

A tanár által frontálisan megjelölt cél és feladat, a feladatmegoldás módját a gyermekek közösen találják ki és oldják meg, majd a csoportok által kijelölt tanuló beszámolóját az egész osztály meghallgatja, a tanár vezetésével frontálisan megvitatják az eredményeket, szintetizálják azokat.

A csoportok írásban kapják meg a feladatokat és az azok megoldásához szükséges eszközöket, könyveket stb., majd beszámolnak az osztály előtt.

A csoportok szóban kapják meg a feladatokat, amelyek megoldásának eredményei kiegészítik egymást, írásban pedig a feladat végrehajtási módját, és a gyermekek döntenek el, hogy jó-e az eredmény, ezt követően pedig beszámolnak az osztály előtt, majd a tanár vezetésével szintézist alkotnak a csoport-tapasztalatokról.

A csoportok azonos vagy különböző vitatémát kapnak, egy adott időn belül megbeszélik, majd előadják csoportosan vagy az általuk kijelölt tanuló segítségével az osztálynak. A csoportok a véleményeiket konfrontálhatják egymással, a tanár irányításával, vezetésével.

Az órák előtt mindig megegyeznek a szabályokban, amelyeket mindenkinek be kell tartania, néha a szabályalkotás nehézkes, nem mindig tud mindenki azonosulni a többség által hasznosnak vélt szabállyal, de a többiek befolyásoló hatására többé-kevésbé sikerül betartania azokat mindenkinek.

A tanár lehetőleg nem szól bele a csoportok együttműködésébe, csak akkor, ha a gyermekek nem képesek megoldani a kialakult konfliktust, vagy ha a csoport kéri a segítségét. A tanár mindezek mellett sorra járja a csoportokat, figyel, esetleg kérdez.

Az értékelést a csoport maga végzi és mondja el; a tanár értékeli az együttműködés formáját, módját, a feladat eredményességét, az egyéneket, azok ismereteit, kreativitásukat stb.

Eddigi tapasztalataink azt mutatják, hogy a *cselekvéses és kooperációs tanulási eljárások* elősegíthetik a cigány tanulók tanulási eredményességét, szocializációjukat.

#### IRODALOM

Anthony Giddens: Szociológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1995.

Hunyadi Györgyné - Kereszty Zsuzsa szerk.: Több út. Alternativitás az iskolázás első éveiben. IFA-BTF-MKM Kiadó, Budapest, 1995.

Jankovics Marcell: Mély a múltnak kútja. Csokonai Kiadó, Debrecen, 1998.

---

DR. LÉGRÁDI LÁSZLÓ szaktanár

Fűzfőgyártelep

Irányítástechnikai Szakközépiskola

## Érzelmekről általában

Az érzelem vagy emóció lelki jelenség, mely a történéseknek a személyiségre való hatását pozitív vagy negatív élmény formájában jelzi, és egyben a pozitív érzelmi állapot fenntartására és a negatív megszüntetésére alkalmas viselkedésre serkent. A tevékenység érzelmeket vált ki az emberből, és az érzelmekek visszahatnak a tevékenységre. Az érzelmekek motiválják magatartásunkat, cselekvéseinket. Érzelmekkel viszonyulunk az emberekhez, jelenségekhez, tárgyakhoz. Érzelmek színezik a világ megismerését, kapcsolódnak cselekvéseinkhez oly módon, hogy azt serkentik vagy gátolják. Például a harag és a szeretet egy negatív és egy pozitív érzés, a neki megfelelő cselekvésre indít.

Az érzelmekek alakítják lelki megnyilvánulásainkat, és jelzik lelki állapotunkat, kísérik és szabályozzák társas kapcsolatainkat is. A felnőtt ember tud uralkodni az érzelmein. Itt elsősorban a negatív érzelmeken való uralkodást kell fontosnak tartani. Az érzelmekek szubjektív jellege azt jelenti, hogy ugyanannak a jelenségnek az embertől függő különböző érzelmi megnyilvánulása van. Ami az egyik embernek tetszik, az nem biztos, hogy a másik embernek is tetszik. Az érzelmekek az egyén

állásfoglalását is kifejezik, így például van, aki örül a társadalmi változásoknak, van, aki bánkódik miattuk. Az érzelmek az egész szervezetre hatással vannak, a negatív érzelmek károsak, a pozitívak hasznosak az egészségre nézve. Az érzelmek szoros kapcsolatban vannak idegrendszerünk állapotával. Az érzelmek elválaszthatatlanok egyéb jelenségektől is (figyelem, koncentrációképesség, tanulás, stb.).

*Az érzelem összefoglaló név. Magában foglalja a rövid ideig tartó érzéseket és az időben tartós érzelmeket. Az érzés lényege, hogy az én kapcsolódik valamihez. Az érzés nincs mindig a tudat centrumában, például a gyermek szeretete szülei iránt, de az erős érzés blokkolhatja a gondolkodást, például öngyilkosjelöltek elkeseredése. Az emberi intelligenciához is hozzátartozik, hogy az embernek legyen érzelmi élete, illetve legyenek pozitív érzelmei. Az érzelmeket szükséges tudatosan fejleszteni és irányítani.*

#### *Az érzelmi elégedettség küszöb*

Amint a fizikai egészségünk megőrzéséhez meghatározott mennyiségű kalóriára van szükségünk, ugyanígy érzelmileg is kell táplálkoznunk, hogy lelkiileg egészségesek és elégedettek legyünk. Az ilyen érzelmi táplálék lelki simogatást jelent. Ez lehet egy érintés, simogatás, ölelés, csók, mosoly, bók, szívesség, kedvesség, ajándék. A gyöngéd érzelmekre mindenkinek szüksége van. Lehet a légkör is simogató. Ez érintés nélküli gyöngédség. Erre mindenki vágyódik. Ha a gyermek nem kapja meg a gyengédséget, valamilyen módon fel fogja hívni magára a figyelmet. Néha a panaszkozó embernek nincs más baja, csak gyengédség hiányban szenved. A gyermek néha csak azért rossz, mert azt akarja, hogy foglalkozzanak vele.

A házasságban is szükséges, hogy a felek lelki simogatást adjanak egymásnak. Ez a testi simogatásnál is fontosabb. Az *érzelmi elégedettség küszöb* azt jelenti, hogy megkapjuk a szükséges lelki simogatást. Ha kevesebbet kapunk, mint amire szükségünk van, akkor lelkiileg kیهzünk, és alatta maradunk az elégedettség küszöbnek.

Ez minden kapcsolat kritikus pontja. Ha valaki tartósan küszöb alatt marad, akkor ennek következményei lehetnek. Az egyik ilyen következmény, hogy az illető kedvetlen és boldogtalan lesz. A másik következmény, hogy kiábrándul a partneréből, a házastársából, és ez a kapcsolat megszakadásához is vezethet.

#### *Az érzelmek megnyilvánulása*

*Érzelmkifejezés.* Érzelmi reakciók akkor keletkeznek, ha az ideg ingerület a kéreg alatti területre terjed át. Az érzelmi élmény hatására megváltozik többek között a bőr elektromos vezetőképessége, a vérnyomás és a pulzusszám. Mindez azonban szemmel nem észlelhető. De az érzelmeket olyan testi tünetek is kísérik, melyek látható módon nyilvánulnak meg. Így egyes izomcsoportok elernyednek, mások összehúzódnak, a személy megremeg, a pupilla összehúzódik vagy kitágul. Az arcizmok is elmozdulnak, és ettől megváltozik az arckifejezés is. Ebből következtetni lehet az érzelmekre. Azonban óvatosan kell eljárni, mivel a tünetek nem mindenkinél egyformák. Ez azt jelenti, hogy van, aki az öröm hatására elpirul, a másik elsápad vagy nem változik. Ijedtség, félelem esetén egyesek megbénulnak, mások pánikba esnek, de történhet más is. Nem könnyű a másik ember érzelmi üzenetét észrevenni és megérteni. Egy pirulás vagy a megránduló kéz csak annyit jelent, hogy a másik reagált. Egy sor más ismerettel is kell rendelkezni a másik emberről ahhoz, hogy a választ megértsük.

Az érzelmeket tehát az arc és test mozdulataival és a hang színezetével fejezhetjük ki. Ezeket a formákat részint örököljük, részint tanuljuk. Bár sok az egyéni különbség, vannak tipikus érzelmi kifejezési formák, melynek alapján megérthetjük az emberek érzelmi megnyilvánulásait. Egy Rudolph nevű festő 680 képen ábrázolta az ember érzelmeinek kifejezéseit. A legfontosabb kifejezési formák a következők: 1. szeretet, boldogság, vidámság, öröm, lelkesedés, 2. meglepetés, 3.

csalódás, 4. kíváncsiság, 5. félelem, aggodalom, szenvedés, iszonyat, 6. részvét, áhitat, 7. kedvetlenség, 8. düh és határozottság, 9. undor, ellenszenv, megvetés.

Az érzelm kifejezés általában spontán történik, akaratunktól függetlenül, de azért tanulható, sőt utánozható is. A színészeknek ezt tanulni kell. Az ember bizonyos fókig uralkodhat is érzésein. Legkevésbé akkor tudunk uralkodni érzéseinken, ha új helyzettel találkozunk, vagy ha érzéseink nagyon erősek. Érzéseinket kifejezzük, és ezzel közöljük is. A közlésre válaszképpen az együttérzést kívánjuk meg a másik embertől, a pozitív állásfoglalást.

*Hitelesség:* Hitelesnek azokat az érzéseket nevezzük, melyek tényleges érzéseinket fejezik ki. Nem hitelesek azok, melyek érzéseinkkel nincsenek szerves kapcsolatban, vagy ellentmondanak annak. Például nem hiteles a megbocsátás, ha valaki csak szavakkal bocsát meg, közben ennek az ellenkezőjét érzi. Gyakori a nem hiteles érzés akkor, ha az emberek érzelmi kliséket követnek. Ilyenkor a nem hiteles érzések lehetnek tartósak is, és csak válsághelyzetben derül ki nem hiteles mivoltuk, az, hogy nem lehet rájuk építeni. A hiteles és nem hiteles érzések megkülönböztetésében nagy szerepe van az igen és nem érzéseknek. Az igen érzés azt jelenti, hogy meg vagyok győződve valamiről, érzem, hogy így van. A nem érzés ennek ellenkezőjét jelenti. Minél nagyobb az élettapasztalatunk, annál jobban meg tudjuk különböztetni mások hiteles és nem hiteles érzéseit megérvés alapján.

*Érzelmi üzenetek.* Az emberi kapcsolatokban mindig van ún. nem verbális, vagyis nem szavakkal történő közlés, mellyel nem szándékosan üzenünk egymásnak. Ezt a közlésformát *metakommunikációnak* nevezik. Ezen keresztül a személy egészen nyitott a másik felé. A szavakkal és szándékolt gesztusokkal azt mondjuk el, amit gondolunk, és amit ésszerűnek tartunk. A metakommunikációs jelzések érzelmi szempontból és akaratlanul minősítik azt, amit mondtunk, érzékenység szükséges a saját magunk és mások érzelmi jelzéseinek megértéséhez. A sikeres élethez tartozik, hogy ne érjenek bennünket érzelmi csalódások, hogy ne lehessen nekünk érzelmeket folyamatosan hazudni.

A közvetlen emberi kommunikációban is érvényes a szabályozás és visszacsatolás elve, mint a kibernetikában. A visszacsatolás választ jelent. A másik válasza megerősít vagy megcáfol, de valamiképpen visszajelzést ad. Ez a visszacsatolás egyben szabályoz is. Az üzenetváltás oda-vissza megy, és közben létrejön maga a szabályozás.

*Együttérzés:* Az érzéseit közlő ember elvárja a másiktól, hogy együtt érezzen vele. Az együttérzés azt jelenti, hogy megpróbáljuk és részben érezzük is azt, amit a másik érez. Hogy tudunk örülni mások örömeinek, és bánkódni mások bajain. Az irgalmasság mások bajaiban való együttérzést jelenti. Tulajdonképpen ez az együttérzés indít az irgalmasság cselekedeteire. Az irgalmasságot, bár kevesen gyakorolják, minden ember igényli. Minden ember azt várja a másiktól, hogy együtt érezzen vele. Az ellentmondás abban van, hogy sokan csak elvárják, de ők nem adják meg másoknak.

Az önszeretet fokozottabb mértékben igényli mások együttérzését. Nemcsak akkor, mikor bajban van és szenved, hanem akkor is, mikor jól megy a sora. Az önszeretet olyan mértékű együttérzést igényel, hogy a másik ugyanazt érezze, mint ő. Csak azt szeresse, amit ő szeret, és gyűlölje azt, akit ő gyűlöl. Még a negatív érzéseinek az elfogadását is elvárja.

Az *empátia* azt jelenti, hogy képesek vagyunk önmagunkban is felidézni a másikban zajló érzelmeket, gondolatokat, szándékokat. A *projekció* ezzel szemben az, amikor mi vetítjük bele a másik emberbe saját érzelmi állapotunkat, és ennek alapján minősítjük őt. Ilyenkor saját érzelmeinket, véleményünket magyarázzuk bele a másik ember megnyilvánulásaiba. Ez a másik egyén téves megítéléséhez vezet. Az empátia hiánya, ha magunkból indulunk ki.

Az érzelmelek jellemzője a *polarizáltság*. Az érzelmelek ellentétpárokba rendezhetők, például szeretet – gyűlölet, öröm – bánat stb. Így az érzelmelek ellentétes pólusok közt mozoghatnak, a két pólus a kellemes és a kellemetlen pólus között. A kisgyermek polarizációs szélessége igen nagy. Nagyon örül, majd nagyon elkeseredik, nagyon dühös. A polarizáció szélességét jó lenne megőrizni.

A polarizáltság az egyik embernél nagy, a másiknál szűk sávban mozog. Az ember egyik érzelmi szélsőségesek, a másiké tompítottak. A polarizált ember erőteljes az érzelmi életében.

*Érzelmi ragály.* Az érzelmei infékcziós (fertőző) jellegű, átragad a többi emberre is. Előfordul, hogy egy vagy több ember felajzott érzelmi állapotra ragad a többiekre, és azokban különféle cselekedeteket motivál. Az érzelem átterjedése nem tudatos. A következmények néha kellemetlenek. Olyan viselkedésformák is kiváltódnak ilyenkor, melyekre az egyén önmagában nem képes. Ily módon keletkezhet a pánik, a tömeges agresszió, a vallásos extázis. Egy társaságban az ásitás is átterjedhet a többiekre. A természeti népek közt az érzés átterjedésének nagyobb szerepe van, mint a civilizált társadalomban.

A személyiség lényeges tényezője az általános *érzelmi beállítottság*. Van érzelmileg stabil és labilis személyiség. Ez utóbbi lehet extrovertált (kifelé élő) és introvertált (befelé élő). A további különbség a gondolkodásmódban van. Lehet valaki cselekvő, tevékeny ember, vagy elvontan gondolkodó, szemlélődő ember. Az érzelmileg labilis személyek boldogtalanok, és nehezen alkalmazkodnak a házasságban, a munkahelyen, a gyermeknevelésben, az érvényesülésben, a társasági életben stb. Az extrovertált személy a külső változásokat szereti, míg a befelé élőnél a folytonosságon van a hangsúly. Az életmódot is a személyiséghez kell igazítani. Egyes vélemény szerint a fogamzás pillanatában eldőli a személy kialakulásának iránya, melyet később már nemigen lehet megváltoztatni. Az intelligencia már a születéstől kezdve meghatározott, de az érzelmi összetevők nem. Ezenkívül bizonyos elemeket tanulással be lehet építeni. Vannak szerzett tulajdonságok, melyeket életünk során tanulunk meg. Ezek legalább annyira befolyásolják magatartásunkat, mint a genetikai tényezők.

*Az érzelmek létrejötte.* Az érzés nem *akaratlagos*. Nem lehet akaratlan érzéseket sem létrehozni, sem megszüntetni. A szomorúságot nem lehet akaratlan jókedvre változtatni. Ha dühösek vagyunk, nem tudjuk ezt akaratlan megszüntetni. Az érzés tulajdonképpen az énből fakadó cselekedeteim kísérője, illetve következménye vagy cselekvésre indító motívum. A jócselekedetek kísérője egy pozitív örömezés, mely szükséges a lelki homeosztázis (állandó állapot, lelki béke) megőrzéséhez. Ezzel szemben a veszekedés a lelki homeosztázis, a lelki békeség felborulásához vezethet, és ezt akaratlan nem lehet visszaállítani. Ahhoz, hogy visszaálljon a lelki béke, rendezni kell a viszonyt azzal, akivel összevesztünk.

Az érzelmek létrejöttében a *tudatalattinak* is szerepe van. A tudatalatti a múlt tapasztalatainak tárháza, és ebből is eredhet érzelmeink megnyilatkozása a jelen helyzetekben. Viszonyulásunk általában nem értelmi, nem uraljuk magunkat. A múltban elraktározott élmények, melyek a tudatalattinkban vannak, előidézhetik érzelmi kitöréseinket. A tudat viszont átveszi a tudatalattiból feltört aggodalmat, félelmet, kétségbeesést és ismétli.

A cselekvések végrehajtásához ismernünk kell a *célt*, melyre a cselekvés irányul. A *törekvés* a célokra a cselekvésre irányuló mozgósító hatását jelenti. Egy nemes cél cselekvésre mozgósítja az embereket. Törekedni annyi, mint kívánni a cél elérését, vagyis a célhoz való érzelmi viszonyulást jelenti. A szükségletek és az azokhoz való érzelmi folyamatok igényekké és célokká válnak. Az igény és a cél csak ember jellemzője, az állatvilágban nincs meg. A célok rendszere az *életcél* fogalmában teljeseedik be. Az érzelmi motívumok belső készletést jelentenek, melyek a cselekvésre serkentenek. Egy időben két ellentétes motívum is jelentkezhet. Ilyenkor az embernek választania kell. A választás eredménye a *döntés és elhatározás*.

Az érzelmek valóságos központja nem a szív, hanem az agy. Az agykéregnek és a kéreg alatti területnek van néhány része, melyeket *limbikus rendszernek* nevezünk. Ez nem túl nagy, de igen jelentős. Ez az érzelmek központja. Az agyvelő sokféleképpen sérülhet, de ettől az ember lényegében az marad, aki volt. A látás, hallás, mozgás sérülése az ember személyiségén nem változtat. De ha a limbikus rendszer sérül, akkor az egész személyiség megváltozik. Így például az amygdala eltávolítása, mely a limbikus rendszer egy része, olyan hatással jár, hogy az erőszakos személy

szelíddé változik. Egy másik rész eltávolítása esetén viszont a változás fordított. Az ilyen változás a vágyak, indítékok és szándékok változásával jár.

*Érzelmi reakciók* akkor keletkeznek, ha az ingerület a kéreg alatti központokra terjed át. Az érzelmi reagálásban szerepe van a vegetatív idegrendszernek, a belső elválasztású mirigyeknek, a hipotalamusznak és az agykéregnek. Az idegi működéseket két csoportba oszthatjuk. Az egyik a szomatikus idegrendszer hatásköre, mely akaratunktól függő, tudatos tevékenységek során működik, például a mozgás, a munka. A másik a vegetatív idegrendszer hatásköre, mely nem akaratlagos, nem tudatosan irányított, például a szív, tüdő, vese, gyomor, bél, belső elválasztású mirigyek, szemizom, nyál- és könnymirigy működése. A vegetatív idegrendszer is két csoportra oszlik a szimpatikus (védekező) idegrendszerre és a paraszimpatikus idegrendszerre. Az előzőnek a támadás elleni védekezésben van szerepe, míg az utóbbinak normál működéseknél, például a gyomor- és bélrendszer működésében.

A vegetatív idegrendszer szabályozza a belső elválasztású mirigyeket, melyek az érzelmi reakcióknál működésbe lépnek. A mellékvese adrenalin hormonja növeli a cukor vérbe kerülését, és így a szervezet energiáját. A hipotalamusz az agy alapjában levő idegsejtcsoport. Mellette van a talamusz. Az idegimpulzusok a két központra áthaladva az agykéreg felé, majd a belső szervek felé haladnak. Az agykéreg biztosítja a helyes alkalmazkodást bonyolult helyzetekben. A szervezetet érő valamennyi inger kezdetben semleges. Az idegrendszeri pályákon eljut a kérgi és a kéreg alatti központokba, és ott kapja meg a pozitív vagy negatív érzelmi színezetet.

Az emocionális megnyilvánulások két alapvető típusát *ergotróp*nak és *trofotróp*nak nevezzük. Az előbbinél a szimpatikus idegrendszer, az utóbbinál a paraszimpatikus idegrendszer van túlsúlyban. Az ergotróp reagálás a támadó és félelmi megnyilvánulásokban fellépő védelmi mechanizmus. Ilyenkor a pupillák kitágulnak, a légzés és szívverés meggyorsul, csökken a gyomorsav és nyáleválasztás. A trofotróp reagálás normál működéskor (például gyomor) lép fel.

Az agykéreg képes szabályozni és hátráltatni az érzelmi megnyilvánulásokat. Az érzelmek lefolyása az idegrendszer milyenségétől függ. Egy megrázkódtatás erős idegrendszerű emberből mérsékeltabb érzelmi reakciót vált ki, mint a gyenge, beteges idegrendszerűből. Az érzelmek elviselése szoros kapcsolatban van az idegrendszer egyensúlyi állapotával.

Az érzelem megváltoztatja a szervezet motoros működését (izomzat) és befolyásolhatja a teljesítményt. Az érzelmet kiváltó hatások ráhangolódnak a múltban átélt élményekre. Erős, tartós és negatív élményekből származó emóciók olyan eltéréseket hoznak létre a szervezetben, melyek, ha csak rövid ideig tartanak, akkor átmeneti funkciózavarokat okoznak, de ha állandósulnak, akkor szervkárosodáshoz vezethetnek. A keringési szervek, a gyomor-bél-rendszer, a belső elválasztású mirigyek kóros működése állhat elő. A pszichoszomatikus reakció (lelki alapon keletkezett testi elváltozás) nem más, mint a szubjektív emocionális történés objektív, testi tünetekben való megjelenése.

Az agy limbikus lebenyében zajlanak le a pszichoszomatikus betegségeket létrehozó központi idegrendszeri folyamatok. Az érzelmek megélésében elengedhetetlen a frontális agykéreg épsége. Ha a kéregnek a talamuszsal való összeköttetését műtétilag megszüntetik, akkor nem érezzük a fájdalmat.

Az érzelem szubjektív élményét motoros jelenségek is kísérik. Például megnő az izomzat feszültsége, ezzel a szervezet felkészül az érzelmek következtében szükségessé váló fokozott izomtevékenységre. Az erős érzelem stressz előidézője is lehet. Az érzelmek minőségétől függ a feszültséggel kapcsolatos válasz. A szorongásos feszültség fokozott adrenalin-kiválasztáshoz vezet. A harag és agresszivitás érzése viszont noradrenalin-termeléssel jár. A jókedv időszakában a bél nyálkahártyája halvány és nyugodt. A félelem viszont haragos vörössé változtatja a színét, és a mirigyműködést is megnöveli. A lelki eredetű stressz hatására emelkedik a szérumfehérjéhez kötött jódszint, az érzelmi hatások pedig tartós pajzsmirigyműködés-fokozódást okozhatnak.

A legújabb elméletek az emberi lelket a környezettel való kommunikáció minőségi formájának fogják fel. Ez egy komplex rendszer, mely önmagát vezérli. Az *önvezérlő képesség* azt jelenti, hogy meghatározott környezeti feltételek mellett az ember megőrzi egyensúlyát. Károsodás esetén viszont biztosítja a megzavart elemek önerőből történő kiegyenlítődesét, kompenzálását. Így az emberek a változások közepette is képesek egyensúlyukat fenntartani. A betegség az egyensúly felbomlását jelenti, melyet a szervezeti folyamatok kiegyenlíthetetlen zavarai idéz elő.

### *Érzelmei kialakulása gyermekekben*

A csecsemő érzelmei közvetlen kapcsolatban vannak testi szükségleteivel. Ha éhes, sír, szópáskor felvidul, az anya jelenlétében örül. 3-4 hónapos korban már a környezetében levő tárgyakkal is örül, 4 hónapos kortól pedig már a személyek iránt is mutat érzelmet. Az ismerősöknek örül, az idegenektől fél. Iskoláskorban követelmény, hogy a gyermek uralkodni tudjon érzésein. Az egészséges kisiskolás vidám. Így az értelmi képessége eredményesen működhet.

A gyermek mindent intenzíven él át, de tartós érzelmei nincsenek. Szomorúság és vidámság többször is válthatja egymást. A gyermeknek az iskolában kellene megtanulnia a kötelességteljesítés érzését és az erkölcsi érzéseket, megélnie a siker és a kudarc, a szégyen és a lelkiismeretfurdalás érzéseit, s azonosulnia a jóval és elutasítania a rosszat.

Régebben azt hitték, hogy a csecsemő három alapérzelemmel születik, ezek a félelem, a düh és a gyönyör. A félelem a bizonytalan testhelyezettel váltható ki, a düh a mozgás megakadályozásával, a gyönyör pedig dédelgetéssel. A konkrét érzelmekek azonban csak az alapja velünk született, mely még nem érzelem, csak az érzelmekek izgalmi vonatkozása. Eszerint minden érzelem alapja az izgalmi állapotra való készség.

### *Összefoglalás*

Az érzés lényege, hogy az én kapcsolódik valamihez. Az érzelmi élet az intelligenciához is hozzátartozik. Hogy lelkileg egészségesek legyünk, érzelmileg is táplálkozni kell. Az érzelmi elégedettségi küszöb azt jelenti, hogy megkapjuk a szükséges lelki simogatást. Az érzelmi élmény hatására megváltozik a bőr elektromos vezetőképessége, a vérnyomás és pulzusszám, de látható testi tünetek is jelentkezhetnek. Hiteles az az érzés, mely tényleges érzést fejez ki. A metakommunikációs jelzések akaratlanul is elárulják érzelmeinket. Az érzelmileg labilis személy boldogtalan és nehezen alkalmazkodik. Az érzelmi világunkhoz tartozik az együttérzés, az empátia, az érzelmekek polarizáltsága, az érzelmi ragály, az érzelmi beállítottság, tisztában kell lennünk az érzelmekek létrejöttével és gyermekekénél az érzelmekek kialakulásával.

Az érzelmekek központja az agyban levő limbikus rendszer. Az érzelmi reagálásban szerepe van a vegetatív idegrendszernek, a belső elválasztású mirigyeknek, a hipotalamusznak és az agykéregnek. A konkrét érzelmekek csak az alapja velünk született.

### IRODALOM

1. Mohás Livia: Találkozás önmagunkkal, Móra Kiadó, 1979.
2. Takács Györgyné: Emberi szerepek és emberi kapcsolatok, Népszava Kiadó, Budapest.
3. Geréb György: Pszichológia (Tanárképző főiskolai tankönyv), Tankönyvkiadó, Budapest.
4. Eke Károly: Lélek és test, Medicina Kiadó, Budapest, 1984.
5. Heller Ágnes: Az ösztönök. Az érzelmekek elmélete, Gondolat Kiadó, Budapest, 1978.
6. Ranschburg Jenő, Popper Péter: Személyiségünk titkai, Minerva Kiadó, Budapest, 1978.
7. H. F. Harlow: Learning to Love, Albion Publ. Co., San Francisco, 1971.
8. P. Ekman, W. V. Friesen és P. Ellsworth: Emotion in the Human Face, Pergamon Press, New York, 1972.
9. M. Scheler: Zur Phänomenologie und Theorie der Sympathiegeföhle und von Liebe und Hass, Verlag von Max Niemeyer, Halle, 1913.