

A viselkedés környezete

Mindaz, amire a viselkedés hatással van, és ami hatással van a viselkedésre.

♦ **Tárgyi környezet**

♦ **Szociális környezet**

A körülöttünk levő emberek viselkedése, sőt várható viselkedése.

Az emberi viselkedés nagymértékben a környezeti tényezők kontrolláló hatása alatt áll!

Alapvető attribúciós hiba

A viselkedést csak az egyén személyiségének tulajdonítják, és közben alábecsülik a környezet, a helyzet, a körülmények szerepét.

Ebbe a hibába mindannyian hajlamosak vagyunk beleesni!

Oka: - kultúránk különösen nagy hangsúlyt fektet az egyéni teljesítményre,
- nem szívesen valljuk be, hogy milyen könnyen manipulálhatóak vagyunk a körülmények által.

A mai ember esetében a kultúra az a környezet, amely viselkedését nagymértékben befolyásolja.

A tudatos viselkedéshez fontos:

- az önismeret
- tisztában legyünk azzal, hogy a körülöttünk levő emberek viselkedését is tudjuk befolyásolni, mint ahogy ők is befolyásolják a mi viselkedésünket

Az egyéni viselkedés kialakulását meghatározó tényezők

1. ÖRÖKLŐDÉS
2. TANULÁS

1. Öröklött viselkedés

1/a. „Veleszületett” viselkedési mintáink

- a mosoly
- a sírás
- a düh
- a felismerő homlokráncolás
- evés közben körbenézés (éberségi aktus)

Az öröklött viselkedési minták akarattal elnyomhatóak.

1/b. Örökletes tényezők, melyek hatnak a viselkedésünkre:

A dominanciára való törekvés

- erős genetikai háttere van

A ragaszkodás

- ősi örökségünk része.

Territoriális viselkedés

- leginkább azzal mérhetjük, hogy ki milyen mértékben érvényesíti személyes jogait
- Személyes élettér nem csak területet jelent!

2. TANULÁS (Avagy hogyan tanulunk viselkedni? Hogyan alakulnak ki a saját viselkedési szabályaink?)

- viselkedési jellemzőinket gyerekkorunkban kezdjük megtanulni.

A tanult viselkedés kialakulásának folyamatában elsődleges tényező a család. A családi nevelés az ember életében a legfontosabb szocializáló tényező.

A szocializáció: tanulási folyamat, mely a megszületéstől a halálig tart. Ennek során az egyén elsajátítja a társadalom normáit, az együttélés szabályait, *megtanulja a lehetséges és elvárt viselkedésmódokat*

A viselkedéstanulás formái

1. IMITÁCIÓ

A viselkedéstanulás legkoraibb formája.

2. OPERÁNS TANULÁS

- a kulturális tanulás kezdete**
- a gyerek azokat a viselkedésformákat kezdi ismételni, amelyek a környezet részéről megerősítést kapnak**

A viselkedési szokásaink kialakításában ennek a tanulási folyamatnak alapvető szerepe van.

3. MODELL-TANULÁS

Az egyén mások viselkedésének megfigyeléséből szabályokat állapít meg, és azok szerint viselkedik, mivel azonosul velük.

Internalizálás

- amikor valaki azért szerepel modellként a viselkedésünkben, mert a viselkedése által tükrözött értékek megegyeznek saját belső értékeinkkel.

Konformitásnál is modell tanulás érvényesül, de nem azonosulunk az átvett viselkedéssel, nyomás hatására változtatjuk viselkedésünket.

Konformitás = amikor a viselkedésünk azért változik meg mert egy egyénhez vagy csoporthoz igazítjuk a viselkedésünket valódi vagy vélt nyomás következtében

- 4. NEVELÉSSSEL, TANÍTÁSSAL VALÓ TANULÁS**
- egy zárt embercsoporton belül valósul meg (család, óvoda, iskola)
 - nemcsak „valamire” tanítják meg az egyént, egy technikára, egy ismeretre, hanem kis részletekben a csoport egész kultúráját átadják neki, annak minden finom részletével együtt

A szabályokat készen kapjuk.

Cél: hogy kövessük azokat a szabályokat, és normákat, melyeket a társadalom elvár tőlünk.

A szabályok, normák olyan viselkedésre szólítanak fel, mely az egyénnek közvetlenül inkább kényelmetlenséget, kellemetlenséget jelentenek, de hosszabb távon előnnyel járnak.

Ez a fajta tanulás, belátáson alapuló önkontrollt feltételez, amely már a felnőtt viselkedés ismerve.

A szabályok belső viselkedésszabállyá alakulnak. (interiorizáció)

Felnőtt szerepünknek megfelelően viselkedünk.

VISELKEDÉS # MAGATARTÁS

- a magatartás más is, több is, mint a viselkedés

A viselkedés konkrét cselekvést jelent, mely személyhez, helyhez és időponthoz (vagy időtartamhoz) kötődik.

A magatartás a jellemző viselkedések sorozata.

A magatartás formáinak többféle osztályozása ismert.

Az egyik lehetséges mód ha:

- a kommunikáció nyitottsága és
- a mások figyelembe vételének összefüggésében vizsgáljuk a magatartást

Ez alapján négy alapvető magatartási minta különböztethető meg.

Az osztályozás alapja:

- mennyire nyitott vagy zárt az illető személy kommunikációja,
- mennyire veszi figyelembe mások céljait, igényeit, jogait

1. A nyíltan agresszív viselkedés jellemzői:

- ◆ Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, de háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást.
- ◆ Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk.
- ◆ Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet mutatunk.

A cél: mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvéseink érvényre juttatása, úgy, hogy nem vesszük figyelembe mások céljait.

2. Az asszertív, méltányosan céltudatos viselkedés:

- ◆ Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, érzéseinket úgy hogy közben azt is kifejezzük, hogy másoknak is joguk van ugyanezt tenni.

A cél: Törekvés olyan módon való viselkedésre, ami fejleszti saját magabiztosságunkat és önbizalmunkat, egyszersmind másokét is. Mindkét fél nyereségéhez és nem legyőzéséhez vezethet.

3. Rejtetten agresszív viselkedés:

- ◆ A saját igényeinket, ötleteinket tekintjük egyedül fontosnak, háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást, de ezeket nem hozzuk a másik tudomására.
- ◆ Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk, de ezt nem hozzuk a tudomására nyílt formában.
- ◆ Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet ugyan nem mutatunk nyíltan, de ez az érzés rejtve megvan bennünk.

A cél: mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvések érvényre juttatása, nem véve figyelembe mások céljait úgy, hogy nem vállaljuk a nyílt harcot.

4. A szubmisszív, alárendelő viselkedés:

- ◆ Amikor feltétel nélkül eleget teszünk mások kérésének, elvárásainak.
- ◆ Amikor nem juttatjuk kifejezésre igényeinket, ötleteinket

A cél: elkerülni mások megsértését, a konfrontálódást, illetve a helyeslés és jóváhagyás elnyerése mások részéről.

Források:

Ajánlott irodalomból:

- Csányi Vilmos: Az emberi természet
Vince Kiadó 1999
- Bodnár Gabriella – Simon Péter: A viselkedés pszichológiai alapjai
EKF Líceum Kiadó, Eger 2001
- Lajkó Károly: Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk
Akadémia Kiadó Budapest, 1996
- Lajkó Károly: A stresszcsökkentő viselkedés
Medicina Könyvkiadó – Budapest, 2002

Egyéb forrás:

Németh János: Viselkedés, magatartás az állatvilágban
Dacia Könyvkiadó, Kolozsvár-Napoca 1983