

**PSZICHOLÓGIA****I. RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY****A) Kompetenciák**

| TÉMÁK  | KÖZÉPSZINT  |
|--|---|
| <p>1. Források használata és értékelése</p> <p>1.1. Pszichológiai fogalmak ismerete és szaknyelv használata</p> <p>1.2. Tudományos megközelítés sajátosságainak ismerete</p> | <p>Tematikus tájékozódás a nyomtatott és elektronikus ismeretterjesztő információ-forrásokban.</p> <p>Tudja helyesen használni az alapvető pszichológiai fogalmakat. Tisztában van a tanult pszichológiai alapfogalmak jelentéstartalmával. Képes ismereteit világos nyelvi formában előadni.</p> <p>Tisztában van a pszichológia alapvető bizonyítási eljárásaival és a pszichológia szemléletmódjának fő vonásaival. A tanult kísérletek módszertani sajátosságait képes kiemelni és elemezni.</p> <p>Különbséget tud tenni a szakmai bizonyítékok és a nem kellően bizonyított tények között.</p>  |
| 2. Az értelmezés képessége   | Képes fogalmak összefüggéseinek meglátására, pszichológiai jelenségek összekapcsolására. Képes fogalmak összefüggéseinek meglátására, életből vett példákon való bemutatására.  |
| 3. Megfigyelés képessége   | <p>Irodalmi és filmélményeiben felismeri a tanult pszichológiai jelenségeket és ezeket képes összekapcsolni a tudomány által rendszerezett ismeretekkel.</p> <p>A tanult pszichológiai jelenségeket felismeri valós élethelyzetekből vett példákban.</p> <p>Képes az emberek és csoportok viselkedésének okait, az emberek közti kommunikáció és érintkezés jellemzőit példákban vagy a mindennapi életben felismerni, ezeket a jelenségeket a pszichológiai ismeretek összefüggéseiben szemlélni.</p> <p>A pszichológia tanult jelenségeire tud szemléletes példákat, analógiákat említeni saját tapasztalataiból. Képes a pszichológiai ismereteit összekapcsolni az egészséges életvezetés szempontjaival.</p> <p>Tud olyan pszichológiai tényezőket említeni, amelyek pozitív vagy negatív hatással voltak saját vagy más emberek életvezetésére. Tud példát mondani arra, amikor a pszichológiai tudás hasznos volt egy helyzet megértésében vagy hatékonyabb kezelésében.</p> |
| 3.1. Pszichológia ismeretek felhasználása a mindennapi életben   |   |
| 4. Rugalmas gondolkodás  | Nyitottság az emberi megnyilvánulások megértésére, elfogadására.  |
| 5. Kritikai értékelés  | Képes kritikusan viszonyulni a pszichológiai tartalmú információkhoz, tisztában van a tudományos bizonyítás alapvető kritériumaival. Képes önálló kérdésfelvetésre, véleményalkotásra, gondolatokról, ismeretekről, véleményekről személyes állásfoglalás kialakítására.  |

## B) Témakörök

| TÉMÁK   | KÖZÉPSZINT  |
|---|---|
| 1. A pszichológia mint tudomány   | <p>A pszichológia helye a társadalom és természettudományok rendszerében.</p> <p>A pszichológia tudományos eszköztára és fő vizsgálómódszerei: megfigyelés, kísérlet strukturált interjú és kérdőíves módszerek.</p> <p>A pszichológia alapterületei:</p> <p>I. Akadémikus pszichológia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fejlődépszichológia,</li> <li>- személyiségpszichológia,</li> <li>- általános pszichológia,</li> <li>- szociálpszichológia.</li> </ul> <p>II. Alkalmazott pszichológia: a pszichológia lehetséges alkalmazásának területei.</p> <p>Pszichológia fő megközelítésmódjai: pszichoanalitikus, behaviorista, humanisztikus nézőpont.</p>   |
| <p>2. Általános pszichológia: A lelki működés általános törvényszerűségei</p> <p>2.1. Észlelés</p> <p>2.2. Figyelem</p> <p>2.3. Tanulás</p> | <p>Az észlelés jelenségei: a felismerés, lokalizáció, távolsági jelzőmozzanatok szerepe a látás folyamatában, monokuláris és binokuláris látás, mozgás észlelése, észlelési konstanciák, észlelési illúziók (Ames-szoba, Emert utókép).</p> <p>A tanulás szerepe az észlelésben (Held: fordító prizma-szemüveg kísérlet).</p> <p>A figyelem: spontán és akaratlagos figyelem, a figyelem jellemzői (terjedelme, tartóssága, átvihetősége, elterelhetősége), korai és késői szűrés elmélete. A figyelem szerepe az észlelésben és annak fejleszthetősége.</p> <p>A tanulás fogalma és fajtái:</p> <p>Asszociatív tanulás a mindennapi életben: a klasszikus és instrumentális kondicionálás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A klasszikus kondicionálás: Pavlov kísérletei, megerősítés, kioltás.</li> <li>- Az operáns kondicionálás: Thorndyke kísérletei, az effektus törvénye, Skinner kísérletei, formálás fogalma, averzív kondicionálás, a büntetés formái és hatásai a viselkedés szabályozásában.</li> </ul> <p>A komplex tanulás: mentális reprezentáció és kognitív térkép fogalma (Tolman kísérlete), Köhler és a belátásos tanulás fogalma. Következmények és tanulságok: a tanulás kapcsolatos fogalmak használhatósága bizonyos pszichés folyamatok magyarázatában: gyermeknevelés, fóbia kialakulása, babonás viselkedés, jutalmazás szerepe a vonzalom és a függőségek kialakulásában.</p> <p>A tanulás és felidézés hatékonyságának fejlesztése: tanulásmódszertani alapelvek, a hatékony tanulás feltételei (külső és belső körülmények, motiváció), serkentő és gátló interferencia-hatás, struktúra, a kontextus szerepe (Godden és Baddeley kísérlete), értelmes tanulás módszerei: tömbösítés, képzelet szerepe - mnemotechnikai módszerek: helyek módszere, kulcsszó módszer, PQRSST.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>2.4. Emlékezet</p> <p>2.5. Kognitív képességek</p> <p>2.6. Aktivációs szint, módosult tudatállapotok</p> <p>2.7. Motiváció</p> <p>2.8. Érzelmek</p> | <p>Az emlékezet jelenségei:<br/>Az emlékezet típusai: az explicit és implicit emlékezet fogalma.<br/>Az emlékezés szakaszai: kódolás, tárolás, előhívás.<br/>A rövid távú memória sajátosságai, kódolási folyamatai<br/>- eidetikus kép fogalma,<br/>- a memória kapacitása - előhívási problémák: elhalványulás, kiszorítás.<br/>A hosszú távú megőrzés: kódolási sajátosságai, előhívási hibák: interferencia, felejtés érzelmi összetevői, mélységi kódolás.<br/>Az emlékezeti zavarok: az amnézia típusai - retrográd és anterográd amnézia.<br/>Konstruktív emlékezet: sztereotípiák és sémák hatása (Loftus konstruktív emlékezet kísérlete).<br/>A tanulást befolyásoló képességek:<br/>A gondolkodás folyamatai: konvergens és divergens gondolkodás, analógiás gondolkodás, problémamegoldó gondolkodás.<br/>Az intelligencia és a kreativitás fogalma, mérésének alapelvei. Az intelligencia hányados jelentése.<br/>Az aktivációs szint fogalma és szerepe az érzelem, a motiváció és a teljesítmény alakulásában.<br/>Módosult tudatállapot fogalma, típusai: alvás, álom, álomelméletek.<br/>A napközben átélt eseményeknek, a külvilág ingereinek és az emlékeknek a szerepe az álomban. A pszichoanalízis álom értelmezése.<br/>A hipnózis fogalma, jellemzői, fajtái. A hipnózissal kapcsolatos kételyek, a hipnabilitás fogalma.<br/>Az autogén tréning fogalma, hatásai.<br/>A motiváció típusai, működése és szerepe a viselkedésszabályozásban: alapvető és humánspecifikus motiváció, Maslow motiváció elmélete. Extrinsic és intrinsic motiváció jellemzői és egymásra hatása.<br/>Teljesítménymotiváció és igény szint, a siker és kudarc, valamint a visszajelzések hatása az igény szint alakulásában.<br/>Érzelmek kialakulása, az alapérzelmek fajtái, az érzelmek viselkedésre gyakorolt hatása.<br/>Kognitív kiértékelés szerepe az érzelmek alakulásában (Schachter-Singer kísérlet), James-Lange érzelem elmélete (faciális feedback kísérlet).</p> |
| <p>3. Szociálpszichológiai ismeretek</p> <p>3.1. A társas kapcsolatok alakulása</p> <p>3.2. Társas viselkedés</p>                                      | <p>Egyén és közösség viszonya, a csoporthoz tartozás előnyei és hátrányai.<br/>A csoportalakulás folyamata, a csoport hatása az egyénre: csoportnyomás, konformitás (Asch kísérlet).<br/>Engedelmesség a tekintélynek: (Milgram kísérlet)<br/>Külső elvárás és szerep hatása a viselkedésre (Zimbardo börtönkísérlete). Normaalakulás, normák szerepe a viselkedésre.<br/>Teljesítmény csoportban: serkentés, gátlás, társas lazulás.<br/>A segítő viselkedés alakulása és a segítő magatartást befolyásoló tényezők: felelősség megosztása, sürgettség (Dartley és Batson kísérlete), normák, példa szerepe.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| 3.3. Attitűd   | Az attitűd fogalma, attitűdök szerepe a viselkedésszabályozásban, nézetek alakulása és a meggyőzés hatékonyságát befolyásoló tényezők.   |
| 3.4. Társas megismerés   | A társas megismerés fogalmai - sémák, sztereotípiák, holdudvar-hatás, elsőbbségi hatás, önbeteljesítő jóslat. A sztereotípiák és az előítéletek fogalma, kialakulásának magyarázatai, megnyilvánulási formái, csökkentésének lehetőségei. Egy gyakorlati példa: az integrált és a szegregált oktatás problémája.   |
| 3.5. Vonзалom  | A személyközi vonзалom kialakulásának összetevői: fizikai vonзалóság, közelség, ismerősség, hasonlóság. A rokonszenv és szerelem pszichológiája. A szerelem összetevői, típusai: szenvedély és társszerelem. Szerelem és szexualitás.  |
| 3.6. Agresszívviselkedés   | Az agresszió fajtái: direkt-indirekt; antiszociális-proszociális agresszió.  |
| 3.7. Nemi identitás és nemi szerep   | A nemi identitás kialakulása, a biológiai és társadalmi nem fogalma, nemi identitás, nemi szerep.  |
| 3.8. Kommunikáció  | Kommunikáció fogalmai: verbális és nem verbális kommunikáció; a verbális és nonverbális közlés viszonya. A nem verbális kommunikáció főbb eszközei: mimika, testbeszéd, térközszabályozás. A hatékony kommunikáció feltételei, a kommunikációs zavarok okai. A kommunikáció kulturális különbségei. Az empátia és a kommunikáció kapcsolata.   |
| 4. Fejlődépszichológia   | Öröklés és környezet szerepe a személyiség alakulásában. A szocializáció interaktív felfogása és a kritikus periódus fogalma.  |
| 4.1. Családi szocializáció   | A családi szocializáció fogalma, jellemzői. Az anya-gyerekek kapcsolat, a kötődés fogalma (Harlow majomkísérletei). A kötődés mérése: idegen helyzet-teszt (Ainsworth). A kötődés típusai: biztos, bizonytalan, ambivalens, elkerülő, dezorganizált. A családi működés lehetséges nehézségei és zavarai (veszteségek, válás). A személyiségfejlődést elősegítő tényezők és a különböző nevelési stílusok hatása a személyiség alakulására. A személyiség és a környezet egymásra hatásának összefüggései. A temperamentum fogalma és típusai (könnyű, nehéz, lassan felmelegedő csecsemő). |
| 4.2. Fejlődésméletek és életkori jellemzők                                     | Fejlődésméletek: szociális tanulásmélet, utánzásos tanulás (Bandura kísérletei). Erikson elmélete: a személyiség fejlődésének állomásai és az egyes szakaszok pszichológiai jellemzői. A serdülőkor jellemzői, az identitás kialakulása, a moratórium, szerepdiffúzió, korai zárás fogalmai (Marcia).  |
| 5. Személyiség-lélektani ismeretek: Személyiség felfogás, személyiségjellemzők | A személyiséggel kapcsolatos különböző megközelítésmódok, elméletek. (Egy választott személyiségelmélet megközelítésmódjának részletes ismerete.)  |
| 5.1. Személyiség felfogás, személyiségjellemzők                                | Típustanok és vonásméletek, az extravertió és introvertió fogalma. Big Five személyiségelmélet: extravertió, barátságosság, lelkiismeretesség, emocionalitás, nyitottság.  |
| 5.2. A személyiség megismerése   | A személyiség megismerésének lehetőségei és korlátai, a környezet és az öröklődés szerepe a személyiség alakulásában.  |

|   |   |
|---|---|
| <p>5.3. Személyiségelméletek</p> <p>5.4. Énkép</p> <p>5.5. Mentális egészség és betegség fogalmai</p> | <p>Freud elméletének alapfogalmai: ld, ego, szuperego, tudattalan, libido.</p> <p>Humanisztikus elméletek: Rogers elmélete; Maslow szükséglet hierarchia modellje: az önmegvalósítás fogalma, hiány- és növekedési szükséglet.</p> <p>Énkép fogalma - szubjektív én, objektív én, elvárt én, ideális én, nem kívánt én. Énkép, önértékelés kialakulásában szerepet játszó tényezők, az énkép jelentősége a teljesítményben és a társas kapcsolatok alakulásában.</p> <p>A mentális egészség és a mentális betegség fogalmai; a pszichés egészség feltételei; a betegség kritériumai és ezek kritikája; a testi betegségek hátterében meghúzódó pszichés okok.</p> <p>A pszichés zavarok: szorongás főbb tünetei, a depresszió jelei, a skizofrénia és az antiszociális személyiségzavar fogalma.</p> <p>Évészavarok: anorexia, bulimia, túlsúlyosság főbb okai és jellemzői.</p> <p>Szenvedélybetegségek: droghasználat, alkoholizmus és egyéb függőségek - internetfüggőség, játékszenvedély. A függőség kialakulásának oka és folyamata, pszichológiai és fizikai hatása. Nehéz élethelyzetekkel való megküzdés, stressz és betegségek kapcsolata. Stresszkeltő események: helyzetek bejósolhatósága és befolyásolhatósága. A stressz pszichológiai hatásai: szorongás, depresszió, tanult tehetetlenség (Seligman kísérlete) és élettani hatásai (harcolj vagy menekülj! válasz), Selye János alapján a krónikus stressz hatásai; megküzdés módjai.</p> <p>A lelki egészség megőrzése, a boldogság lehetséges forrásai. A boldogság (szubjektív jóllét) pszichológiája: étellel való elégedettség. A boldogság változása az élet során, kapcsolata a negatív és pozitív érzésekkel és tapasztalatokkal. Célok és boldogság kapcsolata. Boldogság és anyagi jólét viszonya.</p> |
| <p>6. Az alkalmazott pszichológia területei</p> <p>6.1. Pszichológia a mindennapi élet területén</p>  | <p>A pszichológia alkalmazott területeinek felhasználási lehetőségei a mindennapi életben és az életvezetés, iskola-pszichológia, tanácsadás, pszichoterápia, sport, reklám stb. területén. (Az egyes területek példákkal alátámasztott ismerete.</p> <p>Miben, hogyan és kinek segítenek a pszichológus szakemberek?)</p> <p>A média (pl. a tévé, az internet) szerepe a mindennapi életben, életkori tényezők a média üzeneteinek megértésében.</p>   |

## *Fogalmak és kísérletek*

Az írásbeli vizsga feladatlapjában számon kérhető fogalmak és kísérletek listája.

| Témakör                         | Fogalmak  | Kísérletek  |
|---------------------------------|---|---|
| 1. A pszichológia mint tudomány | Akadémikus pszichológia, alkalmazott pszichológia, általános pszichológia, fejlődépszichológia, szociálpszichológia, személyiség lélektan, behaviorizmus, pszichoanalízis, humanisztikus pszichológia, naiv pszichológia, tudományos pszichológia, introspekció, megfigyelés, kísérlet, interjú, kérdőíves módszerek, kísérleti csoport, kontroll csoport, korreláció.  |   |
| 2. Az általános pszichológia    | <p>Észlelés: érzékelés, abszolút küszöb, különbségi küszöb, inger, receptor, észlelés, felismerés, lokalizáció, figura-háttér, perceptuális csoportosítás: közelség, hasonlóság, jó folytatás elve, észlelési illúzió.</p> <p>Távolsági jelzőmozzanat, monokuláris, binokuláris látás, észlelési konstancia, kontextushatás, alulról-felfelé és felül-ről-lefelé ható kognitív folyamatok, nagyság-távolság invarianciaelv.</p> <p>Figyelem: spontán és akaratlagos figyelem, figyelem terjedelme, figyelem tartóssága, korai figyelmi szűrés, késői figyelmi szűrés.</p> <p>Tanulás: tanulás, klasszikus kondicionálás, reflex, feltétlen reflex, feltételes reflex, megerősítés, kioltás, instrumentális/operáns kondicionálás, effektus, formálás a kondicionálásos tanulás során, averzív kondicionálás, komplex tanulás, mentális reprezentáció, kognitív térkép, belátásos tanulás, utánzásos tanulás, tömbösítés, mnemotechnikai módszerek, helyek módszere, kulcsszó módszer, PQRSST.</p> <p>Kognitív képességek: konvergens, divergens gondolkodás, intelligencia, kreativitás, analógia, intelligencia hányados, alkotás fázisai.</p> | <p>Emert utókép,<br/>Ames-szoba,<br/>Held: fordító prizmaszemüveg.</p> <p>Pavlov kísérletei kutyákkal,<br/>Thorndyke kísérlete: problémadoboz,<br/>Skinner kísérlete: skinner-doboz,<br/>Tolman kognitív térkép kísérlete,<br/>Godden és Baddeley tanulás kontextusa kísérlete bűvárokkal,<br/>Köhler csimpánz kísérlete.</p> |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
|                          | <p>Emlékezet: kódolás, tárolás, előhívás, implicit memória, eidetikus kép, rövid távú memória, kapacitás, elhalványulás, kiszorítás, hosszú távú memória interferencia, szemantikus és epizodikus memória, retorgrád és anterográd amnézia, konstruktív emlékezet.</p> <p>Módosult tudatállapotok: módosult tudatállapot, alvás szakaszai, REM, nonREM, freudi álmelmélet: manifeszt álmotartalom, látens álmogondolat, álommunka, cenzúra, hipnózis, hipnábilitás, hipnózis indukció, poszthipnotikus szuggesztió, autogén tréning.</p> <p>Érzelmek: alapérzelmek, kognitív kiértékelés, arousal, faciális feedback. Motiváció: motívum, motiváció, drive, alapvető/elsődleges motívumok, homeosztázis, humán motívumok, exploráció, manipuláció, altruizmus, szükségletek hierarchiája (Maslow), extrinzie és intrinzie motiváció, teljesítménymotiváció, igényszint, kudarckerülés, sikerorientáció.</p> | <p>Loftus konstruktív emlékezet kísérlete.</p> <p>Schachter-Singer kísérlet, faciális feedback kísérlet.</p>   |
| 3. A szociálpszichológia | <p>Csoportnyomás, konformitás, norma, szerep, társas lazsálás attitűd, előítélet, séma, sztereotípa, holdudvar-hatás, elsőbbségi hatás, önbeteljesítő jóslat, autoriter személyiség, társas identitás, kontaktus-hipotézis, kooperáció, integráció, szegregáció segítő viselkedés, felelősség megoszlása, sürgetettség direkt-indirekt agresszió, antiszociális-proszociális agresszió, frusztráció-agresszió hipotézis, az agresszió katarzis-elmélete Rokonszenv, személyközi vonzalom: vonzóság, közelség, hasonlóság, ismerősség, szenvedélyszerelem, társszerelem.</p> <p>Szexualitás: biológiai nem, nemi szerep, nemi identitás, nemi orientáció.</p>  | <p>Asch: csoportnyomás kísérlete, Milgram: behódolás a tekintélynek, Zimbardo börtönkísérlet.</p> <p>Dartley és Batson sürgetettség kísérlete: Az irgalmas szamaritánus.</p> |
| 4. Kommunikáció          | <p>Verbális és nonverbális kommunikáció, mimika, gesztikuláció, proxemika, zónatávolságok, posztuláris kommunikáció, posztuláris tükörjelenség, empátia.</p>  |  |
| 5. Fejlődéspszichológia  | <p>Öröklés és környezet interakciója, kritikus periódus</p> <p>Szocializáció: családi és intézményi temperamentum, könnyű, nehéz, lassan felmelegedő temperamentum, karakter kötődés, biztonságos, bizonytalan/ambivalens, bizonytalan/elkerülő, dezorganizált, idegen helyzet teszt normatív krízis, identitás, szerepdiffúzió, moratórium, korai zárás</p>  | <p>Bandura agresszív viselkedés utánzás kísérletei</p> <p>Harlow majomkísérlete</p> <p>Ainsworth idegen helyzet teszt</p>  |

|                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| 6. Személyiséglélektan      | <p>Típus, vonás, extravertió, introvertió<br/>         Big Five személyiségelmélet, Freud elméletének alapfogalmai: id, ego, superego, tudattalan, tudatelőtes, libido, pszichoszexuális fejlődés, ödipális komplexus</p> <p>Humanisztikus elmélet: önmegvalósítás, szükségletek hierarchiája, hiány- és növekedési szükséglet Énkép: szubjektív én, objektív én, elvart én, ideális én, nem kívánt én skizofrénia, személyiségzavar, függőség, abúzus, szertolerancia, elvonási tünet stressz, stresszor, befolyásolhatóság, bejósolhatóság, tanult tehetetlenség, harcolj vagy menekülj válasz, megküzdés mentális egészség, pozitív pszichológia, szubjektív jóllét, étellel való elégedettség</p> | Seligman: tanult tehetetlenség kísérlete |
| 7. Alkalmazott pszichológia | Óvoda- és iskolapszichológia, életvezetési tanácsadás, pszichoterápia.  |  |