

GYŐR, 1998.
TARTALOMJEGYZÉK

Előszó

6

1. Az emberi személyiség

8

- | | |
|---|----|
| 1.1. A személyiség fogalma, énkép-énideál | 10 |
| 1.2. Pozitív gondolkodás és beállítottság | 13 |
| 1.3. Önismeret, társismeret és gyermekismeret | 15 |

2. Személyiség és motiváció

17

- | | |
|---|----|
| 2.1. Motiváció és viselkedés | 19 |
| 2.2. Az emberi szükségletek hierarchiája | 20 |
| 2.3. Szociális tényezők hatása a motívumtanulásra | 24 |
| 2.3.1. A büntetés motivációs hatása | 24 |
| 2.3.2. A jutalmazás motiváló hatása | 28 |
| 2.4. Teljesítménymotiváció és igény szint | 33 |
| 2.4.1. Siker és kudarc | 33 |
| 2.4.2. A szándék mint motiváló tényező | 35 |
| 2.4.3. Az önkontroll kialakulása | 37 |
| 2.5. A motívumtanulás módjai | 39 |
| 2.6. Lámpaláz és vizsgadruk | 40 |

3. A családi nevelés hatásrendszere

43

- | | |
|---|----|
| 3.1. A család szerepe a gyermek személyiségfejlődésében | 45 |
| 3.2. Az anya és gyermeke | 46 |
| 3.3. A szülő-gyermek kapcsolat zavarai | 47 |

3.4.	A válás pszichológiai hatása	50
3.5.	Az új családdá szerveződés problémái	52
3.6.	A szülők nevelési módszereinek hatása	54
4. A szocializáció jelentősége		
56		
4.1.	Én és a többiek	58
4.2.	A szocializáció folyamata	59
4.3.	Az elsődleges szocializáció intézményei	60
4.3.1.	A család világa	60
4.3.2.	Az iskola és a kortárs csoportok	62
4.4.	Szociális inadaptáció	64
5. Személyiségfejlődés és kommunikáció		
67		
5.1.	A kommunikáció szociálpszichológiai jelentősége	69
5.2.	A kommunikáció sajátosságai életkoronként	70
5.2.1.	Verbális kommunikáció	70
5.2.2.	Nonverbális kommunikáció	72
5.3.	A kommunikációs tér fejlődése	75
5.4.	Nevelés és kommunikáció	76
6. Az empátia szerepe		
78		
6.1.	Az empátia fogalma és szintjei	80
6.2.	Empátia a pedagógiai munkában	81
6.2.1.	Empátia a szülők nevelési tevékenységében	82
6.2.2.	Empátia az iskolai nevelésben	84
6.2.3.	Empátia az oktatásban	85
6.2.4.	Empátia az oktatás és nevelés speciális területein	86
7. Életünk és a stressz		
88		
7.1.	A stressz fogalma	90
7.2.	A stresszorok jellemzői és főbb típusai	91
7.2.1.	Traumatikus események	91
7.2.2.	Befolyásolhatatlan események	92

7.2.3. Bejósolhatatlan események	92
7.2.4. Próbatételek - belső konfliktusok	93
7.3. Pszichológiai reakciók a stresszre	95
7.3.1. A szorongás	95
7.3.2. Harag és agresszió	96
7.3.3. Fásultság és depresszió	97
7.3.4. Kognitív károsodások	97
7.4. Fiziológiai reakciók a stresszre	98
7.4.1. Harcolj vagy menekülj	98
7.4.2. Stressz és betegség	99
7.4.3. Életmód és betegségtudat	99
7.5. Stratégiák a stressz leküzdésére	100
7.5.1. Problémaközpontú megközelítés	100
7.5.2. Érzelésközpontú megközelítés	101
7.5.3. Elhárító mechanizmusok	101
7.6. A stressz kezelése	104
7.6.1. Szociális támasz keresés	104
7.6.2. Viselkedési eljárások	105
7.6.3. Kognitív eljárások	106
7.7. Mentális egészségvédelem	107
8. A siker titkai	
110	
8.1. Az életszervezés művészete	112
8.1.1. Vegye kezébe élete irányítását	112
8.1.2. Az életszervezés útjelzői	113
8.2. Jó fellépés-biztos siker	115
8.2.1. Az "image" jelentősége	115
8.2.2. Önmagunk és mások megfigyelése	116
8.2.3. Hogyan formáljuk énképünket	117
Epilógus	119
Szakkifejezések jegyzéke	120
Felhasznált irodalom	124