákban a tekintettartás a tiszteletlenség jele, ha két különböző nemű vagy életkorú egyén között történik.

Mimika – arcjáték

- Érzelmeket közvetítő nonverbális jel.
- Sok izom mozgatja arcunkat, és ez a mozgás többnyire akaratlan, nehezen tudjuk irányítani.
- A hét érzelmi megnyilvánuláson kívül, kortól és kultúrától független. Ezek az érzelmek az öröm, a szomorúság, a harag, a félelem, a meglepetés, az undor és az érdeklődés. Az előbbi érzelmek egységesen jelennek meg például egy európai kislány és egy afrikai időse férfi arcán.

Gesztusok

- A fej, a karok, a vállak, az ujjak tartásának és mozdulatainak jelentése.
- Kulturálisan jelentős az eltérés a különböző népek között. Például az iszlám vallásúak körében a felfelé fordított kézen az ujjak felfelé mozgatása - azaz „gyere gesztus” - sértés.
- A gesztus lehet önálló, vagy kapcsolódó gesztus.
- Egy részük tudatos, más részük öntudatlan jelzés.
- Vannak csoportok számára kialakított gesztusnyelvek, például bűvárok jelrendszere.
- Testtartás
- Az emberi testtartás, a mozgások és cselekmények üzenetei.
- Statikus az ülés vagy az állás, dinamikus a felállás, járás vagy futás.
- A testtartás árulkodik az egyén érzelmi állapotáról, aktuális hangulatáról. (pl. össze van roskadva)
- Sok illemszabály vonatkozik a testtartásra.
- Viszonyt, álláspontot, szubjektív értékelést fejezhet ki.
- Különböző szerephelyzetekben meghatározott testtartás kívánatos. (pl. egy felnőttel beszélgetve a gyermek nem maradhat ülve.)

Térköztávolság (proxémika)

- A kommunikációs folyamatban a felek közötti térbeli távolságot jelenti.
- Minden ember birtokol egy társadalmi és egy személyes teret.
- Megmutatja az egymással kapcsolatba kerülő személyek viszonyát.
- A távolság utalhat egzisztenciális, társadalmi, etnikai különbségekre, ismeretségi és érzelmi állapotra.
- A zónahatárok átlépése pszichikai feszültség létrehozását eredményezi.
- Kultúrától függő.
- Zónahatárok:
 - bizalmas, intim zóna: kb. 15-45 cm,
 - személyes zóna: kb. 46-122 cm,
 - társadalmi zóna: kb. 122-360 cm
 - nyilvános zóna: kb. 360 cm fölött.

Vokális kommunikáció

- A hangnem, hanghordozás, hanglejtés, hangsúly, hangszín által közvetített üzenetek.
- A hangból megállapíthatjuk a beszélő nemét, korát, karakterét, illetve a használt dialektust.

Az érintés, mint sajátos gesztus

- A másik ember megérintése a kommunikáció során.
- A leginkább kultúrától függő nonverbális jelzés. Bizonyos kultúrákban elfogadott, de van ahol tilos, ezért úgy mondjuk normatíve szabályozott.

Kronémika

- A kommunikációs folyamat időviszonyait jelenti: mennyi időt fordítanak a beszélgetési szakaszokra, az üdvözlésre stb.

Tárgynyelv, kulturális szignálok

- Az anyagi dolgok szándékos, vagy nem szándékos megmutatása.
- Minden ide tartozik, ami rajtunk van, és a környezetnek közvetíti egyéniségünket, ízlésünket.
- Hajviselet, tetoválás, ékszerek, ruházat (egyenruha, mint egy csoporthoz tartozás szimbóluma).
- Ide tartoznak a személyes tárgyaink is, szimbolikus jelek.

Összességében a nonverbális jelek tájékoztatnak többek között:

- személyiségről.
- nemről.
- korról.
- a beszélőnek a témához való viszonyáról.
- a beszélő érzelmi állapotáról.
- a megnyilatkozás alkalmáról, jellegéről.
- gazdasági, kulturális, erkölcsi helyzetről.

KÉRDÉSEK

Sorold fel a kommunikáció nonverbális csatornájának elemeit! Sorold fel azokat az érzelmi megnyilvánulásokat, amelyek az arcon kortól és kultúrától függetlenek!

Mit jelent a proxémika?

Melyek a kommunikációs térszomszagság zónahatárai? Mit jelent a vokalizáció a kommunikációban?

Mit jelent a kronémika a kommunikációban?

6.2. Gyakorlatok a testbeszéd jellemzésére és értelmezésére

Amerikából jöttünk

Ketten kimennek a teremből, és kitalálnak valamilyen mesterséget. A mesterség kezdőbetűjét megadják társaiknak és eljátszzák a mesterség jellegzetes mozdulatait. Ki kell találni, mire gondoltak.

Gesztussal is

Önként jelentkező adjon elő egy iskolai esemény történetét hatáseltérő-, magyarázó-, félénkséget üzenő gesztusokkal és testtartással, például egy felelet vagy ünnepség.

Találd ki!

Találjuk ki, milyen **üzenetük** lehet a mozdulatoknak! Egy-egy diák bemutatja a lapra írt „testtartásokat”, amit a többiek nem tudnak. A feladatuk kitalálni az „üzenetet”.

- Előregörnyedt felsőtest, ölben összekulcsolt kéz, lelógatott fej.
- Hajtincseivel játszik, állát simogatja vagy szemöldökét piszkálja.
- Félig fekvő, könyöklő helyzetben a tollát kattintgatja, vagy firkál.
- Ülő helyzetben keresztbe rakott láb, kézzel átkulcsolt térd.

A játékosok bemutathatnak saját ötletük alapján is jellemző testtartásokat.

6.3. A metakommunikáció jeleinek értelmezése



A metakommunikáció az elsődleges jelentésen túli jelentés. Közlés a közlésről. A meghatározását többféleképpen írják le a kutatók. Nehéz „beszorítani” egyetlen definícióba, mert **egyrészt összetett jelenség, másrészt igen változatos és bonyolult összefüggések eredményeként mutatkozik meg.** Nem azonos a nonverbális kommunikáció jelentésével, bár sokan tévesen így gondolják. A metakommunikációs üzenetek ugyanis nem egyszerűen csak a nonverbális jelek, gesztusok, mimikai kifejezések, valamint a hangszín, hangsúly, hanem többek között olyan, a lényeges célt szolgáló, többnyire akaratlan - de szándékkal is működtethető - **személyes viszonyrendszert kifejező - kódok**, amelyek részben önálló, részben pedig elsődleges üzenetmódosító hatással rendelkeznek. A közvetlen emberi kommunikációban egyszerre, egy időben számtalan önálló értékű kódjel működik, többnyire nem azonos közlési szinten. Egyes szakmákban, pl. rendőr, a metakommunikáció helyes megértésének kiemelt jelentősége van, hiszen gyakrabban fordul elő, hogy az eljárás alá vont személyek egyes kérdések tekintetében nem kívánják elmondani az igazságot vagy szándékosan valótlanyságot állítanak. E jeleket a rendőrök az átlagos állampolgároknál jellemzően jobban ismerik fel. Az a rendőr (akár járőr, akár nyomozó) viszont, aki a metakommunikációt a társainál pontosabban értelmezi, ezzel a tudással felvértezve szakterületén – akár fiatalabb kora vagy alacsonyabb rendfokozata ellenére is – a legjobb szakemberek közé tarthat.

A kommunikációs folyamat két közlési szintbe sorolható (lásd még 4.1. alcím):

- A közvetlen, vagy direkt szint. A közlések szándékos, nyílt szintje. Ebben a tartományban a törekvések és szándékok elsődleges formái valósulnak meg.
- **Indirekt, másodlagos szint.** Az üzenetek nem, vagy csak részben kapcsolódnak az első szinten zajló eseményekhez. **A metakommunikáció itt zajlik.**

A metakommunikáció olyan közleményeket takar, amelyek tájékoztatnak:

- **a kommunikáló felek egymáshoz való viszonyáról,**
- **a közlő és saját üzenete közötti viszonyról.** Megerősítik az igazát vagy a hazugságát.
- **a részt vevő felek szituációhoz való viszonyáról.**

A metakommunikáció tehát a közlés „finomabban hangolt” régióit öleli fel, működtetője igazi szándékait, véleményét, érzelmi állapotát árulkodóan jelzi, akkor is, ha elleplezni igyekszik. A metakommunikáció útján továbbított üzenetek többnyire érzelmi állapotokat, attitűdöket, viszonyulási állapotokat és valódi véleményeket tükröznek. Lehetnek a játék, a humor megjelenítésének végtelen számú variánsai.

KÉRDÉSEK**Mit jelent a metakommunikáció?****A kommunikációs folyamat melyik közlési szintjébe sorolható a metakommunikáció?**

6.4. A test mint kommunikációs eszköz, testbeszéd gyakorlatok

Néma kiáltás

Egy vállalkozó kedvű játékos a többiek elé áll, és „némán kiált valamit”. Szájával formálja a szavakat, és gesztusokkal is segítheti a megértést. Ha a csoport nem érti meg, mit akart mondani, hanggal is előadja kiáltását. Például:

- segítség, üldöznek!
- figyelem, robbantás következik, mindenki vonuljon fedezékbe!
- ma van a születésnapom, mindenki örüljön velem! Stb.

A mondat üzenetét megfejtő játékos találja ki a következő „kiáltást”.

Gesztusgyakorlat

Mutogasd el!

- Menj ki!
- Nem értem, hogy mondtad?
- Azonnal csend legyen!
- Kérlek, figyelj rám!
- Gyere ide hozzám!
- Nagyon szégyellem magam!
- Már megint, hogy nézel ki?
- Szuper, nagyon tetszik!
- Tűnj el a szemem elől!

További témák gesztusokra:

- most látom először a ...
- tapogatózom a sötétben.
- védekezem, mert meg akarnak ütni.

Mozgásimitáció

Az utasítások a következők:

- emeljetek fel egy tízkilós zsákot, egy fatörzset, egy kisbabát, egy hógolyót!
- dobjatok el egy döglött egeret, egy súlygolyót, egy focilabdát!
- toljatok el az útból egy babakocsit, egy lerobbant autót, egy kidőlt fatörzset!

Szoborjáték

A feladat 3-4 fős csoportoknak szól.

Instrukció: „Alkossátok meg a *fájdalom* élő szobrát!” Lehet a *hősiesség*, az *előítélet*, az **öröm** stb. szobra. Elemezzük a létrejött alkotásokat! Minden csoport értelmezze és értékelje a többi csoport „szobrát”.

6.5. Térhasználat fejlesztése, a helyes térköz megválasztása

Távolságtartás

Mindenki ítélje meg, melyik párosnál melyik távolság elfogadható a kommunikációs folyamatban.

	15-45 cm	46-122 cm	123-360 cm	360 cm fölött
Tanár – diák				
anya – kisgyerek				
te – osztálytársad				
szónok – közönség				
eladó – vevő				

Tanáriban

Képzeld magunkat az alábbi szituációba, és beszélj meg!

A tanári szobában az osztályfőnökre vársz. Tőled fél méterre az asztalnál ül és dolgozik egy tanár. Meg kell-e változtatni a távolságot, ha:

- a tanár beszélgetni kezd veled,
- egyikőtök sem kezdeményez beszélgetést,
- egy felnőtt bizalmas beszélgetést kezdeményez az asztalnál ülő tanárral?

6.6. Különböző élethelyzetek - szerepek megjelenítése gesztus, mimika, testtartás segítségével, felismerésük

Indulj haza!

„És most gyorsan haza!” Mondjuk ezt a mondatot, gesztusokkal megerősítve:

- duzzogó kistestvérnek,
- egy kedves kutyusnak,
- rossz jegyet kapott barátunknak,
- önmagunknak, amikor nincs kedvünk hazamenni.

Hogyan mondd?

„Na, ez sikerült!”

Hogyan mondanánk ezt a mondatot, ha:

- barátunk összetörte a kerékpárját,
- olyan ajándékot vesznek nekünk, aminek nem örülünk,
- elkaptunk egy leesni készülő tárgyért stb.

A mondatok tartalmát gesztusokkal, hangsúllyal és testtartással is közvetítsük.

Mimikai gyakorlat

Fejezzük ki arccal:

- vidám vagyok,
- gondolkodom,
- bosszankodom, mérgelődöm,

- csodálkozom valamin,
- szomorú vagyok,
- izgulok,
- nagyon várom a barátomat,
- félek valamitől!

Búcsúzunk - köszöntjük

Játsszuk el az alábbi helyzeteket!

Olyan baráttól búcsúzunk,

- akit egy év múlva látunk viszont,
- akit egy hét múlva látunk viszont,
- akit szeretünk és éppen szomorú,
- aki megbántott, de nem tisztáztuk vele a dolgot.

Köszöntjük a hozzánk érkező:

- régen látott unokatestvért,
- egy nem szimpatikus nagynénit,
- a szüleinkhez érkező osztályfőnökünket,
- a szomszéd gyereket, aki sokszor zavar, de nem veszi észre.

Belépés valahová

Játsszuk el az alábbi helyzeteket!

- Belépés a liftbe, ahol sokan vannak már.
- Belépés a terembe egy osztálybuli utáni első tanítási napon.
- Belépés az otthonunkba, amikor rossz hírt kell közölnünk szüleinkkel.
- Belépés az otthonunkba, amikor jó hírt kell közölnünk szüleinkkel.

Belépés a szomszéd lakásába valamilyen probléma miatt:

- keresem a kerékpárom,
- elfogyott a só,
- nagyon zavar a hangos zene, amit hallgat,
- nem működik a NET.

A játékosok változatos szerepekben adják elő a szituációt. Lehetnek *alázatosak, magabiztosak, szórakozottak, nagyon félénkek, viccesek.*

Néma szituációk

Keressünk és játsszunk el olyan szituációkat, ahol elhangzik ez a mondat:

„Ez megint egy szép nap volt!”

Szituációk

Gyűjtsünk olyan helyzeteket, ahol halkán illik beszélni. Például orvosi rendelő, vizsga terem előtt stb.

Gyűjtsünk olyan helyzeteket, ahol lehet hangosan beszélni. Például focimeccs, piac stb.

6.7. A kommunikációs zavarok leküzdésére szolgáló gyakorlatok

Konfliktusos helyzetek

Játsszuk el a helyzeteket!

A 10 éves gyerek eltörte az új telefonját. A darabokat eldugta a szobájában, és a régi telefont használja titokban. Az apukája észreveszi. Mit tesz és mond a gyerek és az apa?

Egy 16 éves lány megígérte barátnőjének, hogy elmegy drukkolni neki a kosárlabda meccsre. Anyukája fontos vendégeket hívott, és segíteni kell neki a készülődésben. Szólt már erről két hete, de a lány elfelejtette. Mit mondanak egymásnak?

A diák új iskolába kerül, és nem szereti új osztályát. Sokszor nem megy be a suliba, inkább csavarog. Szülei megtudják.

Egy tanuló puskázik, és a tanár észreveszi.

Az órák közötti szünetben betörnek az ablak. A tanár megkéri a diákokat, árulják el, ki volt a hibás.

Variálható.

Valaki kölcsönadja füzetét egy osztálytársának, de ő nem adja vissza időben. Játsszuk el az első, második és harmadik napon, hogyan kéri egyre feszültebben vissza füzetét az egyik, és hogyan védekezik a másik diák.

Osztálygondok

Mit tennél annak a diáknak a helyében, aki az osztály nevében megfelelő stílusban elmondja egy tanárnak, hogy az adott tantárggyal kapcsolatban problémái vannak az osztálynak. A tanár félreérti, és személye elleni véleménynek érzi az elmondottakat. Kölcsönösen kialakul az ellenszenv az osztály és a tanár között. Próbáljuk feloldani a zavart kommunikációval!

Példák

A játékosok három kiscsoportot alkossanak! Gyűjtsenek példákat a *fizikai, a pszichológiai és szemantikai zajokra* eddigi tapasztalataik alapján!

Sajtóból

A feladat, hogy mindenki gyűjtsön példákat a jelenkori médiából (lehet TV, újság, internet) arra, hogy a ki-mondott (leírt) szó félreértésekre adhat okot. Lehet reklámszövegeket is elemezni.

ÖSSZEFOGLALÁS

A testbeszéd (nonverbális) az egyének egymáshoz való viszonyát mutatja meg. Bizonyos helyzetekben a nonverbális eszközök helyettesítik a szavakat. Abban az esetben, ha a szóbeli és a nem verbális jelzések ellentmondanak egymásnak, inkább a nem verbálisnak hiszünk. Kevesebb tudatos kontroll irányul erre a szintre. **A közlésrendszer megoszlása:** a verbális, elsősorban szóbeli 7%; a **nem verbális: a tekintet, mimika, gesztusok, proxémika, tárgynyelv, testtartás, kronémika** és érintések 55%; a **vokális**, ideértve a hangszín, hangsúly, hanghordozás, és nem beszédhangok 38%. **A nonverbális jelek tájékoztatnak** a személyiségről, nemről, korról, a beszélőnek a témához való viszonyáról, a beszélő érzelmi állapotáról, a megnyilatkozás alkalmáról, jellegéről, gazdasági, kulturális, erkölcsi helyzetről.

A metakommunikáció az elsődleges jelentésen túli jelentés. Közlés a közlésről. Összetett jelenség, igen változatos és bonyolult összefüggések eredményeként mutatkozik meg. Nem azonos a nonverbális kommunikációval. Az indirekt, másodlagos szinten zajlik.

VII. ÖNISMERETFEJLESZTÉS

7.1. Személyiségünk sajátosságai, működési mechanizmusai



A **személyiség testi, lelki sajátosságainak viszonylag állandó, speciálisan szerveződött összessége**. Kialakulásáról és fejlődéséről az I. fejezetben beszéltünk. **Működésére jellemző a küzdelem, a védekezés és az elhárítás**. A megküzdés szempontjából három magatartás jellemző. Egy amerikai kutató megfigyelte, hogy vészhelyzetben hogyan viselkednek az emberek. 15% reakciója jól szervezett és hatékony, 70% össze-vissza kapkod, de irányítás mellett képes hasznos viselkedésre, 15% viszont semmiféle értelmes lépést nem tud tenni. Magába roskad, vagy céltalan mozdulatokat tesz. A küzdelem jellemző sajátossága a személyiségnek, működtetése egyénenként eltérő. Az énvédő és elhárító mechanizmusoknak sok fajtája jellemző a személyiségre. Mindenki emlékezzen vissza, mi mindentől félt már eddigi életében! Hogyan oldotta fel ezeket a félelmeket? Mi az, ami leginkább elszomorít és mi az, ami leginkább feldühít? Az ilyen helyzetek megoldása mindennapos életünkben, mégis a személyiség sajátosságaitól függően, egyénenként máshogyan viselkedünk és reagálunk. Elhárítás például a **tagadás**, ha nem szembesülünk a nehézséggel, a zavaró érzésekkel, vágyakkal, hanem jelentéktelenné tesszük, úgy csinálunk, mintha nem léteznének. Másik gyakori elhárító mechanizmus az **elfojtás**. Az egyén számára félelmet, fájdalmat keltő emlékek, érzések kiutasítása a tudatos gondolatokból. Veszélyes, mert az elfojtott érzések valamilyen formában a felszínre törnek, és a személyiség kiegyensúlyozottsága sérül. A **projekció** (kivetítés) jelentése saját el nem ismert vagy fel nem ismert érzéseket másoknak tulajdonítani. Amit az egyén önmagában nem tud elfogadni, a másik embernek tulajdonítja.

Az elhárítások nagymértékben torzítják a valóság észlelését.

KÉRDÉSEK

Sorold fel milyen tanult működési mechanizmusok jellemzőek a személyiségre!
Sorold fel a tanult énvédő mechanizmusokat!

7.2. Önismeret és énkép - a társadalom, a környezet elvárásai és a saját célok összhangja

Az, hogy milyennek látjuk önmagunkat, vagyis hogy milyen az énképünk, nagyban befolyásolja viselkedésünket. Ha elégedettek vagyunk a külsőnkkel, testi és lelki adottságainkkal, akkor nagyobb önbizalommal vágunk bele minden tevékenységbe, új feladatba. Az ilyen személyiségű ember könnyebben viseli el az esetleges kudarcokat is. Ellenben ha rossz véleménnyel vagyunk saját magunkról, és nem vagyunk kibékülve önmagunkkal, rendszerint bizonytalanná válunk. Az ilyen személyiségű ember nehezen éli meg a kudarcokat, és fél az új helyzetektől is.

Az énkép:

- Érzelmekkel átszőtt ismereteket és tapasztalatokat tartalmaz, az egyén elképzelése önmagáról. A saját viselkedése szempontjából mindenki értékeli testi-fizikai, szociális és szellemi tulajdonságait.
- **Az énkép dinamikusan változik,** az egyén **információkat** szerez **személyes képességeiről** saját viselkedéséből és **mások reakcióiból**, visszajelzéseiből is. Az újdonságokat beépíti vagy elveti.

A kiegyensúlyozott személyiségű ember énképében összhang van a saját és a környezet elképzelésének jelzéseiben. *Objektív* az a kép, amit mások - az egész társadalmi környezet - visszajelzéseiből szerzünk, *szubjektív* az, amit saját belső értékelésünkből. Ha a saját elképzelés nincs összhangban a közösség elvárásaival, lelki problémák, személyiségzavarok alakulhatnak ki. Bizonyosan nem sikeres és boldog az a fiatal, akitől szülei olyan teljesítményt várnak el, amire nem képes, és ő ezzel tisztában van (belső tudás saját képességeiről). Szintén nem mondható optimálisnak annak a helyzete, aki a vele szemben támasztott kihívásoknak könnyedén meg tud felelni, mivel képességei azokat jóval meghaladják. Az emberi természetre jellemző tulajdonság, hogy szükséges a pozitív megerősítés, a kitűzött célok elérése, azonban a leginspirálóbb, ha ezen célok úgy kerülnek meghatározásra, hogy azért meg kelljen küzdeni, valós, de ne irreális erőfeszítéseket kelljen hozni, ugyanis az így elért jutalom, sikerélmény nyújtja a legnagyobb kielégülést..

KÉRDÉSEK

Mi jellemző az énképre?

7.3. Élethelyzetek, az önismeret – önértékelés – önbecsülés

A serdülőkor fontos kérdése: **Ki vagyok én?** Ebben az életkorban az egyén elhagyja a gyermeki biztonságot, és el kell jutnia a felnőttkori függetlenséghez, hogy mint önálló személyiség tevékeny ura legyen önmagának és környezetének. Az ókori delphoi jósdá felirata szerint „*Ismerd meg önmagad!*” - és megtudod sorsodat. Az önismeret segít irányítani a jövőt, az ember nem kiszolgáltatott a környezetének, hanem belső tulajdon-

ságai, jelleme ismeretével felelősséget vállal cselekedeteiért, környezetéért. **A helyes döntésekhez reális önismeret szükséges.**

Az önismeret fontos az egészséges személyiség számára, mert:

- Szükségünk van **belső harmóniára**, nincs jó közérzet feszültségben élve.
- **Eredményes munkához** figyelni kell a gyenge pontokra, az erőforrások maximális kihasználására.
- **Könnyebb az eligazodás a világban.** Az élet olyan területein csalódás érhet, ahol hiányos az önismeret.

Az önismeret **kezdetben a családban kapott visszajelzésekre épül.** Második szintje **a társas összehasonlításból** ered. Tulajdonságainkat összevetjük mások tulajdonságaival. Az önismeret **harmadik rétege az önmegfigyelés.** Ez nem csak a tükör előtt álldogálást jelenti. Az egyén mintegy külső szemlélőként különböző helyzetekben megfigyeli saját viselkedését, és következtetéseket von le. **Az önértékelés kiterjed a:**

- **belső vonásokra**, vágyakra, képességekre, értékekre: „*Milyen vagyok?*”
- **a testi jellemzőkre:** „*Hogy nézek ki?*”
- **a közösségi kötődésre:** „*Hová tartozom?*”, „*Kikre szeretnék hasonlítani?*”

A reális önismerethez szükséges:

- **Tapasztalatszerzés, lehetőség saját teljesítmény kipróbálására.** A legfogékonyabb időszak a serdülőkor.
- **Nyitottság.** Fontos, hogy őszinték legyünk saját magunkkal, a hibákkal szembesülni kell, a pozitívumokat erősíteni.
- **Önelfogadás.** Magunk szeretetteljes elfogadása elengedhetetlen az önértékelésben. Jellemünk, külsőnk és képességeink alakíthatóak, a reális lehetőségeket tudomásul kell venni és azokból lehet építkezni az önfejlesztés által.
- **Felelősségvállalás** saját érzéseinkért, gondolkodásunkért és cselekedeteinkért. Vállalni kell önmagunkat teljes felelősséggel.
- **Mások elfogadása.** Tiszteletben kell tartani mások viselkedésének mozgatórugóit, felfogásukat.

Az alábbi kérdések segítenek az önismeret és önbecsülés fejlesztésében:

1. Milyen társadalmi csoporthoz tartozom (nem, nemzet, életkor, foglalkozás, életritmus stb.)? Milyen hatással vannak rám társaim? Milyen más csoporthoz tartoznék szívesen? Miért?
2. Mennyire tudok azonosulni a tőlem elvárt szerepekhez, például *gyerek, barát, tanuló, osztálytárs, jó tanuló, szerelmi partner, polgárőr, rokon* stb. Melyik szerep áll hozzám a legközelebb, mely szerepre vágyom? Melyik szerep, amit nem szeretek?
3. Milyen szempontok, felfogások vezérlik tetteimet? Például *sikeresség, az, hogy szeressenek, az, hogy felnézzenek rám* stb.? Milyen *társadalmi értékeket* közvetítenek cselekedeteim?
4. A múltam milyen eseményei voltak meghatározóak életemben? Milyen összefüggés van múltam - jelenem - jövőm között?
5. Milyen célok vezérelnek aktuálisan és a jövőre vonatkozóan? Milyen ember szeretnék lenni, és ezért mit kell tennem?
6. Hogyan osztom be az időmet? Mennyi időt töltök egy héten átlagosan munkával - tanulással, egyedül, barátokkal, hobbyval, játékkal, szórakozással, sporttal, egyéb időtöltéssel: TV, internet (közösségi oldalak), mozi.

7. Gondold át, az előző időbeosztás arányait meg szeretnéd-e változtatni! Hasznos lenne-e a változtatás számodra?

Sokan azért nem járják az önismeret rögzítő útját, mert nem akarják megváltoztatni kényelmesnek gondolt énképüket. Visszautasítják azokat az információkat, amelyek eltérnek a magukra vonatkozó előzetes ismereteiktől. Ez a magatartás sokszor nem a sikerhez, hanem az elszigetelődéshez vezet. Önmagunk megismerése lehetővé teszi, hogy feltárjuk viselkedésünk mozgatóerőit és segítségével sikeresebbek, elfogadottabbak és boldogabbak legyünk.

KÉRDÉSEK

Mi szükséges a reális önismerethez?

7.4. A siker, az elismerés és kudarc megélése

A sikerek és kudarcok alapvetően meghatározzák az önértékelést, a képet, amelyet az egyén önmagáról kialakít.

Sikereink alapja a kellő önismeret és önbizalom. A sikerért arra kell törekednünk, hogy:

- Kihozzuk magunkból és a lehetőségeinkből a legjobbat.
- Reális lehetőségekkel számoljunk, „járjunk a földön”.
- Helyes döntéseket hozzunk, amelyek alapkövetelménye, hogy ismerjük saját igényeinket és személyiségünket.
- Tudjuk, mik a gyenge pontjaink, és hogyan győzhetjük le (önbizalom).

Legfontosabb képességek a magabiztosság, önbizalom, reális önértékelés, azaz önbecsülés.

A sikeres emberek reálisak, és biztos az önértékelésük.

A sikeres emberek jellemzői általában:

- Szívesen veszik az építő jellegű kritikát, nyitottak mások értékelésére, nem sértődnek meg, hanem levonják a következtetéseket.
- Bátran vállalkoznak, nem félnek a változtatástól.
- Saját hibáikat elemzik és tanulnak belőlük.
- A nehezebb helyzeteket is lehetőségnek és nem problémának élik meg.
- Magas önbecsülésük versenyszellemet eredményez, de nemcsak másokat, hanem saját magukat is igyekeznek felülmúlni teljesítményükkel. Például az olimpikonok, elismert művészek.

A kudarc a siker ellentéte, a kitűzött vagy elfogadott cél nem teljesülése. Jellemzői többnyire a siker ellentétei. A kudarcból való félelem sokakban eltorzítja az önismeret realitását, alacsony az önbecsülésük. A kudarcból való félelem megbéníthatja az emberi energiákat és kreativitást.

A sokszor kudarcot valló emberek jellemzői általában:

- Csak a számukra kedvezőtlen információkat veszik figyelembe, és felnagyítják azokat.
- A csalódások visszavetik elszántságukat, meghátrálnak.
- A sikertelenség ésszerű okait nem keresik, reális mérlegelés helyett inkább önmagukat, vagy másokat okolnak. Magabiztosság helyett a félelem dominál, és ez akadályozza a pozitív képességek kibontakozását.

- A nehezebb helyzeteket nem lehetőségnek, hanem problémaként élik meg.
- Folyamatos elismerésre vágynak, de nehezen felelnek meg az elvárásoknak.
- Inkább olyan feladatra vállalkoznak, ahol biztos az eredmény, vagy biztos a kudarc, ezért nem kell miatta szégyenkezni.
- A sikert gyakran csak a szerencsének tulajdonítják.

A sokszor kudarcot megélő egyének önismerete nem reális, önbizalomhiányban szenvednek. Ezek miatt hajlamosak a normakövető viselkedéssel is szembefordulni. Mindazonáltal a kudarcot gyakran átélő emberek is vágynak a sikerre. Alkalmanként ez a vágyakozás olyan erős, hogy a tisztesség szabályaival szembefordulnak (íratlan normák nem követésével, vagy akár a törvények be nem tartásával). Ezért is jellemző, hogy a bűncselekmények elkövetői között sokkal több az alapvetően negatív énképű személy, mint a sikeres, magas önértékelésű ember.

Az elismerés

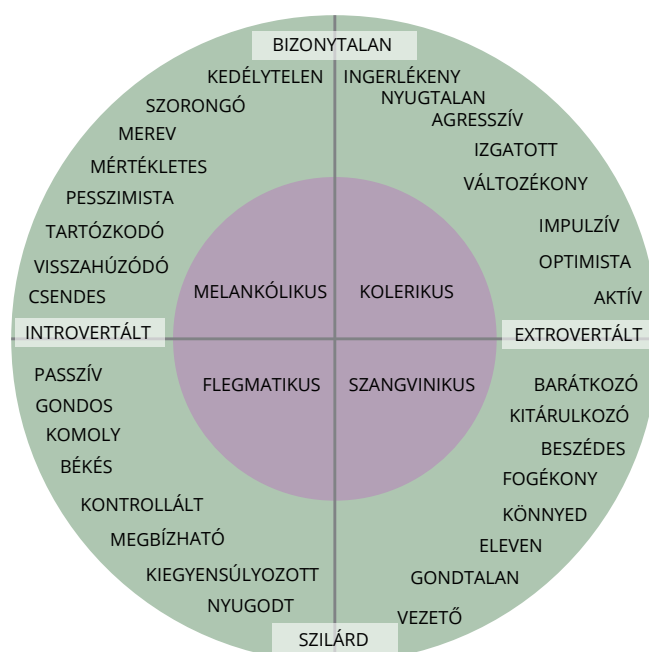
Az elismerés a lélektanban és a filozófiában is gyakran elemzett fogalom. Egyrészt az emberek saját szempontjából, másrészt a környezet visszajelzéseinek szempontjából is értelmezhető. Mindannyian vágyunk az elismerésre, mivel teljesítményünk, viselkedésünk értékelése, megerősítése fontos érzelmi szükséglet. Kutatások támasztják alá, hogy a kommunikációban, a nevelés, oktatás területén, valamint a munkahelyi szervezetben is számottevő hatással bír. Az elismerést kapó tulajdonságok megerősödnek. A méltó elismerés nemcsak valamiféle udvariasság, amellyel társainknak tartozunk, hanem életbe vágó emberi szükséglet.

KÉRDÉSEK

Sorolj fel néhány viselkedési módot , amely a sikeres emberekre jellemző általában!

Sorolj fel néhány viselkedési módot , amely a kudarcot gyakran elszenvedő emberekre jellemző általában!

7.5. Az extrovertált és introvertált személyiség jellemzői



A személyiségtípusokat az 1.5. alfejezetben kifejtettük. A személyiségtípusizálás mindig a személyiség valamilyen meghatározott szempontú elemzése, értékelése alapján jön létre. Carl Gustav Jung, svájci pszichológus az embereket két csoportra osztotta annak alapján, hogy döntéseiket mi alapján hozzák meg, és élményeiket a külvilág felé, kifelé vagy befelé élik meg.

Extrovertált (külső beállítódású) típus jellemzői:

- cselekvéseit a külső hatások motiválják, döntéseiben a külső tényezők befolyásolják,
- vidám, tetterős,
- könnyen teremti kapcsolatokat, nyitott,
- jó kommunikációs képességgel rendelkezik,
- kedveli a szereplést igénylő helyzeteket,
- gondolkodása és érzelmei is felületesek.

Introvertált (befelé forduló beállítódású) típus jellemzői:

- tudatában van a külső elvárásoknak, de a cselekvéshez a belső meggyőződésében keresi a támpontokat, döntéseiben a belső tényezők befolyásolják,
- töprengésre, szorongásra hajlamos,
- nehezen teremti kapcsolatokat, nem társasági ember, zárkózott,
- kevésbé jó a kommunikációs képessége,
- a nyilvános szereplés zavarja,
- érzelmeiben tartós, megbízható, gondolkodása elmélyülő.

KÉRDÉSEK

Mi jellemző az extrovertált személyiségre?

Mi jellemző az introvertált személyiségre?

7.6. Önismeret és személyiségfejlesztő gyakorlatok és játékok

Kérdések, feladatok az önismeret fejlesztéséhez

- Keress az életedből egy olyan emléket, ami szerinted fejlesztette az önismeretedet!
- Mely személyes tulajdonságaidat őriznéd meg öreg korodra?
- Mely tulajdonságodtól szeretnél megszabadulni minél előbb?
- Mi az a tevékenység, amit minden nap örömmel végzel?
- Hogyan képzeld el a hétköznapijaidat 10 év múlva?
- Idézd fel, mi mindentől féltél eddigi életedben! Fel tudtad-e oldani a félelmeket? Ha igen, hogyan? Ha nem, miért?
- Mi az, ami mindig feldühít? Hogyan viselkedsz ilyenkor?
- Emlékszel olyan helyzetre, amikor nagyon szükséged volt valaki együttérzésére, mások segítségére szorultál?
- Volt-e olyan, amikor segíthetnél volna valakin, és nem tetted meg? Milyen érzés volt?
- Mikor volt utoljára lelkiismeret-furdalásod?
- Mi az, aminek őszintén tudsz örülni?
- Szerinted inkább derűs-vidám vagy inkább borongós hangulatú vagy?

- Milyen történeteket olvasol vagy nézel a legszívesebben?
- Mi volt a kedvenc játékod kiskorodban? Egyéni vagy társasjáték, üldögélős vagy futkározós? Mi volt a kedvenc plüss figurád? Vajon miért?
- A szerepjátékokban milyen szerepek jutottak neked? Voltál főnök, vezér, főhős?
- Emlékszel olyanra, amikor csaltál a győzelemért vagy, hogy másvalaki győzzön?
- Milyen az akaratérőd? Miben vagy kitartó és miben nem?
- Sorolj fel olyan problémákat, amelyekben elsősorban a *barátaid, a szüleid, a tanáraid* tudnak segíteni!
- Melyik az a csoport, amelyben a legjobban érzed magad? (osztály, család, sportkör)
- Mindenhol vannak *tabuk*, olyan témák, amit kerülnek. Sorolj fel olyan témákat, amelyek tabuk a környezetedben (otthon, suliban stb.)!
- Milyen jutalom és milyen büntetés volt számodra a legemlékezetesebb eddigi életedben?
- Ha gyorsan el kellene hagyni az otthonodat, mit vinnél magaddal, ami elfér egy táskában?
- „A cél szentesíti az eszközt.” – Mit gondolsz erről a mondásról?
- Sorold fel a 3 legfontosabb dolgot, ami összeköt a barátaiddal!
- Írd le, hogy ha felnőttként örökbe fogadnál egy gyereket, milyen tulajdonságai lennének fontosak, amiért őt választanád!

Szívesen-soha...

A játékvezető megnevez 5 dolgot, pl. növény, állat, tárgy, természeti jelenség, ital, bútor, évszak stb. A feladat, hogy mindenki válasszon egyet a fenti dolgokból és írjon egy mondatot:

- *Szívesen lennék: pl. fű, béka, tű, vihar, tej, szék stb.*
- *Sohasem lennék: fenyő, vidra, telefon, tó, víz stb.*

Minden választást külön indokolni kell.

Keresd a helyed!

Közösen gyűjtsünk ellentétpárokat tulajdonságokból, pl. *fukar-pazarló, félénk-bátor stb.* A terem két átlós sarka a két tulajdonság helye. Egy képzeletbeli átló vonalon helyezkedjen el mindenki aszerint, hogy melyik tulajdonság mennyire jellemző rá.

Ha a hangulat megengedi, értékelhetik a résztvevők egymás elhelyezkedését.

Ilyen vagyok

Valaki háttal fordul a többieknek, ők kiválasztanak egy csoporttagot, és három jellemzőt mondanak az arcáról. A háttal ülőnek ki kell találni, hogy kiről van szó.

Variációban 3 belső tulajdonságból kell kitalálni, kiről van szó.

Időgép

Mindenki emlékezzen vissza, milyen volt 5 évvel ezelőtt, majd próbálják megjeleníteni akkori önmagukat. Másodszorra az 5 évvel későbbi magukat próbálják megmutatni. A mozgás és a jellemvonások egyaránt fontosak.

Félelem a kalapban

Az alábbi 3 mondatot mindenki fejezze be. A cetliket dobjuk egy kalapba, majd húzzanak a játékosok egyet-egyét. Próbálják kitalálni, kié volt a cetli. (A kézírás azonosítása miatt a játékvezető olvassa fel a mondatokat.)

- Attól félek, hogy...
- Nem szeretném, ha...
- Semmiképp sem egyeznék bele, hogy...

Névjegykártya

A játékosok készítenek maguknak egy névjegykártyát. Ne a szokványos módon, hanem jellemző tulajdonságokkal írják le magukat. A kártyákat összekeverjük, és egyesével kihúzzuk őket. A feladat, hogy ki kell találni kié a névjegykártya. Minden találat vagy hiba után beszéljük meg.

Hirdetés

Írjon mindenki magáról egy hirdetést minimum 20 szóból, amelyben barátnak, testvérnek, szomszédnak jelentkezik. A stílus legyen hirdetésbe illő.

Árverés

A játék első részében közösen válogassunk értékeket, amelyek az emberi életben előfordulnak, írjuk fel a táblára. Pl. *egészség, szerelem, bátorság, műveltség, kitartás, akarat erő, őszinteség, bizalom, barátság, anyagi jólét, hosszú élet, vidámság, jó humorérzék stb.* Második lépésként licitálni lehet a tulajdonságokért, mindenkinek van 100 gondolatbeli zsetonja. Végül beszéljük meg, kinek mi mennyire fontos!

Milyennek látod magadat?

Egy lapon szópárok vannak. Mindenki rajzoljon egy x-et a köztük lévő vonalon annak a tulajdonságnak a közelébe, amelyik rá jellemző. Minél jellemzőbb, annál közelebb kell rajzolni.

VIDÁM	-----	SZOMORÚ
ERŐS	-----	GYENGE
LUSTA	-----	SZORGALMAS
MERÉSZ	-----	FÉLÉNK
UNALMAS	-----	ÉRDEKES
ELLENŐRŐZŐ	-----	BARÁTSÁGOS
NYÜZSGŐ	-----	NYUGIS
ÖNÁLLÓ	-----	ÖNÁLLÓTLAN
URALKODÓ	-----	ENGEDELMESKEDŐ
ELÉGEDETLEN	-----	ELÉGEDETT

Add tovább a mozdulatot!

A játékosok két csoportra oszlanak, és az egyik kimegy a teremből. A bent maradó csoport kitalál egy történetet. Az ellencsapatból egyenként jönnek be a játékosok. Először a történetet kitalálók egy tagja játssza el a jelenetet szavak nélkül a másik csapat első tagjának, aki továbbadja következő társának, és így tovább. Végül az utolsó bejövő elmondja, hogy mit értett meg. Előfordul, hogy nem is hasonlít az eredetileg kitalált történethez az utolsó.

ÖSSZEFOGLALÁS

A személyiség működésére jellemző a **küzdelem, a védekezés és az elhárítás**. A küzdelem működése egyénenként eltérő. Az énvédő és elhárító mechanizmusoknak sok fajtája lehet. Elhárítás például a tagadás, az elfojtás és a projekció (kivetítés). Az elhárítások nagymértékben torzítják a valóság észlelését. **Az énkép** érzelmekkel átszőtt ismereteket és tapasztalatokat tartalmaz, az egyén elképzelése önmagáról, dinamikusan változik. A kiegyensúlyozott személyiségű ember énképében összhang van a saját és a környezet elképzelésének jelzéseiben. *Objektív* az a kép, amit mások visszajelzéseiből szerzünk, *szubjektív* az, amit saját belső értékelésünkben. A reális önismerethez szükséges: tapasztalatszerzés, nyitottság, önfelfogadás, felelősségvállalás mások elfogadása.

A sikerek és kudarcok alapvetően meghatározzák az önértékelést. **A sikeres emberek reálisak, és biztos az önértékelésük. A kudarc a siker ellentéte**, a kitűzött vagy elfogadott cél nem teljesülése.

Extrovertált típus jellemzői: cselekvéseit a külső hatások motiválják, döntéseiben ezek a tényezők befolyásolják. Vidám, tetterős, könnyen teremti kapcsolatokat, nyitott, jó kommunikátor, kedveli a szereplést igénylő helyzeteket, gondolkodása és érzelmei is felületesek. **Introvertált típus jellemzői:** tudatában van a külső elvárásoknak, de döntéseiben a belső tényezők befolyásolják, töprengésre, szorongásra hajlamos. Nehezen teremti kapcsolatokat, zárkózott, kevésbé jó kommunikátor, a nyilvános szereplés zavarja, érzelmeiben tartós, megbízható, gondolkodása elmélyülő.

FELHASZNÁLT IRODALOM

ANTALNÉ dr. SZABÓ Ágnes – dr. RAÁTZ Judit, *Magyar nyelv és kommunikáció* Budapest, Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó, 2013.

Belügyi rendészeti ismeretek 1-2. jegyzet, Szerkesztette: OLÁH Istvánné, Budapest, BM Oktatási Főigazgatóság, 2003.

FERCSIK Erzsébet - RÁCZ Judit, *Kommunikáció szóban és írásban* Budapest, Nova Kiadó, 2003.

FORGÁCS József - *A társas érintkezés pszichológiája* Budapest, Gondolat Kiadó, 1989.

GÖNCZÖL Enikő - Én és a többiek Társadalomismeret 13-15 éveseknek Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2003.

JÁRAI Attila - *Szociológia* Budapest, Magazin Kiadó, 1994.

PEASE, Barbara és Allan, *A testbeszéd enciklopédiája*, Budapest, Park Könyvkiadó, 2006.

PINCZÉSNÉ dr. PALÁSTHY Ildikó, *Dráma Pedagógia Pszichológia*, Debrecen, Pedellus Tankönyvkiadó, 2003.

CSERNYIKNÉ dr. PÓTH Ágnes, FOGARASI Mihály (szerk), *Kriminálpszichológia*, Budapest, Rejtjel Kiadó, 2006.

RUDAS László, *Delfi örökösei. Önismereti csoportok-elmélet, módszer, gyakorlatok*, Budapest, Új Mandátum Kiadó, 2004.

AJÁNLOTT IRODALOM A FELKÉSZÜLÉSHEZ

BESNYI Szabolcs - NAGY Gábor Mápó, *A Játék nem játék! - Minden az ismerkedési, bemelegítő, energetizáló, csoport- és párképző, valamint az egyéb játékokról!*, Budapest, Optimus Tréning kiadó, 2017.

HIDASÍ Judit (szerk.), *Szavak, jelek, szokások (a nemzetközi kommunikáció könyve)*, Budapest, Windsor Kiadó, 1998.

ZIMBARDO, Philip, *A Lucifer-hatás - Hogyan és miért válnak jó emberek gonosszá?*, Budapest, Ab Ovo, 2012.

ZIMBARDO, Philip - COULOMBE, Nikita D, *Nincs kapcsolat - Hová lettek a férfiak?*, Budapest, Libri Könyvkiadó, 2016.

NAVARRO, Joe, *Beszédes testek - Egy FBI-ügynök emberismereti kézikönyve*, Budapest, Libri Könyvkiadó, 2016.

NAVARRO, Joe, *Árulkodó jelek - Testbeszéd a munkahelyen*, Budapest, Libri Könyvkiadó, 2015.

THIEL, Erhard, *A testbeszéd többet árul el minden szónál*, Budapest, MK, 1997.

<http://www.lelkititkaink.hu/tudas.html>

http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/adatok.html

<http://www.tankonyvtar.hu/hu/kereses/kommunik%C3%A1ci%C3%B3>

<http://elmenyesszencia.hu/wp-content/uploads/2016/06/a-jatek-nem-jatek-minta-besnyi-szabolcs-nagy-gabor-mapo-1.pdf>

http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyitemnye.html

<http://www.erkolcstant-tanitok.hu/wp-content/uploads/2016/02/kamasz.pdf>

<http://www.tanuljmaskepp.hu/elmenypedagogia/>



BELÜGYMINISZTERIUM

