

1. Mivel foglalkozik a pszichológia?
2. Hogyan tárja fel a lélektan az emberi viselkedés lelki okait?
3. Mit jelent a testi függőség és mit jelent a lelki függőség a drogok vonatkozásában?
4. Miért különösen veszélyesek a központi idegrendszerre ható drogok?

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 köznapi 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 múltra 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 társadalmak 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 középkorban. 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.

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 intuíciónk) segítenek az összefüggések meglátásában, villanásszerűen ismerhetjük fel a jelenségek lényegét. Társadalomismeret és szakmai kommunikáció I. 2 Ha nem tartjuk ellenőrzés alatt tudatunkat, működése megváltozik.

Jelentősen módosul a különböző szerek, nyugtatók, alkohol, kábítószeres hatására. 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 ugyanabból 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.

1. Mit nevezünk személyiségnek?

2. A lélektan melyik alapterülete foglalkozik a személyiség kutatásával?

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. Felnövekedve, 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, koncentráció 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.

1.4. A személyiség kialakulása, fejlődését meghatározó tényezők

1. Velezületett 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 velezületett 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.