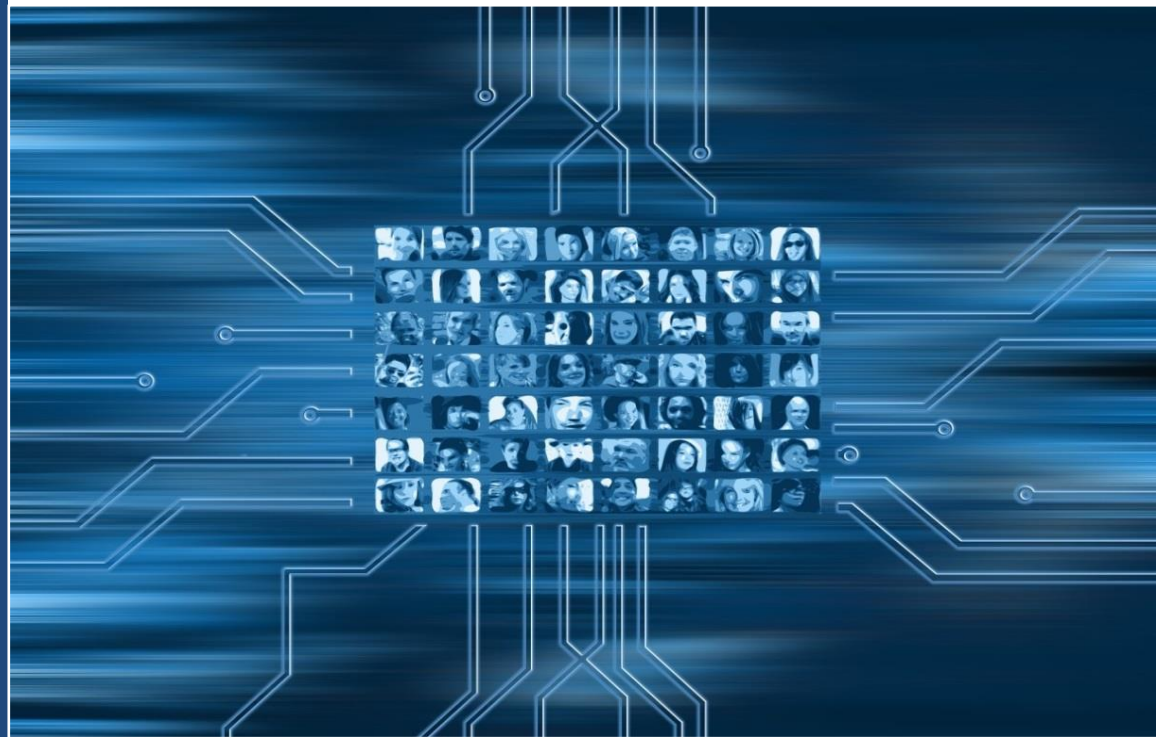


# Társadalomismeret és szakmai kommunikáció tananyaghoz kapcsolódó megoldások Középiskolások számára



**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**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 Közszolgálati ügykezelő valamint a Közszolgálati ügyintéző szakképesítések szakképzési kerettantervéhez illeszkedő tansegédleti megoldások.**

**Szerző:** Bányik Anita

**Szakmai lektor:** Szabó Tamás *r. őrnagy*

**Pedagógiai - nyelvi lektor:** Halácsy Sándor *tű. alezredes*

2018.

---

## Tartalomjegyzék

I.	PSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK ÉS A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS ALAPJA .....	1
1.2.	A KÖZPONTI IDEGRENSZERRE, ÍGY A LELKI JELENSÉGEKRE IS HATÓ, AZT KÁROSÍTÓ ANYAGOK (DOHÁNY, ALKOHOL, DROG). .....	1
1.3.	A SZEMÉLYISÉG FOGALMA, JELLEMZŐI .....	1
1.4.	A SZEMÉLYISÉG KIALAKULÁSA, FEJLŐDÉSÉT MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK .....	1
1.5.	SZEMÉLYISÉGTIPOLÓGIÁK.....	2
1.6.	AZ AGRESSZÍV MAGATARTÁS JELLEMZŐI, AZ INDOKOLATLAN AGRESSZIVITÁS .....	2
II.	SZOCIOLÓGIAI ÉS SZOCIÁLPSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK (Társadalomismeret alapjai).....	3
2.1.	JELENISMERET, TÁRSADALMI SOKFÉLESEG.....	3
2.2.	VÁLTOZÁS ÉS ÁLLANDÓSÁG A TÁRSADALOMBAN. ....	4
2.3.	A SZOCIOLÓGIA FOGALMA, TÁRGYA, TERÜLETEI.....	4
2.4.	A TÁRSADALOM ÉS AZ EGYÉN VISZONYA .....	4
2.5.	TÁRSADALMI CSOPORTOK, KONFLIKTUSOK, ERŐSZAK .....	5
2.6.	A VÁROSOK ÉS FALVAK JELLEMZŐI.....	5
2.7.	A KISEBBSÉGEK HELYZETE MAGYARORSZÁGON .....	5
2.8.	A SZOCIÁLPSZICHOLÓGIA FOGALMA, TÁRGYA, TERÜLETEI.....	6
2.9.	AZ ELŐÍTÉLET.....	6
2.10.	EGYÉN ÉS CSOPORT VISZONYA .....	6
2.11.	POZITÍV ÉS NEGATÍV ATTITÜD .....	7
2.12.	A MAGATARTÁS FOGALMA, A LEGTIPIKUSABB MAGATARTÁSFORMÁK.....	7
2.13.	AZ ANTISZOCIÁLIS MAGATARTÁSFORMÁK .....	7
2.14.	A DEVIANCIA FOGALMA, DEVIÁNS JELENSÉGEK .....	7
2.15.	A RENDVÉDELMI SZERVEK FELADATAI A TÁRSADALMI PROBLÉMÁK KEZELÉSÉBEN .....	7
III.	KRIMINOLÓGIA.....	8
3.1.	A KRIMINOLÓGIA FOGALMA, TÁRGYA .....	8
3.2.	A BŰNÖZÉS FOGALMA, KIALAKULÁSÁNAK TÉNYEZŐI .....	8
3.3.	A BŰNÖZÉS SZERKEZETE, AZ ÁLDOZATOK SZEREPE A BŰNCSELEKMÉNYEK MEGVALÓSULÁSÁBAN .....	8
IV.	A SZÓBELI KOMMUNIKÁCIÓ ALAPISMERETEI.....	9
4.1.	A KOMMUNIKÁCIÓ FOLYAMATA, JELLEMZŐI.....	9
4.2.	A KOMMUNIKÁCIÓS ZAJOK .....	9
4.3.	A HITELES KOMMUNIKÁCIÓ JELLEMZŐI.....	9
4.4.	KAPCSOLATFELVÉTEL, ÜZENETVÁLTÁS.....	9
V.	METAKOMMUNIKÁCIÓS ISMERETEK .....	10
5.1.	A TESTBESZÉD HELYE ÉS SZEREPE A KOMMUNIKÁCIÓBAN.....	10
5.2.	A METAKOMMUNIKÁCIÓ JELEINEK ÉRTELMEZÉSE .....	11
VI.	ÖNISMERETFELJESZTÉS .....	11

6.1.	SZEMÉLYISÉGÜNK SAJÁTOSSÁGAI, MŰKÖDÉSI MECHANIZMUSAI.....	11
6.2.	ÖNISMERET ÉS ÉNKÉP - A TÁRSADALOM, A KÖRNYEZET ELVÁRÁSAI ÉS A SAJÁT CÉLOK ÖSSZHANGJA...	11
6.3.	ÉLETHELYZETEK, AZ ÖNISMERET – ÖNÉRTÉKELÉS - ÖNBECSÜLÉS .....	11
6.4.	A SIKER ÉS KUDARC MEGÉLÉSE .....	11
6.5.	AZ EXTROVERTÁLT ÉS INTROVERTÁLT SZEMÉLYISÉG JELLEMZŐI.....	12

## **I. PSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK ÉS A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS ALAPJA**

### **1.1. A pszichológia fogalma, feladata, lelki jelenségek**

Mivel foglalkozik a pszichológia?

*A pszichológia, mint tudomány a viselkedés megértésével, leírásával, a lelki élettel, a lelki jelenségekkel foglalkozik.*

Hogyan tárja fel a lélektan az emberi viselkedés lelki okait?

*A pszichológia tudományos módszerekkel tárja fel a lelki működések törvényszerűségeit, kísérlettel, megfigyeléssel, tesztekkel.*

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

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

*A testi függőség biológiai, fiziológiai hozzászokást jelent, melyet a tolerancia kialakulása kísér. 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.*

### **1.3. A személyiség fogalma, jellemzői**

Mit nevezünk személyiségnek?

*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.*

A lélektan melyik alapterülete foglalkozik a személyiség kutatásával?

*A személyiség fejlődésének kutatásával a személyiség-lélektan foglalkozik.*

### **1.4. A személyiség kialakulása, fejlődését meghatározó tényezők**

Mi befolyásolja a személyiség kialakulását?

*Két nagy hatásrendszer befolyásolja a személyiség kialakulását, a veleszületett tényezők és a környezeti tényezők.*

Sorolj fel néhány örökletes vonást!

*Testi jegyek, tehetség, hajlamok, adottságok.*

### **1.5. Személyiségtipológiák**

Milyen személyiség típusokat írt le Hippokratész?

*Szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus.*

Melyik személyiség típusra jellemzőek az alábbi tulajdonságok: szeretet irányítani, lobbanékony, kitartó, célratörő?

*Kolerikus típus.*

Milyen típusokat határozott meg Jung a személyiségre vonatkozóan?

*Extrovertált vagy introvertált.*

Milyen szempont alapján tipizált E. Kretschmer?

*Kretschmer a testalkat alapján írta le személyiség tipológiáját.*

### **1.6. Az agresszív magatartás jellemzői, az indokolatlan agresszivitás**

Hogyan fogalmazható meg nagyon röviden az emberi agresszió?

*Az alkalmazkodó viselkedés szétesése.*

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

*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. Más nézőpont szerint az erőszak tanult viselkedési forma, amit utánnézéssel, megfigyelés útján sajátítunk el.*

Mi az agresszió definíciója?

*Agresszióknak 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.*

### **1.7. Az asszertív magatartás jellemzői**

Mit jelent az asszertív magatartási forma?

*Az asszertivitás olyan magatartási forma (egyben kommunikációs módszer), amelynek során az önérdeket és mások érdekét harmonikusan kombináljuk.*

Milyen jellemző vonásokkal írható le az asszertív ember?

*Az asszertív emberre jellemző vonások az önbizalom, reális önértékelés, mások és önmaguk elfogadása, felelősségvállalás, érdeklik mások érzése, gondolatai, őszinte, egyenes, meghallgat másokat, nyíltan kérdez.*

### **1.8. A tömegkommunikáció és a médiumok hatása a személyiség fejlődésére**

Milyen eszközei vannak a tömegkommunikációnak napjainkban?

*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.*

Mit nevezünk tömegkommunikációnak?

*A tömegkommunikáció szakemberek által irányított üzenetek közvetítése a széles nyilvánosság, a tömegek felé.*

Mikor indult hódítójúrára a televíziózás?

*A televízió elterjedése a második világháború utáni években történt és az USA-ból indult el. Európában, így Magyarországon is kicsit később, az 50-es években kezdett terjedni ez az akkor még újdonságnak számító, eszköz.*

## **II. SZOCIOLÓGIAI ÉS SZOCIÁLPSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK (Társadalomismeret alapjai)**

### **2.1. Jelenismeret, társadalmi sokféleség**

Mi a szerepe a változásnak a társadalmakban?

*Napjaink társadalmi nagy változások és folyamatos fejlődés eredményeként alakultak ki. A változás biztosítja a fennmaradásához szükséges feltételeket.*

Mi a társadalom fogalma?

*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.*

Milyen összetevőkből áll a kultúra?

*A kultúra három összetevőből áll: a közösség által megőrzendőnek ítélt értékek, az általuk követendőnek tartott normák, és a közösség által megtermelt javak.*

## 2.2. **Változás és állandóság a társadalomban.**

Mit jelent a globalizáció?

*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, és megszűnjön a földrajzi távolság, mint akadály a társadalmak közötti együttműködésben.*

Mit jelent a migráció?

*A globalizáció mellett életünket jelentősen befolyásoló tényező a modernkori népvándorlás, azaz a migráció (vándorlás.)*

## 2.3. **A szociológia fogalma, tárgya, területei**

Mi a szociológiai vizsgálódások tárgya?

*A szociológiai vizsgálódások tárgya az emberek közötti kapcsolatok és viszonyok alakulása.*

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

- *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?*

Milyen szociálpszichológiai ágazatokat ismersz?

*Családszociológia, településszociológia, társadalmi rétegződés szociológiája, társadalmi problémák szociológiája, népesség alakulásának szociológiája.*

## 2.4. **A társadalom és az egyén viszonya**

Ki áll a társadalmi viszonyok középpontjában?

*A társadalmi viszonyok középpontjában mindig az egyén áll.*



## 2.5. **Társadalmi csoportok, konfliktusok, erőszak**

Mit nevez a szociológia elsődleges csoportnak?

*Elsődlegesnek nevezzük a csoportot, amely közvetlen, emberek közötti informáliskapcsolatokból áll. Legfontosabb elsődleges csoport a család.*

Mi a feladata a családnak szociológiai szempontból?

*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.*

Mit nevez a szociológia másodlagos csoportnak?

*A másodlagos társadalmi csoportokban nem olyan erős a személyek közötti kötődés, mint az elsődlegesben. Munkahelyeken, iskolákban, különböző szervezetekben alakulnak ki.*

Mi a konfliktus?

*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.*

## 2.6. **A városok és falvak jellemzői**

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

*Életritmus, méretek, viszony a természeti környezethez, tevékenységszerkezet, emberi kapcsolatok rendszere, ünnepek, rituálék.*

## 2.7. **A kisebbségek helyzete Magyarországon**

Hogyan definiáljuk a kisebbség fogalmát?

*A társadalomban kisebbségnek tekinthetjük azokat a csoportokat, akiknek létszáma kisebb és életmódjuk, kultúrájuk valamilyen szempontból eltér a többségétől.*

Milyen hagyományos roma mesterségeket ismersz?

*Vályogvetés, üstfoltozás, lópatkoló kovács mesterség, vesszőfonás, vásári szórakoztatás, tenyérjósítás, gyógynövények gyűjtögetése, lovak gyógyítása, árusítása (lókupec).*

## **2.8. A szociálpszichológia fogalma, tárgya, területei**

Mivel foglalkozik a szociálpszichológia?

*A szociálpszichológia az emberek társas helyzetben tanúsított viselkedésével, az egyénnek és a csoportnak egymásra gyakorolt hatásával foglalkozik.*

Mit jelent a szocializáció folyamata?

*A szocializáció hosszan tartó tanulási folyamat, amely a családban kezdődik, de életünk végéig tart, elsajátítjuk a társadalmi normákat, szokásokat, értékrendet, a közösség együttélési szabályait és az elvárt viselkedési módokat.*

Milyen lépésekben történik a szociális tanulás?

*Utánzás, azonosulás, interiorizáció.*

## **2.9. Az előítélet**

Mit jelent az előítélet?

*Előítéletnek nevezzük a valamely csoport tagjaival szembeni negatív érzelmi viszonyulást, amely azon alapul, hogy ezek az emberek egy bizonyos csoport tagjai.*

Mi a sztereotípiák?

*Bizonyos embercsoport jellemvonásainak általánosítását sztereotipizálásnak nevezzük.*

Mit jelent a szegregáció?

*A szegregáció a társadalmi elkülönülést jelenti.*

## **2.10. Egyén és csoport viszonya**

Mit nevezünk interakciónak?

*Interakciónak az emberek közötti szociális érintkezés, kölcsönhatás alapformáját nevezzük. Nem más, mint társas helyzetekben az egymáshoz viszonyított viselkedés.*

Mit takar a konform és a nonkonform viselkedés?

*Akikben az együttműködési hajlam erős konform viselkedésűek és normakövetők. Akiknek nehezebb 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.*

**2.11. Pozitív és negatív attitűd**

Mit jelent az attitűd?

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

Milyen negatív attitűdöt ismersz?

*Negatív attitűdök a sztereotípiák és az előítéletek.*

**2.12. A magatartás fogalma, a legtipikusabb magatartásformák**

Melyek a magatartás legtipikusabb sémái?

*Asszertív, passzív, agresszív, manipulatív.*

Mi jellemző a manipulatív magatartásra?

*A manipulatív magatartás jellemzői az önbizalom hiánya, alacsony önértékelés, mások és önmaga elfogadásának hiánya, gyanakvás, őszintétlenség, mások önértékelését is aláássa, depresszió, motivátlanság.*

**2.13. Az antiszociális magatartásformák**

Mit nevezünk antiszociális magatartásformának?

*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.*

Milyen tényező befolyásolja leginkább az antiszociális magatartásforma kialakulását?

*Az antiszociális magatartászavarok kialakulását leginkább befolyásoló tényező a kisgyermekkorban megzavart érzelmi fejlődés.*

**2.14. A deviancia fogalma, deviáns jelenségek**

Melyek a deviáns viselkedés megjelenési formái?

*Az alkoholizmus, a kábítószer-fogyasztás, drogfüggőség, antiszociális csoportok, bandák befolyása, öngyilkosság, bűnözés*

**2.15. A rendvédelmi szervek feladatai a társadalmi problémák kezelésében**

Sorolj fel néhány társadalmi problémát!

*Szegénység, munkanélküliség, előítéletek, agresszió.*

### **III. KRIMINOLÓGIA**

#### **3.1. A kriminológia fogalma, tárgya**

Mivel foglalkozik a kriminológia?

*A kriminológia három területtel foglalkozik (tárgya): az ember és a bűnözés kapcsolatával, a bűncselekménnyel, mint egyedi jelenséggel, és a bűnözéssel, mint társadalmi jelenséggel.*

Sorolj fel néhány tudományt, amelyek eredményeit a kriminológia felhasználja?

*Pszichológia, pedagógia, szociológia.*

#### **3.2. A bűnözés fogalma, kialakulásának tényezői**

Definiáld a bűnözés jelentését!

*A bűnözés kárt okoz a társadalomnak, negatív tömegjelenség, 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.*

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

Milyen szempontok alapján osztályozható a bűnözés?

*A bűnözés szerkezetileg osztályozható:*

- *az elkövetett cselekmény súlya szerint, ilyen a büntett vagy vétség;*
- *a bűnösség pszichikai viszonya szerint, azaz szándékos vagy gondatlan;*
- *a bűncselekmény megvalósulásának szakaszai szerint - ez azt jelent, hogy befejezett, kísérleti vagy előkészületi fázisban van;*
- *a védett társadalmi érdek, értékek elleni cselekmények szerint, azaz a vagyon, az élet és testi épség,*
- *a közlekedés biztonsága ellen követik-e el a bűncselekményt;*
- *személyes ismérvek alapján, életkor, „nem” vagy előélet (visszaeső).*

*A bűncselekmények strukturálisan lehetnek:*

- *vagyon elleni vagy erőszakos bűncselekmények.*

#### **IV. A SZÓBELI KOMMUNIKÁCIÓ ALAPISMERETEI**

##### **4.1. A kommunikáció folyamata, jellemzői**

Mi a kommunikáció tanult fogalma?

*A kommunikáció fogalma: olyan alapvető, szociális folyamat, amelyben az üzenetek szabályozott cseréje zajlik.*

Kik a kommunikációs folyamat szereplői?

*A kommunikáció szereplői: a kommunikátor vagy közlő és a címzett vagy befogadó.*

Mik a kommunikáció formái, csatornái?

*A kommunikáció alapformái, csatornái: Verbális, ez lehet a beszéd vagy az írás. Nonverbális, összefoglaló néven testbeszéd: mimika, tekintet, vokális kommunikáció, gesztusok, testtartás, proxemika, kronémika.*

##### **4.2. A kommunikációs zajok**

Milyen fajtáit ismered a kommunikációs zajoknak?

*A zajok lehetnek fizikai, pszichológiai és szemantikai zajok.*

##### **4.3. A hiteles kommunikáció jellemzői**

Mit jelent, hogy a kommunikáció kongruens?

*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.*

##### **4.4. Kapcsolatfelvétel, üzenetváltás**

Mikor eredményes az üzenetváltás?

*Az üzenetváltás akkor működik eredményesen ha: Megfelelő szituációban jön létre. Nyílt és őszinte. Kongruens, összhangban van a kommunikátor verbális és nonverbális kommunikációja. Az üzenet továbbítása megfelelő. A kommunikátorok ismerik egymás „kvalitásait”. 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. Figyelni kell a visszajelzésekre. Ha a visszajelzés „nem értést” mutat, nem történt üzenetátadás.*

#### **4.5. A magán (személyes hangú) és hivatalos nyelvi kommunikáció jellemzői**

Milyen szövegtípusba soroljuk a személyes hangú, magán nyelvi kommunikációt?

*A személyes hangú, magán nyelvi kommunikációt a magánéleti szövegtípusokba soroljuk.*

Milyen szövegtípusba soroljuk a hivatalos nyelvi kommunikációt?

*A hivatalos nyelvi kommunikációt a közéleti szövegtípusokba soroljuk*

Sorolj fel példákat a hivatalos nyelvi kommunikációra!

*Lehet írásbeli vagy szóbeli, például kérelem, jegyzőkönyv, értesítés vagy beszéd, kiselőadás, felszólalás, köszöntő.*

### **V. METAKOMMUNIKÁCIÓS ISMERETEK**

#### **5.1. A testbeszéd helye és szerepe a kommunikációban**

Milyen elemekből áll a kommunikáció nonverbális csatornája?

*Tekintet, mimika, gesztusok, proxémika, tárgynyelv, testtartás, kronémika, érintések és a vokálitás.*

Sorold fel azokat az érzelmi megnyilvánulásokat, amelyek az arcon kortól és kultúrától függetlenek!

*Az öröm, a szomorúság, a harag, a félelem, a meglepetés, az undor és az érdeklődés.*

Mit jelent a proxémika?

*Térköztávolság a kommunikációs folyamatban.*

Milyen zónahatárokat ismersz a kommunikációs térköztávolságában?

*Bizalmas, intim zóna: 15-45 cm, személyes zóna: 46-122 cm, társadalmi zóna: 123-360 cm, nyilvános zóna: 360 cm fölött.*

Mit jelent a vokálitás a kommunikációban?

*A hangnem, hanghordozás, hanglejtés, hangsúly, hangszín által közvetített üzenetek.*

Mit jelent a kronémika a kommunikációban?

*A kommunikációs folyamat időviszonyait jelenti.*

## 5.2. A metakommunikáció jeleinek értelmezése

Mit jelent a metakommunikáció?

*A metakommunikáció az elsődleges jelentésen túli jelentés. Közlés a közlésről.*

A kommunikációs folyamat melyik közlési szintjébe sorolható a metakommunikáció?

*Az indirekt, másodlagos szintbe.*

## VI. ÖNISMERETFEJLESZTÉS

### 6.1. Személyiségünk sajátosságai, működési mechanizmusai

Milyen tanult működési mechanizmusok jellemzőek a személyiségre?

*A személyiség működésére jellemző a küzdelem, a védekezés és az elhárítás.*

Milyen elhárító, én védő mechanizmusokat ismersz?

*Elhárítás például a tagadás, az elfojtás és a projekció.*

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

Mi jellemző az énképre?

*Az énkép érzelmekkel átszőtt ismereteket és tapasztalatokat tartalmaz, az egyén elképzelése önmagáról. Dinamikusan változik.*

### 6.3. Élethelyzetek, az önismeret – önértékelés - önbecsülés

Mi szükséges a reális önismerethez?

*A reális önismerethez szükséges a tapasztalatszerzés, nyitottság, önfogadás, felelősségvállalás, mások elfogadása.*

### 6.4. A siker és kudarc megélése

Sorolj fel néhányat a tanult dolgok közül, amelyek a sikeres emberekre jellemzőek!

*Szívesen veszik az építő jellegű kritikát, nyitottak mások értékelésére. Bátran vállalkoznak, nem félnek a változtatástól. Saját hibáikat elemzik és tanulnak belőlük. A nehezebb helyzeteket is lehetőségnek és nem problémának élik meg. Magas az önbecsülésük.*

Sorolj fel néhányat a tanult dolgok közül, amelyek a kudarcos emberekre jellemzőek!

*Csak a számukra kedvezőtlen információkat veszik figyelembe és felnagyítják azokat. A csalódások visszavetik elszántságukat, meghátrálnak. A sikertelenség ésszerű okait nem keresik. Magabiztosság helyett a félelem dominál, és akadályozza a pozitív képességek kibontakozását. A nehezebb helyzeteket nem lehetőségnek, hanem problémaként élik meg. Folyamatos elismerésre vágnak, de nehezen felelnek meg az elvárásoknak.*

#### **6.5. Az extrovertált és introvertált személyiség jellemzői**

Mi jellemző az extrovertált típusú személyiségre?

*Extrovertált jellemzői: cselekvéseit a külső hatások motiválják, döntéseiben a külső tényezők befolyásolják, vidám, tetterős, könnyen teremt kapcsolatokat, nyitott, jó kommunikátor, kedveli a szereplést igénylő helyzeteket, gondolkodása és érzelmei is felületesekek.*

Mi jellemző az introvertált típusú személyiségre?

*Introvertált jellemzői: tudatában van a külső elvárásoknak, de döntéseiben a belső tényezők befolyásolják, töprengésre, szorongásra hajlamos, nehezen teremt kapcsolatokat, zárkózott, kevésbé jó a kommunikátor, a nyilvános szereplés zavarja, érzelmeiben tartós, megbízható, gondolkodása elmélyülő.*

