

:: PSYCHOLOGIA – MINI SŁOWNIK :: 177 PRAKTYCZNYCH HASEŁ I ZWROTÓW

**:: PSYCHOLOGIA - MINI SŁOWNIK ::**  
**177 PRAKTYCZNYCH HASEŁ I ZWROTÓW**

Słownik dostarczony przez  
Skarbnicę Wiedzy Psychologicznej  
<http://psyche.com.pl>

## **::: PSYCHOLOGIA - MINI SŁOWNIK ::: 177 PRAKTYCZNYCH HASEŁ I ZWROTÓW**

Słownik dostarczony przez  
Skarbnicę Wiedzy Psychologicznej  
<http://psyche.com.pl>

To jest tylko zarys słownika. Pełna wersja haseł oraz wiele interesujących artykułów z dziedziny psychologii dostępne na <http://psyche.com.pl> Zapraszamy :)

Już teraz możesz zostać stałym abonentem ::: Nieregularnego Magazynu Psychologicznego ::: Psyche ::: Dzięki temu będziesz otrzymywać gorące wiadomości, skrót informacji z serwisu, dane o nowych książkach, artykułach, publikacjach oraz Raport Specjalny, czyli szerokie opracowanie merytoryczne konkretnego tematu zupełnie ZA DARMO. Zapisać możesz się na <http://psyche.com.pl>

Treść słownika udostępniana na licencji GNU Free Documentation License  
<http://www.gnu.org/copyleft/fld.html> Wikipedia <http://wikipedia.pl> Informacje  
[http://wikipedia.org/wiki/Wikipedia%3AZrzeczenie\\_si%C4%99\\_odpowiedzialno%C5%9Bci](http://wikipedia.org/wiki/Wikipedia%3AZrzeczenie_si%C4%99_odpowiedzialno%C5%9Bci) License  
prawne

## Wykaz haseł

<b>A</b> .....	8
Abulia	
Acedia	
Acting-out	
Adaptacja sensoryczna	
Andrenalina	
Agorafobia	
Agresja	
Akson	
Aleksytymia	
Alkoholizm	
Altruizm	
Ambiwertyk	
Amfetamina	
Anhedonia	
Animizm	
Anonimowi Alkoholicy	
Antysemityzm	
Apatia	
Arbitraż	
Archetyp	
Asertywność	
Asocjacja	
Atrybucja	
Autonomia funkcjonalna	
Autonomiczny Układ Nerwowy	
Autoprezentacja	
Autorytaryzm	
Autyzm	
<b>B</b> .....	10
Barbiturany	
Bariera nadmiernej ufności	
Behawioryzm	
Bezrefleksyjny konformizm	
Bezsenna	
Biseksualizm	
Bodziec	
Borderline	
Burza mózgow	
Błędne określenie przyczyn pobudzenia	
Błędne określenie źródła	
<b>C</b> .....	12

CUN

Centralna strategia perswazji

Ciąża

Cyklofrenia

**D** ..... 12

DDA

Defektologia

Dehumanizacja

Deindywiduacja

Dendryt

Depresja jednobiegunowa

Depresja dwubiegunowa

Depresja sezonowa

Deprywacja relatywna

Deprywacja sensoryczna

Dewiacja seksualna

Dobór krewniaczy

Dopamina

Dostępność postawy

Dysfunkcje seksualne

Dyskryminacja

Dysleksja

Dysocjacja

Dysonans poznawczy

Dystymia

**E** ..... 15

Echolalia

Efekt Flynnna

Efekt Hawthorne'a

Efekt czystej ekspozycji

Efekt halo

Efekt kontrastu

Efekt przechodnia

Efekt Placebo

Ego

Egoizm

Ekstrawertyk

Emocja

Empatia

**F** ..... 17

Facylitacja społeczna

Fiksacja

Fobia

Frotteryzm

<b>G</b> .....	17
Genogram	
Gestalt	
Glosolalia	
Grupa niespoleczna	
Grupa odniesienia	
Grupy pierwotne	
Grupa spoleczna	
<b>H</b> .....	18
Habituacja	
Halucynacje (omamy)	
Hebefrenia	
Hedonizm	
Hipersomnia	
Hipnoza	
Hipoteza mimicznego sprzeczania zwrotnego	
Homeostaza	
Homofobia	
Hormon	
<b>I</b> .....	20
Id	
Iloraz inteligencji	
Inteligencja emocjonalna	
Internalizacja	
Introwersja	
<b>J</b> .....	21
Jaźń	
<b>K</b> .....	21
Katalepsja	
Katatonja	
Klaustrofobia	
Kompensacja	
Kompleks	
Kompleks Edypa	
Kompleks Ofelii	
Komunikacja werbalna	
Konformizm	
Kortyzol	
<b>L</b> .....	22
Libido	
Lęk	

<b>M</b> .....	23
Mania	
Masochizm	
Masturbacja	
Mechanizmy obronne	
Mediacje	
Medytacja	
Mem	
Migrena	
Mobbing	
Myślenie grupowe	
Myślenie lateralne	
Mózg	
<b>N</b> .....	24
NLP	
Narcyzm	
Nawyk	
Negatywizm	
Negocjacje	
Neuron	
Noradrenalina	
<b>O</b> .....	25
Odruch źreniczny	
Orgazm	
Osobowość	
<b>P</b> .....	26
Pamięć	
Paranoja	
Patologia społeczna	
Podstawowy błąd atrybucji	
Podświadomość	
Priming	
Projekcja	
Psychiatria	
Psychoanaliza	
Psychometria	
Psychoza	
<b>R</b> .....	28
Racjonalizacja	
Receptor	

... PSYCHOLOGIA – MINI SŁOWNIK ... 177 PRAKTYCZNYCH HASEŁ i ZWROTÓW

Regresja  
Rola społeczna

**S** ..... 28

Sadyzm  
Schizofrenia  
Serotonina  
Socjalizacja  
Stereotyp  
Strukturalizm  
Sublimacja  
Substytucja  
Superego  
Supresja

**Ś** ..... 30  
Świadomość

**T** ..... 30

Teoria wychowania  
Trafność  
Trans

**U** ..... 30

Ukryta teoria osobowości  
Urojenia  
Uzależnienie fizjologiczne

**W** ..... 31

Wirus umysłu  
Wychowanie  
Wzmocnienie negatywne  
Wzmocnienie pozytywne

**Z** ..... 32

Zaburzenie osobowości  
Zaprzeczanie  
Zwlekanie

To jest tylko zarys słownika. Pełna wersja haseł dostępna na <http://psyche.com.pl> Zapraszamy :)

## A

**Abulia** (gr. *aboulia* - brak woli) - rodzaj zaburzenia aktywności, polegający na chorobliwym niedostatku lub braku woli, który przejawia się w niemożności podejmowania decyzji i działania. Objaw charakterystyczny dla depresji endogennej, schizofrenii oraz uszkodzenia płatów czołowych (zespół czołowy).

Czasem zamiast terminu *abulia* używa się słowa *hiperbulia* - podkreślając tym samym, że chodzi o obniżenie aktywności, a nie jej całkowity zanik.

**Acedia** - (gr. - beztroska, obojętność) - w teologii wypalenie religijne, apatia i obojętność, tzw. "choroba mnichów". Objawia się przygnębieniem, smutkiem, brakiem motywacji do działania, brakiem zaangażowania i nadziei, zniechęceniem, wyczerpaniem, zobojętnieniem i wrażeniem duchowej pustki. Prawdopodobnie pojawia się w efekcie długotrwałego odosobnienia i braku stymulacji zewnętrznej w monotonnym życiu zakonnym, ale dokładny mechanizm tego zaburzenia nie został rozpoznany. Obecnie acedię traktuje się jak rodzaj depresji.

**Acting-out** - W psychologii rodzaj zachowań, w których poprzez działanie wyrażane są bezpośrednio nieuświadomione impulsy. Dzięki temu można uniknąć uświadomienia sobie towarzyszących zwykle tym impulsom emocji. *Acting-out* jest jednym z mechanizmów obronnych, często prowadzącym do działań aspołecznych.

**Przykład:** Dresiarze bijący kijami baseballowymi pierwszego napotkanego człowieka.

**Adaptacja sensoryczna** - taka zmiana w reaktywności lub wrażliwości receptora zmysłowego czy narządu zmysłu, która ma charakter przejściowy. Przyrost stymulacji powoduje spadek wrażliwości i odwrotnie.

**Adrenalina** - hormon i neuroprzebieżnik katecholaminowy wytwarzany przez rdzeń nadnerczy i wydzielany na zakończeniach włókien współczulnego układu nerwowego. Jest ona czasem nazywana też epinefryną. Pierwsza nazwa pochodzi z łaciny od "*ad-* + *renes*", a druga z greki od "*epi-* + *nephros* oznaczają to samo - t.j. "nad nerką".

**Agorafobia** - jedna z odmian fobii. Jest nią lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni. Fobią odwrotną do agorafobii jest klaustrofobia - lęk przed przebywaniem w ciasnych, lub zamkniętych pomieszczeniach.

**Agresja** -- w psychologii określenie dowolnego zachowania, mającego na celu spowodowanie szkody fizycznej lub psychicznej.

**Akson** to element neuronu, odpowiedzialny jest za przekazywanie informacji z ciała komórki do kolejnych neuronów.

**Aleksytymia** (dosłownie "brak słów dla emocji") - przejawia się przede wszystkim w trudnościach z werbalizowaniem przeżywanych stanów emocjonalnych, oznacza też obniżoną świadomość własnych emocji i w efekcie objawia się bardzo skąpym opisem osobistych przeżyć.

**Alkoholizm** jest to choroba polegająca na systematycznym, nadmiernym spożywaniu napojów alkoholowych. Osoba uzależniona jest nazywana alkoholikiem.

**Altruizm** jest to postawa, przeciwstawna egoizmowi, u podstaw której leży bezinteresowna troska o dobro innych osób.

**Ambiwertyk** to osoba, u której występuje równowaga cech intrawertywnych i ekstrawertywnych.

**Amfetamina** (inne stosowane nazwy: *benzedryna*, *psychedryna*, *perwityna*) to jedna z grupy substancji psychotropowych związków chemicznych wykazujących działanie pobudzające naśrodkowy układ nerwowy. Uwalnia ona noradrenalinę z zakończeń nerwowych i blokuje jej wychwyty zwrotny na skutek czego podnosi się poziom przyspieszających przemianę materii, akcję serca i układu nerwowego -, zwłaszcza noradrenaliny, ale też serotoniny i dopaminy. Najczęściej przyjmowana jest w formie siarczanu amfetaminy.

**Anhedonia** - brak lub utrata zdolności odczuwania przyjemności, radości, zadowolenia w sytuacjach, które zwykle dostarczają takich przeżyć. Występuje w niektórych postaciach depresji, w nerwicach, zaburzeniach osobowości i psychozach schizofrenicznych.

**Animizm** - religia oparta na wierzeniach przypisujących duszę lub moc nadprzyrodzoną roślinom, zwierzętom i żywiolom. Animizm był jedną z pierwszych religii człowieka.

**Anonimowi Alkoholicy** (AA) określa się dobrowolne, samopomocowe grupy osób uzależnionych od alkoholu, tworzone w celu leczenia alkoholizmu.

**Antysemityzm** - uprzedzenie, postawa wrogości w stosunku do Łydów oraz osób pochodzenia żydowskiego.

**Antysemityzm** może być motywowany przesłankami religijnymi (*antyjudaizm*) lub etnicznymi. Choć w przypadku narodu żydowskiego obie często pokrywały się ze sobą wobec istnienia narodowej religii żydowskiej.

**Apatia** - stan znacznie zmniejszonej wrażliwości na bodźce emocjonalne i fizyczne. Towarzyszy mu obniżenie aktywności psychicznej i fizycznej, utrata zainteresowań, zmniejszenie liczby kontaktów społecznych, anhedonia. Apatia jest częstym objawem depresji. Występuje także w zaburzeniach nerwicowych, wczesnej fazie kalectwa lub jako reakcja na silny uraz psychiczny.

**Arbitraż** -- w psychologii jedna z metod rozwiązywania konfliktów, w której obecna jest trzecia strona, która narzuca rozwiązanie skłóconym stronom.

**Archetyp** -- w psychologii pierwotne wyobrażenie i wzorzec zachowania, obejmujący także sferę myślową i niosący ze sobą znaczny ładunek emocjonalny, którego źródłem są utrwalone w psychice zapisy powtarzających się przez wiele pokoleń doświadczeń. Jest odbiciem instynktownych reakcji na określone sytuacje. Wraz z wzorcami zachowań popędowych (instynktami) archetypy mają stanowić strukturalne składniki nieświadomości zbiorowej, jej zasadniczą treść.

**Asertywność** - w psychologii termin oznaczający zdolność do realizacji założonych celów mimo negatywnych nacisków otoczenia.

**Asocjacja** to proces kojarzenia wątków tak by razem przedstawiały logiczną całość.

**Atrybucja** -- w psychologii wyjaśnienie przyczyn swojego bądź cudzego zachowania tworzone przez świadka tego zachowania.

**Autonomia funkcjonalna** - zasada głosząca, że nabyte wzorce i motywy zachowań wykazują - w miarę powtarzania się i tworzenia zintegrowanego systemu - skłonność do uniezależniania się od potrzeb i motywów, których zaspokajaniu służyły pierwotnie. Twórcą zasady jest Gordon Allport (1897-1967).

**Autonomiczny układ nerwowy** (łac. *systema autonomicum*) - część układu nerwowego wyodrębniona ze względu na palnione przez siebie funkcje i budowę.

**Autoprezentacja** - w psychologii sposób w jaki każdy człowiek poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje na zewnątrz kim jest, albo za kogo chciałby być uważany.

**Autorytaryzm** - w psychologii to cecha osobowości człowieka, która skłania go do nadmiernego wspierania hierarchii międzyludzkiej, np. do wspierania za wszelką cenę ludzi, którzy są u władzy, nawet jeśli czynią zło, albo do dążenia samemu do zdobycia władzy metodami autorytarnymi.

**Autyzm** jest skomplikowanym zespołem upośledzenia rozwoju, w którym istotną rolę odgrywa funkcjonowanie mózgu. Jest to choroba neurologiczna, a nie czysto psychiczna, chociaż wśród typowych cech są problemy z komunikacją uczuć i związkami społecznymi. Występują również kłopoty z integracją wrażeń zmysłowych. W typowych przypadkach pojawia się w pierwszych trzech latach życia. Ocenia się, że występuje u około 2 do 6 na 1000 osób, przy czym jest cztery razy częstszy u mężczyzn niż u kobiet.

.....  
Pomyśl, jak zmieniłoby się Twoje życie gdybyś potrafił(a) każdy egzamin zdać śpiewając?  
<http://psyche.com.pl/?Msby>  
.....

## B

**Barbiturany** - to potoczna nazwa pochodnych kwasu barbiturowego, używane na szeroką skalę w latach 50-70. XX wieku jako leki nasenne, znieczulające czy przeciwpadaczkowe. Najbardziej znane są fenobarbital (*Luminal* -stosowany do dzisiaj), cyklobarbital (*Fanodorm*). W latach 70. XX wieku były często nadużywane jako narkotyki.

**Bariera nadmiernej ufności** - w psychologii jedna z heurystyk wydawania sądów, która automatycznie skłania człowieka do nadmiernego zaufania własnym osądom w porównaniu z cudzymi. Badania wykazały, że na ogół własne osądy nie są aż tak trafne, jak ludzie oczekują.

**Behawioryzm** jest to kierunek psychologiczny, który rozwinął się w XX wieku, przede wszystkim w USA. Założenia behawioryzmu są bardzo proste: 1. Jakkolwiek kierunek ten nie neguje występowania złożonych zjawisk psychicznych, twierdzi, że są one swoistymi, ubocznymi

artefaktami działania mózgu, których nie da się skutecznie badać metodami naukowymi, gdyż mają one strukturę chaotyczną i losową. 2. Dlatego, jeśli psychologia ma być rzetelną nauką, musi się ograniczyć do mierzalnych, jasno zdefiniowanych eksperymentów, w których ludzi poddaje się działaniu określonych bodźców i obserwuje się ich określone reakcje na te bodźce.

**Bezrefleksyjny konformizm** - w psychologii społecznej podporządkowanie się normom społecznym bez refleksji nad ich sensem i celowością. Charakterystyczne dla osobowości autorytarnej.

**Bezsenność** (wg ICD-10 F51.0) zaburzenie związane z trudnościami w zasypianiu lub kontynuowaniu snu. Kryterium diagnostycznym bezsenności jest skrócenie fazy snu połączone z obiektywną sennością lub subiektywnym poczuciem zmęczenia występującymi w ciągu dnia. Brak zmian samopoczucia w ciągu dnia wskazuje na zmniejszone zapotrzebowanie na sen. Najczęstszymi przyczynami psychicznymi są zaburzenia lękowe i depresja. Jeśli bezsenność nie jest uwarunkowana stanem zdrowia, diagnozuje się bezsenność pierwotną. Zaburzenia zasypiania i kontynuowania snu mogą wywoływać m.in. alkohol oraz napoje zawierające kofeinę a także niewłaściwa higiena snu.

**Biseksualizm** to odczuwanie popędu płciowego do osobników obu płci. Przed okresem dojrzewania skłonności biseksualne są zjawiskiem fizjologicznym. Po, mogą ujawnić się np. przy osłabieniu tzw. hamulców psychicznych. Osoba o orientacji biseksualnej jest zdolna tworzyć trwałe związki monogamiczne. Jednak zdarza się, że osoby takie preferują zachowania określane jako triolizm. Badania przeprowadzone w USA wskazują, że kontakty biseksualne ma ok. 20% populacji mężczyzn i ok. 7% populacji kobiet.

**Bodziec** - sygnał, za pomocą którego jeździec przekazuje polecenia koniowi. Zakres stosowanych bodźców obejmuje: użycie rąk, nóg, pozycji w siodle oraz głosu.

**Borderline** zaburzenie z pogranicza - zaburzenie osobowości na pograniczu psychozy i nerwicy.

**Burza mózgow** - technika wywodząca się z psychologii społecznej, która ma na celu doskonalenie decyzji grupowych.

**Błędne określenie przyczyn pobudzenia** - w psychologii społecznej przypisanie błędnych źródeł swemu pobudzeniu, czego konsekwencją jest błędna interpretacja emocji.

**Błędne określenie źródła** w psychologii społecznej błędna identyfikacja przyczyn pamiętania czegoś. Przykładem może być przekonanie, iż widziało się danego człowieka na miejscu przestępstwa, podczas gdy w rzeczywistości pamięta się go ze zdjęcia.

.....  
Uwaga! Kto jeszcze chce ochronić się przed SPAMem?

<http://psyche.com.pl/?Ui0V>  
.....

## C

**CUN** Ośrodkowy układ nerwowy (OUN), inna nazwa to: centralny układ nerwowy (CUN) - jest to najważniejsza część układu nerwowego kręgowców i składająca się z: mózgu położonego wewnątrz czaszki i rdzenia kręgowego w kanale rdzeniowym kręgosłupa

**Centralna strategia perswazji** w psychologii społecznej technika wpływu społecznego mająca na celu zmianę postawy osoby lub grupy osób, polegająca na wykorzystaniu racjonalnej argumentacji. Warunkiem skuteczności centralnej strategii perswazji jest to, aby adresat komunikatu perswazyjnego posiadał: 1. zdolności intelektualne pozwalające mu na przynajmniej bierne uczestnictwo w racjonalnej dyskusji; 2. odpowiednie zasoby uwagi, pozwalające na świadome przetwarzanie komunikatu; 3. odpowiednio wysoką motywację do logicznej analizy treści komunikatu.

**Ciąża** u samic ssaków okres od momentu zapłodnienia do wydania na świat płodu (porodu). U kobiety prawidłowy czas trwania ciąży wynosi 280 dni. Przybliżony termin spodziewanego porodu oblicza się odejmując od daty pierwszego dnia ostatniej miesiączki 3 miesiące i dodając 7 dni.

**Cyklofrenia** - Depresja dwubiegunowa (zaburzenie maniakalno-depresyjne, psychoza maniakalno-depresyjna, dawniej: *cyklofrenia*) - zaburzenie psychiczne charakteryzujące się cyklicznymi, naprzemiennymi epizodami manii i depresji.

.....  
[Poradnik dla szukających pracy oraz pracowników](http://psyche.com.pl/?oXoF)  
<http://psyche.com.pl/?oXoF>  
.....

## D

**DDA - Dorosłe Dzieci Alkoholików** (ang. ACOA - Adult Children of Alcoholics) - grupy wsparcia wyrosłe z ruchu AA. Opierają się na założeniu, że ludziom z określonymi problemami najlepiej pomogą spotkania z osobami o podobnych trudnościach. Stworzono je z myślą o osobach, które dorastały w domu, gdzie przynajmniej jedno z rodziców było alkoholikiem i w związku z tym wykształciły cechy ułatwiające egzystowanie w takiej rodzinie, lecz które skutecznie utrudniają życie poza nią.

**Defektologia** jest subdyscypliną pedagogiki, ściśle pedagogiki terapeutycznej (lecniczej), jednym z działów pedagogiki rewalidacyjnej, będącej częścią pedagogiki specjalnej.

**Dehumanizacja** w psychologii - odmiana psychologicznego mechanizmu obronnego zwanego intelektualizacją. O ile klasyczna intelektualizacja przenosi w przestrzeń abstrakcyjną myśli i zdarzenia, o tyle dehumanizacja robi to samo z ludźmi. Inni ludzie przestają posiadać w świadomości danej jednostki cechy ludzkie, są uważani za przedmioty, zwierzęta, podludzi. Takie nastawienie może służyć jednostce do uzasadniania poniżania, wrogości bądź okrucieństwa wobec tych ludzi. W słabszej wersji dehumanizacja jest bardzo rozpowszechniona. Można ją zaobserwować na przykład w urzędach, gdzie z jednej strony petenci są traktowani przez

urzędników jako "przypadki do załatwienia", z drugiej strony urzędnicy są utożsamiani przez petentów z instytucją, którą reprezentują.

**Deindywiduacja** - w psychologii społecznej utrata zwykłej kontroli nad swoim zachowaniem. Prowadzi to do stosunkowo większej impulsywności i grozi patologicznością czynów.

**Dendryt** - element neuronu, rozgałęziona (zazwyczaj) struktura, przenosząca sygnały otrzymywane z innych neuronów przez synapsy do ciała komórki, której jest częścią.

**Depresja jednobiegunowa** - zaburzenie psychiczne charakteryzujące się objawami, które można następująco pogrupować:

- symptomy emocjonalne: obniżony nastrój - smutek i towarzyszący mu często lęk, utrata radości życia (począwszy od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych); czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość);
- symptomy poznawcze: negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, pesymizm i rezygnacja, (w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne);
- symptomy motywacyjne: problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, które może przyjąć wręcz formę spowolnienia psychoruchowego; trudności z podejmowaniem decyzji;
- symptomy somatyczne: zaburzenie rytmów dobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), utrata apetytu (ale w depresji łagodnej czasem obserwuje się wzrost a nie spadek wagi ciała chorego), osłabienie i zmęczenie, utrata zainteresowania seksem, czasem skargi na bóle i złe samopoczucie fizyczne.

**Depresja dwubiegunowa** (zaburzenie maniakalno-depresyjne, psychoza maniakalno-depresyjna, dawniej: *cyklofrenia*) - zaburzenie psychiczne charakteryzujące się cyklicznymi, naprzemiennymi epizodami manii i depresji. Przyczyna tej choroby nie jest znana, prawdopodobnie ma ona podłoże genetyczne. Dotyka równie często kobiety, co mężczyźni. Początek choroby jest nagły - rozwija się w ciągu kilku godzin lub dni i nie poprzedzają go widoczne ważne zdarzenia. Zwykle pierwszy epizod ma charakter manii. Pierwszy atak choroby ma miejsce najczęściej między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia. Depresja maniakalna ma tendencję do nawrotów; długość epizodu waha się od kilku dni do kilku miesięcy. Depresyjny komponent depresji dwubiegunowej przypomina depresję jednobiegunową, ale jej przebieg jest zwykle cięższy.

**Depresja sezonowa** - właściwie: **sezonowe zaburzenie afektywne** lub **sezonowe zaburzenie nastroju** (*SAD - seasonal affective disorder*). W sezonowym zaburzeniu afektywnym depresja pojawia się każdego roku około października lub listopada i utrzymuje się przez zimę, aż do całkowitej remisji (czasem wręcz do przejścia w manię) około marca, kwietnia (gdy dni stają się wyraźnie dłuższe).

**Deprywacja relatywna** - w psychologii społecznej poczucie jednostki lub grupy społecznej iż posiada mniej niż jej się należy ze względu na zasługi, wcześniejsze obietnice, bądź wyższy stan posiadania innych podobnych osób, bądź grup.

**Deprywacja sensoryczna** to stan świadomości uzyskany dzięki radykalnemu ograniczeniu dopływu bodźców ze wszystkich zmysłów.

**Dewiacja seksualna** nazywana też zboczeniem seksualnym - zaburzenie zachowań seksualnych

traktowane jako choroba. Często prowadząca do wyrządzenia krzywdy innym osobom lub sobie. Najczęściej spotykane dewiacje to: ekshibicjonizm, masochizm, pedofilia, sadyzm, zoofilia.

**Dobór krewniaczy** to sytuacja w której osobnik zmniejsza swoje szanse ewolucyjne żeby zwiększyć szanse swoich krewnych.

**Dopamina** ( $C_6H_3(OH)_2-CH_2-CH_2-NH_2$ ), katecholaminowy neuroprzebiegacz syntezowany i uwalniany przez neurony ośrodkowego układu nerwowego. Odgrywa różną rolę w zależności od miejsca swego działania.

**Dostępność postawy** - w psychologii społecznej siła związku, pomiędzy ocenianym obiektem a postawą, będącą jego oceną; łatwość z jaką ta ocena jest przywoływana. Jest odmianą ogólniejszego pojęcia dostępności idei.

**Dysfunkcje seksualne, odchylenia seksualne** - typ niesprawności seksualnej, polegający na nieprawidłowym przebiegu reakcji seksualnych; wyróżniamy dysfunkcje psychogenne (większość przypadków) lub organiczne (związane ze zmianami chorobowymi), niekiedy obie przyczyny współistnieją.

**Dyskryminacja** (łac. *discriminatio* = 'rozdzielanie') - upośledzenie lub prześladowanie jednostki bądź grupy społecznej, na przykład ze względu na jej pochodzenie etniczne, orientację seksualną, przynależność klasową, narodową, rasową bądź wyznaniową albo na płeć. Chodzi o ogół działań zarówno świadomych, jak i nieświadomych, zmierzających do pozbawienia dyskryminowanych osób praw i korzyści przysługujących wszystkim ludziom.

**Dysleksja** - czyli *specyficzna rozwojowa dysleksja* to zaburzenie manifestujące się trudnościami w nauce czytania i pisania, mimo stosowania obowiązujących metod nauczania, normalnej inteligencji i sprzyjających warunków społeczno-kulturowych. Jest spowodowana zaburzeniami podstawowych funkcji poznawczych, co często uwarunkowane jest konstytucjonalnie.

**Dysocjacja** (łac. *dissociatio*, rozdzielenie) - Jeden z ostrzejszych mechanizmów obronnych, znany w psychologii. Dotyczy zaburzeń określanых niegdyś jako histeryczne.

**Dysonans poznawczy** - w psychologii poczucie silnego dyskomfortu psychicznego w momencie gdy docierają do nas informacje, które są sprzeczne z naszymi dotychczasowymi poglądami.

**Dystymia** (depresja nerwicowa, depresyjne zaburzenia osobowości, depresja nerwicowa, przewlekła depresja z lękiem; wg ICD-10 F34.1), typ depresji charakteryzujący się przewlekłym (trwającym kilka lat) obniżeniem nastroju o przebiegu łagodniejszym niż w przypadku depresji endogennej.

.....  
Myśl jak bogaci – zestaw 4 książek Roberta Kiyosaki TANIEJ  
<http://psyche.com.pl/?MTv1>  
.....

## E

**Echolalia** to powtarzanie słów lub zwrotów wypowiedzianych przez inne osoby lub zasłyszanych np w telewizji. Często występuje u dzieci autystycznych. Dwie najczęstsze formy echolalii to echolalia natychmiastowa i echolalia odroczone.

**Ecstasy** to popularna nazwa tabletek zawierających MDMA lub substancje o podobnym działaniu. Tabletki te są popularne na imprezach techno, pozwalając na dłuższe tańczenie i poprawiając samopoczucie. Tabletki mogą zawierać wiele innych substancji, zwykle są to różne pochodne amfetaminy i ich mieszanki i mają dość podobne działanie.

**Efekt Flynna** to systematyczny wzrost ilorazu inteligencji w krajach rozwiniętych od początku XX wieku. To zjawisko jest zauważane na wszystkich kontynentach. Według Flynna średnie IQ wzrosło o ok. 15 punktów procentowych od drugiej wojny światowej i o około 24 punkty od początku wieku.

**Efekt Hawthorne'a** to zjawisko będące źródłem błędów podczas prowadzenia badań na grupie ludzi, wynikające z tego, że wiedzą oni o tym, że uczestniczą w eksperymencie.

**Efekt czystej ekspozycji** (ang. *mere exposition effect*) to zjawisko polegające na zmianie ustosunkowania afektywnego wobec obiektu na skutek zwiększenia liczby kontaktów z nim bez konieczności świadomego rozpoznawania bodźca. Reguła ta została odkryta w 1968 roku przez R. Zajonc'a, który wykazał, że badane przez niego osoby bardziej lubiły te bodźce, które prezentowano im częściej niż inne, nawet jeżeli badani nie zdawali sobie sprawy, z tego, że widzieli je wcześniej. Efekt ten został wielokrotnie potwierdzony przy zastosowaniu ekspozycji podprogowej, prowokując szeroko zakrojoną dyskusję nad obustronnymi powiązaniem intelektualnego poznania i życia emocjonalnego u człowieka.

**Efekt halo** to w psychologii tendencja do automatycznego, pozytywnego lub negatywnego, oceniania jednostki na podstawie wcześniej ukształtowanego zdania osoby oceniającej.

**Efekt kontrastu** działa tylko w przypadku obiektów do siebie podobnych. Głównymi badaczami tego tematu są Coren i Miller, którzy w swych eksperymentach wykorzystali złudzenie wzrokowe Ebbinghausa. Efekt ten jest bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na systemy oceniania ludzi, rzeczy, obiektów, cech fizycznych, a nawet szkolnych wypracowań. Bardzo często jest on wykorzystywany przez sprzedawców i ludzi zajmujących się reklamą.

**Efekt przechodnia**, nazywany również "**rozproszaniem odpowiedzialności**" - w psychologii społecznej zjawisko polegające na tym, że im więcej osób jest obecnych w sytuacji wymagającej udzielenia komuś pomocy, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że ktoś to zrobi.

**Efekt Placebo** (łac. *spodobam się*) - substancja lub działanie (np. zabieg chirurgiczny) obojętne, nie mające wpływu na stan zdrowia pacjenta, podawane choremu jako terapia. Chory nie wie, że to, co zastosowano nie jest prawdziwym leczeniem, zaś wszystko (dla leku głównie: wygląd, zapach, smak, konsystencja), oprócz leczniczych właściwości placebo jest takie samo, jak rzeczywistej terapii.



**Frotteryzm, ocieractwo** - rodzaj zaburzenia seksualnego (parafilii), w którym jednostka odczuwa podniecenie seksualne dotykając lub ocierając się o ciało obcej osoby w zatłoczonych miejscach publicznych. Zaburzenie to dotyka głównie mężczyzn i uznawane jest za formę ekshibicjonizmu; niekiedy wiąże się z fetysyzmem pośladków.

.....  
Ty też możesz się uczyć w dobrej szkole nie wychodząc z domu!

[Http://psyche.com.pl/?c6OQ](http://psyche.com.pl/?c6OQ)  
.....

## G

**Genogram** to schemat podobny do drzewa genealogicznego, w którym mężczyźni oznaczają się trójkątami, kobiety kółkami, małżeństwa łączy się linią poziomą zaś kolejne pokolenia linią pionową. Przy każdej osobie zaznacza się m.in. charakterystyczne cechy, związane z nią ważne wydarzenia, choroby psychiczne czy alkoholizm. Genogram umożliwia poznanie dysfunkcyjnych "tradycji rodzinnych", nieświadomie przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Pozwala także przypuszczać, jaką wizję własnego życia pacjent otrzymał od rodziny.

**Gestalt** (po niemiecku postać) to jednocześnie forma psychoterapii, kierunek w psychologii oraz swoista filozofia życia. Jako kierunek w psychologii, Gestalt wywodzi się z psychoanalizy, choć jednocześnie stoi z nią w dość ostrej sprzeczności. Jako filozofia życia, wywodzi się również z jednej strony z psychoanalizy, a z drugiej z egzystencjalizmu, fenomenologii oraz buddyzmu zen. Gestalt nie jest właściwie ani pełnym kierunkiem filozoficznym, ani pełnym "naukowym" działem psychologii. Jest czymś z pogranicza psychologii, filozofii i sztuki. Jednak wiele koncepcji wypracowanych przez Gestalt weszło do słownika współczesnej psychologii.

**Glosolalia** (greckie glossa- język + laleo- mówię) - mówienie językami, na ogół niezrozumiałymi; głoszenie słowa Bożego w stanie ekstazy nieistniejącymi językami.

**Grupa niespoleczna** - w psychologii i socjologii grupa ludzi, której członkowie znajdują się wprawdzie w tym samym czasie obok siebie, jednak nie współdziałają ze sobą w celu zaspokajania własnych potrzeb i osiągnięcia celów (np. Przechodnie).

**Grupa odniesienia** - w socjologii jest to grupa, do której jednostka należy lub pragnie należeć i dla której stanowi ona wzorzec do naśladowania w różnych aspektach zachowań.

**Grupy pierwotne** - są to takie grupy społeczne do których jednostka wchodzi w procesie socjalizacji pierwotnej. Przykładem takiej grupy może być rodzina. Grupy pierwotne są zazwyczaj grupami małymi, posiadają względną trwałość, charakter kontaktów jest niewyspecjalizowany (na cechy te wskazywał Charles Colley).

**Grupa społeczna** - w psychologii i socjologii grupa ludzi, której członkowie współdziałają ze sobą w celu zaspokajania własnych potrzeb i osiągnięcia celów. Grupy społeczne zaliczane są do tzw. zbiorowości ludzkich. Przykładem zbiorowości mogą być także tłumy. Jednak dla grupy społecznej charakterystyczne są głębsze interakcje i wspólne osiągnięcie celu, podczas gdy np. w tłumie uczestnicy osiągają cel jako jednostki.

.....  
Najtańsza księgarnia.  
<http://psyche.com.pl/?Wu5q>  
.....

## H

**Habituacja** (przywykanie) jest zjawiskiem neurologicznym występującym w układzie nerwowym w przypadku wielokrotnego występowania tego samego bodźca. Odpowiedź układu na kolejne bodźce jest wówczas coraz mniejsza. (Efekt ten można zaobserwować na przykładzie wszystkich zmysłów człowieka)

**Halucynacje (omamy)** - fałszywe doświadczenia zmysłowe, patologiczne postrzeganie przedmiotów, które w rzeczywistości nie znajdują się w polu percepcji jednostki (lub w ogóle nie istnieją), któremu towarzyszy silne przekonanie o realności doznań i rzutowanie (projekcja) ich na zewnątrz. Wyróżniamy omamy **elementarne** (obejmują takie wrażenia jak pojedyncze błyski, migotanie, nieodróżniane pojedyncze dźwięki), **proste** (spostrzeżenia dotyczące tylko jednego zmysłu) i **złożone** (angażujące więcej niż jeden zmysł). Mogą dotyczyć wszelkich zmysłów, wobec tego możemy mówić o halucynacjach **wzrokowych**, **sluchowych** (w tym **imperatywnych** - zawierających nakazy, zakazy, polecenia), **smakowych**, **czucia ustrojowego**, **węchowych** oraz **dotykowych**. W schizofrenii najczęstsze są halucynacje słuchowe.

**Hebefrenia** - Schizofrenia zdeorganizowana (przestarzałe hebefrenia) - to podtyp schizofrenii, który charakteryzuje się przede wszystkim niespójnością, absurdalnością zachowania oraz nieadekwatnością reakcji emocjonalnych lub ich całkowitym brakiem; ponadto obserwuje się wzmożoną wrażliwość na bodźce wewnętrzne, przy jednoczesnym osłabieniu wrażliwości na bodźce zewnętrzne. Mogą występować halucynacje oraz urojenia, ale nigdy nie tworzą one usystematyzowanej całości. Charakterystyczne dla chorych jest także zaniedbanie higieny osobistej, a niekiedy koprofagia).

**Hedonizm** to pogląd uznający przyjemność za najwyższe dobro. Z grek "hedone"-przyjemność.

**Hipersomnia** (wg ICD-10 F51.1) zaburzenie snu przejawiające się nadmierną sennością. Początek hipersomni przypada zwykle na późną fazę wieku pokwitania lub wczesną dojrzałość. Sen podstawowy wydłuża się do kilkunastu godzin na dobę, jednak, podobnie jak drzemki w ciągu dnia, nie usuwa poczucia zmęczenia. Z nadmierną sennością współwystępują niekiedy zaburzenia świadomości towarzyszące przebudzeniu. W odróżnieniu od narkolepsji senność w hipersomni jest możliwa do przezwyciężenia.

**Hipnoza** stan umysłu charakteryzujący się zawężoną świadomością i zmniejszoną wrażliwością na bodźce. Osoby pogrążone w transie mogą wykonywać określone czynności automatycznie, w sposób niekontrolowany przez świadomość.

**Hipoteza mimicznego sprzężenia zwrotnego** (*facial feedback hypothesis*) głosi, że własny wyraz mimiczny może wpływać na aktualnie doświadczane emocje. Została sformułowana w ramach teorii spostrzegania siebie, zgodnie z którą informacje na temat siebie (swoich postaw, preferencji, emocji i innych stanów wewnętrznych) uzyskujemy przez obserwację własnego zachowania i sytuacji, w jakich się ono pojawia.

**Homeostaza** (z greki *homo* - podobny, równy i *stasis* - trwanie) jest to zespół mechanizmów zapewniających stałość pewnego dynamicznego układu. Określenie to odnosi się także do stanu takiej dynamicznej równowagi.

**Homofobia** - termin stworzony w 1972 roku przez Georga Weinberga oznaczający irracjonalny lęk przed zetknięciem z osobami tej samej płci, (bez względu na ich orientację seksualną), wynikający z możliwości ujawnienia skrywanych preferencji homoseksualnych. Powszechnie, ale błędnie, używany do określenia nietolerancji lub dyskryminacji takich osób.

**Hormon** jest to, u kręgowców, związek chemiczny, który jest wydzielany przez gruczoły lub tkanki układu hormonalnego. Funkcją hormonu jest regulacja czynności i modyfikacja cech strukturalnych tkanek leżących w pobliżu miejsca jego wydzielania lub oddalonych, do których dociera drogą krwi. Istnieją także takie hormony, które wywierają wpływ na funkcjonowanie wszystkich tkanek organizmu.

.....  
Nowości w księgarniach  
<http://psyche.com.pl/?rTHA>  
.....

## I

**Id** to prymitywna, nieświadoma strona osobowości. Jest wyrazem ludzkich pragnień i popędów, działa ona na zasadzie impulsów i natychmiastowej gratyfikacji, zaspokojenia potrzeb. Sferą id rządzi zasada przyjemności, nie jest istotne czy coś jest dobre, powszechnie akceptowane, liczy się przyjemność, zadowolenie. Jest sferą biologiczną.

**Iloraz inteligencji** - (*IQ* - od *Intelligence quotient*) to wartość liczbową specjalnego testu psychometrycznego, którego celem jest obiektywny pomiar inteligencji kognitywnej - czyli polegającej na umiejętności kojarzenia informacji i operacji na symbolach. Wartość ta nie jest absolutną miarą inteligencji, lecz jest to pomiar zawsze relatywny. Wartość 100 IQ oznacza, że dana osoba posiada średnią inteligencję kognitywną występującą w grupie wiekowej tej osoby. Zazwyczaj test ten jest tak konstruowany, aby otrzymywany wynik dla całej grupy wiekowej układ się w typową krzywą Gaussa (o kształcie "dzwonu"), a średni rozrzut ( $\sigma$ ) statystyczny wyników wynosił 15. Oznacza to w praktyce, że wynik od 85 do 115 wskazuje na przeciętną inteligencję; wynik powyżej 115 wskazuje na inteligencję wybitną, zaś poniżej 85 na inteligencję niską.

Ze względu na to, że w krajach rozwiniętych istnieje stała tendencja do wzrastania średniego ilorazu inteligencji całej populacji (tzw. efekt Flynna), testy mierzące IQ muszą być od czasu do czasu kalibrowane od nowa.

**Inteligencja emocjonalna** - są to zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi. Krótko mówiąc, jest to panowanie nad naszymi emocjami i ich wykorzystywanie do osiągnięcia sukcesu. Są to zdolności odmienne od inteligencji akademickiej, czyli umiejętności czysto intelektualnych, mierzonych ilorazem inteligencji, ale je uzupełniające. Na inteligencję emocjonalną składa się pięć podstawowych kompetencji

emocjonalnych i społecznych.

**Internalizacja** (ang *internalization*, z łac. *internus*, wewnętrzny) to przyjmowanie za własne narzucanych z zewnątrz postaw, poglądów, norm i wartości. Na początku główną rolę w tym procesie pełnią rodzice dziecka (szczególnie gdy jest ono w wieku przedszkolnym i w pierwszych latach uczęszczania przez nie do szkoły), później wychowawcy oraz grupy rówieśnicze, a po osiągnięciu przez daną osobę wieku dorosłego grupy społeczne i jednostki, z którymi się ona identyfikuje i które są dla niej autorytetem.

**Introwersja** - w psychologii oznacza cechę osobowości polegającą na tendencji do kierowania swojej percepcji i działań do wewnątrz - na własne myśli i emocje z jednoczesnym zmniejszonym zainteresowaniem i aktywnością skierowanymi na świat zewnętrzny.

.....  
Korzystaj z wyjątkowej wiedzy, jaką dostarczają ebooki.  
<http://psyche.com.pl/?IXYu>  
.....

## J

**Jaźń** integruje osobowość, jest odpowiedzialna za przepływ energii z części świadomej do nieświadomej. To oś, wokół której organizuje się osobowość. chodzi głównie o przepływ z nieświadomości do świadomości. Celem jaźni jest stworzenie self.

.....  
Ty także możesz śmiać się z nierentownych stron www. Będziesz zachwycony, albo nic nie płacisz.  
<http://psyche.com.pl/?U6A2>  
.....

## K

**Katalepsja** (łac. *catalepsis*), stan kataleptyczny - specyficzne zeszywnienie mięśni chorego, połączone z zastyganiem postawy jego ciała oraz położeniu kończyn i wygięciu szyi w różnych, także nienaturalnych pozycjach. Objaw spowodowany jest wzmożeniem napięcia mięśniowego przy jednoczesnym upośledzeniu lub nawet całkowitym zablokowaniu czynności ruchowych chorego Zeszywnienie to jest elastyczne, to znaczy ciałem chorego można poruszać. W zależności od odmiany katalepsji, po poruszeniu ciałem chorego, zastyga ono w nowej pozycji - *gibkość* (*giętkość*) *woskowa*, lub też ciało wraca do poprzedniej pozycji.

**Katatonia** to zaburzenie motoryki objawiające się bardzo niskim poziomem aktywności ruchowej (stupor, osłupienie) lub nadmiarem aktywności ruchowej (furor), nie podlegającym woli chorego. Może występować w m.in. w schizofrenii, depresji (w postaci osłupienia depresyjnego), a także może pojawić się pod wpływem spożycia niektórych leków.

**Klaustrofobia** - jedna z odmian fobii. Jest nią niczym nie uzasadniony, patologiczny lęk przed przebywaniem w zamkniętych, niedużych pomieszczeniach, np. małych pokojach, windach. Fobią odwrotną do klaustrofobii jest agorafobia - lęk przed otwartymi przestrzeniami.

**Kompensacja** (łac. *compensatio*, równoważenie) - Jeden z mechanizmów obronnych znanych w psychologii, odmiana substytucji. Jest to wynagradzanie siebie za braki lub defekty. Daje chwilową przyjemność, ale powtarzane może spowodować utrwalenie się podświadomego skojarzenia danego defektu z nagrodą i utrudnić jego usunięcie.

**Kompleks** - zespół zazwyczaj nieświadomych skojarzeń i pragnień o silnym zabarwieniu emocjonalnym, przeważnie nieakceptowanych społecznie i dlatego tłumionych i wypieranych ze świadomości, a mimo to wywierających silny wpływ na zachowanie jednostki i wyrażających się w różnorodnych dążeniach, obawach, postawach wobec otoczenia oraz nerwicowych reakcjach, które mogą wiązać się m.in. z zachowaniami seksualnymi.

**Kompleks Edypa** jest to pojęcie wprowadzone do psychoanalizy przez Zygmunta Freuda. Ma to być powszechne zjawisko wśród dzieci między 4 a 6 rokiem życia (stadium falliczne rozwoju psychoseksualnego), polegające na pragnieniu seksualnego związku z rodzicem płci przeciwnej, przy jednoczesnej chęci pozbycia się rodzica tej samej płci, jako rywala seksualnego.

**Kompleks Ofelii** - zespół myśli i tendencji samobójczych, które pojawiają się u kobiet w związku z przeżytym zawodem uczuciowym. Nazwa kompleksu nawiązuje do imienia bohaterki dramatu Szekspira Hamlet, która odrzucona przez ukochanego, topi się.

**Komunikacja werbalna** - komunikacja z użyciem języka etnicznego (naturalnego) jako środka komunikacji, np. za pomocą języka polskiego. Podstawowy sposób komunikacji międzyludzkiej.

**Konformizm** - w psychologii społecznej zmiana zachowania na skutek rzeczywistego, bądź wyobrażonego wpływu innych ludzi. Bezkrytyczne, nadmierne podporządkowanie się wartościom, poglądom, zasadom i normom postępowania obowiązującym w danej grupie społecznej.

**Kortyzol** (in. hydrokortyzon) - rozpuszczalny w alkoholu naturalny hormon steroidowy wytwarzany przez korę nadnerczy, tzw. hormon stresowy. Kortyzol ma działanie przeciwzapalne, zatrzymuje też sól w organizmie. Największe stężenie we krwi występuje rano. Istnieje jego syntetyczny odpowiednik, jest to kortyzon, który w wątrobie ulega przetworzeniu w kortyzol. Kortyzol różni się od pozostałych hormonów steroidowych, takich jak hormony płciowe, tym, że zalicza się go do glukokortykoidów, czyli związków mających wpływ na poziom cukru we krwi. Kortyzol powoduje zwiększanie stężenia cukru, co jest wskazane w reakcji na stres, stąd jego nazwa potoczna - hormon stresowy. Kortyzol uwalnia też aminokwasy z tkanek peryferycznych i przyspiesza glukogenezę i hamuje tempo zużycia glukozy przez mięśnie szkieletowe, a wreszcie przyspiesza rozkład kwasów tłuszczowych do ciał ketonowych.

.....  
Jednominutowy milioner. Światła droga do bogactwa.

<http://psyche.com.pl/?iiZ4>  
.....

## L

**Libido, popęd seksualny (płciowy)** (z łac. "żądza")- zachowanie mające na celu osiągnięcie bliskości cielesnej, rozkoszy lub posiadania potomstwa między partnerami o odmiennej płci.

**Lęk** to stan emocjonalny objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. Trwożliwe wyczekiwanie na wydarzenia przykre, o których nie wiemy nic konkretnego. Od lęku odróżnia się strach wywołany konkretnym zagrożeniem.

.....  
"Psychologia społeczna" Elliot Aronson o 20% taniej!  
<http://psyche.com.pl/?ZVbL>  
.....

## M

**Mania (zespół maniakalny)** - zaburzenie psychiczne o charakterze zaburzeń afektywnych; zespół objawów, które można podzielić na cztery grupy:

- emocjonalne: nastrój euforyczny, ekspansywny i podwyższony, często towarzyszy mu irytacja i drażliwość
- poznawcze: wielkościowy charakter myśli (w skrajnych przypadkach są urojenia wielkościowe); gonitwa myśli, zawyżona samoocena
- motywacyjne: nadmierne pobudzenie, nadaktywne zachowanie - np. gadatliwość
- somatyczne: obniżona potrzeba snu - hyposomnia

**Masochizm** - rodzaj zaburzenia seksualnego (parafilii), w którym jednostka odczuwa podniecenie seksualne w sytuacjach, kiedy zadawany jest jej fizyczny i psychiczny ból lub gdy jest poniżana. Przeważającą większość masochistów stanowią mężczyźni.

**Masturbacja** (inaczej: *autoerotyzm, ipsacja, onanizm, samogwałt*) to zachowanie seksualne polegające na zadawaniu sobie pieszczot erotycznych (kończących się najczęściej orgazmem). Zjawisko masturbacji odnosi się zasadniczo do ludzi, aczkolwiek występuje także u części zwierząt. Masturbacja odbywa się bez udziału partnera, lub przy jego wyłącznie biernym udziale.

**Mechanizmy obronne** - W psychologii metody radzenia sobie z wewnętrznymi konfliktami w celu ochrony osobowości, zmniejszenia lęku, frustracji i poczucia winy. Na ogół są one nawykowe i nieuświadomione. W pewnym nasileniu występują u praktycznie każdego człowieka i pełnią rolę przystosowawczą. Mechanizmy obronne są jednak zawsze zniekształceniem zachowania lub oglądu rzeczywistości, w dłuższym okresie czasu zatem mogą uniemożliwić przystosowanie, a zawsze nieco zubożają życie.

**Mediacje** (łac. *mediare* - być w środku) to proces dobrowolnego dochodzenia do rozwiązania sporu, prowadzony w obecności osoby neutralnej – mediatora. Mediacje różnią się od rozstrzygnięć instytucjonalnych (w tym sądowych) przede wszystkim tym, że ich celem nie jest ustalenie, kto ma rację, ale *wypracowanie rozwiązania satysfakcjonującego strony sporu*. Mediacje są procesem dobrowolnym i poufny. Mediacje są procesem, w którym oprócz stron konfliktu pojawia się "trzecia siła" - mediator. Mediator nie ma władzy podejmowania decyzji merytorycznych. Jego celem jest pomoc zwaśnionym stronom w dobrowolnym osiągnięciu ich własnego, wzajemnie akceptowanego porozumienia w spornych kwestiach.

**Medytacja** (łac. *meditatio* - zagłębianie się w myślach, rozważanie, namysł) Praktyki mające na celu samodoskonalenie, zalecane szczególnie przez religie Wschodu, takie jak buddyzm, zen, taoizm,

konfucjanizm, hinduizm, a ostatnio także przez niektóre szkoły psychoterapeutyczne. Elementy medytacji dają się również zauważyć w chrześcijaństwie i islamie. Wbrew źródłosłowowi nie ma ona nic wspólnego z namysłem, często jest wręcz jego przeciwieństwem.

**Mem** - to nazwa jednostki ewolucji kulturowej, analogiczna do genu będącego jednostką ewolucji biologicznej. Wynikiem ekspresji memów są socjotypy, przybierające postać języków, melodii, projektów, wartości moralnych i estetycznych, wzorów działania, czy czegośkolwiek innego, co można przyswoić dzięki internalizacji i co można przekazać innym jako jedną całość poprzez proces obiektywizacji - eksternalizacji. Memy konkurują ze sobą o środowisko naturalne - pamięć zawartą w ludzkich mózgach i szersze środowisko, w którym się obiektywizują. Termin został wprowadzony przez biologa Richarda Dawkinsa w książce *Samolubny Gen*.

**Migrena** - powtarzający się, pulsujący ból głowy, pojawiający się przeważnie w okresie dojrzewania. Charakteryzuje się różnym stopniem nasilenia, czasem trwania i częstotliwością występowania. Jest to dolegliwość dziedziczna.

**Mobbing** - systematyczne, trwające co najmniej kilka miesięcy, zachowania mające na celu izolowanie pracownika od społecznego otoczenia, pozbawienie go godności, rozbicie jego dotychczasowej tożsamości, doprowadzenia do całkowitej bezradności i bezsilności.

**Myślenie grupowe** - termin w psychologii społecznej oznaczający uleganie ograniczającej sugestii i naciskowi grupy, której jest się członkiem. W wyniku narzuconej autocenzury członkowie grupy podlegającej temu zjawisku, zubażają dobrowolnie swoje zdolności intelektualne. Myślenie grupowe prowadzi w skrajnym stadium do zupełnej zatraty przez grupę poczucia rzeczywistości, przecenianie własnej siły i możliwości działania. Syndrom ten oznacza również izolację grupy od otoczenia i zamknięcie się grupy we własnym świecie. Termin ten został zaproponowany przez psychologa amerykańskiego Irvinga Janisa w 1972 r.

**Myślenie lateralne** to termin wprowadzony przez Edwarda de Bono. Oznacza on nowe spojrzenie na sytuację, dostrzeżenie nowych możliwości, przeformułowanie problemu dające szansę rozwiązania go nowymi metodami. Myślenie lateralne to gotowość do pozbycia się sztywności w postrzeganiu i rozumieniu świata, zdolność patrzenia na problem z różnych stron. Takie podejście pozwala na świadome poszukiwanie nowych, alternatywnych rozwiązań (np. za pomocą myślenia twórczego).

**Mózg** - U kręgowców i człowieka mózg jest najważniejszą, centralną częścią ośrodkowego układu nerwowego. W przedłużeniu mózgu (rdzeń przedłużony) znajduje się rdzeń kręgowy. Najważniejsze funkcje mózgu to sterujące, nadzorcze działanie, homeostaza organizmu (m.in. częstość akcji serca, ciśnienie tętnicze krwi, równowaga wodno-elektrolitowa, temperatura ciała), a także wyższe funkcje nerwowe (funkcje pozanwcz, popędowe, pamięć i uczenie się).

.....  
Cashflow - uczy umiejętności finansowych poprzez zabawę, powtarzanie i akcję.  
<http://psyche.com.pl/?jmF1>  
.....

## N

**NLP** inaczej programowanie neuro lingwistyczne. Dziedzina nauki o umyśle człowieka zajmująca się tym, jak człowiek myśli i tym jak sposób myślenia wpływa na działanie człowieka. NLP zajmuje się między innymi modelowaniem ludzkiej doskonałości, tzn. badaniem procesów, które doprowadziły daną osobę do osiągnięcia wysokiego stopnia doskonałości w tym, czym ta osoba się zajmuje, oraz tworzeniem metod umożliwiających innym ludziom zbliżanie się do owego poziomu doskonałości.

**Narcyzm** - w seksuologii kierowanie całego libido na własną osobę.

**Nawyk** to w terminologii psychologii zautomatyzowana czynność (sposób zachowania, reagowania), którą nabywa się w wyniku ćwiczenia (głównie przez powtarzanie). Nawyki dzieli się na ruchowe, językowe, myślowe i poznawcze.

**Negatywizm** - (u dzieci i młodzieży) tendencja do zachowania niezgodnego z oczekiwaniami otoczenia, pojawiająca się już w wieku przedszkolnym, kiedy dziecko "sprawdza swoje siły" i często używa słowa "nie", ale w szczególnie wyraźnie w okresie dojrzewania, kiedy zwłaszcza jest wyrazem niezadowolenia z kontroli ze strony rodziców nauczycieli.

**Negocjacje** to dwustronny proces komunikowania się, którego celem jest osiągnięcie porozumienia, gdy przynajmniej niektóre interesy zaangażowanych stron są konfliktowe.

**Neuron** (inaczej **komórka nerwowa**) jest rodzajem komórki występującym w systemie nerwowym wyżej rozwiniętych zwierząt. Neurony występują w mózgu bądź w rdzeniu kręgowym. Ich cechą charakterystyczną są części umożliwiające połączenia pomiędzy pojedynczymi neuronami: aksony i dendryty.

**Noradrenalina** jest hormonem, neuroprzebieżnikiem wydzielanym w części rdzeniowej nadnerczy, zwykle razem z adrenaliną w sytuacjach powodujących stres. Wyrzut noradrenaliny do krwi powoduje, że szybko dociera ona do mózgu który na jej obecność reaguje przyspieszeniem rytmu serca, przemianą glikogenu w glukozę, napięciem mięśni oraz poszerzeniem źrenic (co jest skutkiem ubocznym). Noradrenalina wpływa dwójako na układ krążenia: zwęża naczynia obwodowe, natomiast rozszerza naczynia wieńcowe w sercu. Działa trochę słabiej niż adrenalina.

.....  
Vademecum negocjowania  
<http://psyche.com.pl/?YdD4>  
.....

## O

**Odruch źreniczny** to mechanizm adaptacji oka do zmieniającej się ilości światła padającego na siatkówkę. Rozwarcie źrenicy jest odwrotnie proporcjonalne do natężenia światła.

**Orgazm** - moment najsilniejszego podniecenia płciowego i towarzyszącego mu równie silnego

uczucia rozkoszy, będący finałem stosunku płciowego lub aktu masturbacji. Orgazmowi towarzyszy szereg charakterystycznych dla tego momentu reakcji fizycznych organizmu jak skurcze pochwy i dna macicy u kobiety, czy wytrysk nasienia u mężczyzny. Bezpośrednim efektem orgazmu jest zaspokojenie seksualne objawiające się odprężeniem ciała, ustąpieniem przekrwienia organów płciowych i psychicznym uczuciem błogostanu.

**Osobowość** - to charakterystyczny, względnie stały sposób reagowania jednostki na środowisko społeczno - przyrodnicze, a także sposób wchodzenia z nim w interakcje. Osobowość kształtowana jest przez całe życie, szczególnie w okresie dzieciństwa oraz młodości poprzez wpływ bodźców zewnętrznych, a także własnej aktywności jednostki. Istotną rolę odgrywają tu również wrodzone cechy biofizyczne.

.....  
Darmowy kurs online – Teorie Osobowości  
<http://psyche.com.pl/?UUf2>  
.....

## P

**Pamięć** jest to jedna z funkcji ludzkiego umysłu, przedmiot badań psychologii kognitywnej. Ogólnie rzecz biorąc jest to zdolność do przechowywania i odtwarzania informacji o doświadczeniach. Istnieją różne sposoby klasyfikacji pamięci w zależności od czasu jej trwania, charakteru i sposobu przypominania.

**Paranoja** (paranoja prawdziwa) - z grec. para - "obok, poza" i noos - "rozum, sens" - stosunkowo rzadka choroba psychiczna, w której występują urojenia tworzące logiczny i spójny system, natomiast nie stwierdza się omamów, ani innych zaburzeń myślenia. Reakcje emocjonalne są dostosowane do treści urojeń, a struktura osobowości nie ulega dezorganizacji. Paranoja jest chorobą endogenną o nieznaną etiologię. Początek choroby następuje przeważnie w wieku średnim. Oprócz przyczyn biologicznych za przyczyny uważane są: patologia więzi międzyludzkich, frustracja potrzeb, wychowywanie w atmosferze nieufności i podejrzliwości. W amerykańskiej klasyfikacji DSM-IV odpowiada zespołowi urojeniowemu ("*delusional disorder*").

**Patologia społeczna** w socjologii zjawisko społecznego zachowania się jednostek i określonych grup społecznych sprzeczne z wartościami danej kultury.

**Podstawowy błąd atrybucji** polega na tym, że jeżeli widzimy zachowanie człowieka, to za przyczynę tego zachowania częściej uznamy jego cechy, a nie uwarunkowania zewnętrzne.

**Podświadomość**, inaczej **przedświadomość** - termin wprowadzony do psychoanalizy przez Zygmunta Freuda jako określenie sfery psychiki między świadomością a nieświadomością. Obejmuje ona treści wprawdzie aktualnie nieuświadomiane przez jednostkę, lecz które mogą być aktywizowane i powrócić do świadomości.

**Priming** (ang. to prime - poprzedzać, uprzedzać, przygotowywać) - zjawisko polegające na zwiększeniu prawdopodobieństwa wykorzystania określonej kategorii poznawczej w procesach percepcyjnych i myślowych wskutek wielokrotnej ekspozycji bodźca zaliczanego do tej kategorii, bądź bodźca semantycznie lub afektywnie powiązanego z tą kategorią. Priming, również



## R

**Racjonalizacja** (od łac. *ratio*, rozum) W psychologii jeden z mechanizmów obronnych - pozornie racjonalne uzasadnianie po fakcie swoich decyzji i postaw, kiedy prawdziwe motywy pozostają ukryte, często także przed własną świadomością.

**Receptor** - komórka, grupa komórek lub narząd wyspecjalizowany w odbieraniu konkretnych bodźców. Przykładem skomplikowanego receptora jest oko.

**Regresja** - w psychologii powrót do zachowania charakterystycznego dla wcześniejszego okresu rozwojowego. Powrót ten może również objawiać się na płaszczyźnie emocjonalnej (odczuwanie siebie jako dziecka, przypominanie sobie uczuć podobnych do tych odczuwanych jako dziecko, itp.).

**Rola społeczna** - jest to zespół oczekiwań wobec jednostki związany z posiadaniem określonego statusu społecznego. Jest to zespół praw i obowiązków wynikających z zajmowania pozycji społecznej. Każda rola posiada swoje nakazy, zakazy i wyznacza margines swobody. Każdy człowiek spełnia kilka ról społecznych, które wchodzą ze sobą w konflikty. Konflikty mogą być minimalizowane poprzez odpowiedni dobór ról. Rola społeczna lekarza nie jest w pełni spójna z rolą np. matki (ze względu na wymiar czasowy pracy). Rola wojskowego nie jest w pełni spójna z rolą katolika.

.....  
Jak zatrudnić właściwego kandydata do pracy w Twojej firmie?  
<http://psyche.com.pl/?IIIY>  
.....

## S

**Sadyzm** - rodzaj zaburzenia seksualnego (parafilii), w którym jednostka odczuwa podniecenie seksualne w wyniku zadawaniu partnerowi fizycznego i psychicznego bólu oraz upokarzania go. Jego przeciwieństwem jest masochizm, dlatego związki sado-masochistyczne mogą stanowić źródło satysfakcji dla obu stron. Przeważającą większość sadystów (jak i masochistów) stanowią mężczyźni.

**Schizofrenia** bywa uznawana za chorobę społeczną, gdyż statystycznie co setny człowiek może na nią zapaść. Jest to zagadkowe, tajemnicze zaburzenie, które od stuleci z jednej strony napawało lękiem, z drugiej strony jego istota budziła zaciekawienie. Przez psychiatrów nazywane "delficką wyrocznią psychiatrii", gdyż koncentrują się w niej najważniejsze zagadnienia psychiki ludzkiej. Psychoza ta, dzięki bogactwu przeżyć chorych, nazywana jest chorobą królewską. Antoni Kępiński w swojej książce *Schizofrenia* (wydana w 1972 roku) opisał efekty swoich wieloletnich badań z chorymi.

**Serotonina** (5-HT; 5-hydroksytryptamina) jest biologicznie czynną aminą, hormonem który pełni rolę m. in. ważnego neuroprzekaźnika w ośrodkowym układzie nerwowym. W śladowych ilościach występuje też w roślinach (np. w bananach i pokrzywie). Jej poziom w mózgu wpływa na nastrój,



Profesjonalizm w zarządzaniu  
<http://psyche.com.pl/?1pmR>

## T

**Teoria wychowania** - jako odrębna dyscyplina pedagogiczna pojawiła się w Polsce w okresie powojennym. Zajmuje się ona wychowaniem, tj. kształtowaniem postaw i cech osobowości uczniów oraz stwarzaniem warunków do samowychowania. Pełni rolę służebną w stosunku do praktyki pedagogicznej, rozwiązując problemy rodziców, wychowawców, nauczycieli.

**Trafność** - cecha testu psychologicznego, która oznacza test mierzy właśnie to, co miał zgodnie z intencjami twórców mierzyć. Wyróżniamy trafność prognostyczną, fasadową, treściową i kongruencyjną (teoretyczną).

**Trans** - stan umysłu charakteryzujący się zawężoną świadomością i zmniejszoną wrażliwością na bodźce. Osoby pogrążone w transie mogą wykonywać określone czynności automatycznie, w sposób niekontrolowany przez świadomość. Stany transowe wywoływano podczas ceremonii i rytuałów. Czynnikiem wprowadzającym w trans były rytmicznie powtarzane dźwięki, np.: walenie w bęben. W trans zapadały osoby po zażyciu silnego narkotyku, przeważnie halucynogenu.

Z perspektywy pierwotnej medycyny trans był narzędziem znieczulającym. Uważa się jakoby stany transu były pomocne w "budzeniu" zjawisk paranormalnych, np. jasnowidzenia.

W badaniach nad stanami transu stosowany jest elektroencefalograf.

Oblicza zdrady!  
<http://psyche.com.pl/?4IoG>

## U

**Ukryta teoria osobowości** to właściwe dla danej osoby wyobrażenie o związkach między cechami przewijające się w tworzeniu obrazów o innych ludziach. Teorię, bo związki między cechami przypominają teorię naukową, na podstawie jednych cech można przewidzieć inne. Osobowości, nasze osobiste teorię. Ukryte, bo stosujący tę teorię ludzie nie zdają sobie sprawy, że to robią, że oceniają. Teorię te można zbadać i ujawnić/ ukazać osobie badanej. Ukryte teorię osobowości posiadają dwie warstwy: 1) Kulturową: warstwa wspólna nam wszystkim, wiedzę o powiązaniach między cechami nabywamy w procesie socjalizacji. O powiązaniach tych dowiadujemy się już podczas uczenia się języka. Znaczenie semantyczne słów - słysząc od rodziców jacy są ludzie (o ich cechach narodowościowych), poznajemy stereotypy (piękna księżniczka = dobra; brzydka wiedźma = zła); stereotypy ułatwiają nam życie. 2) Indywidualną: nabywamy w toku indywidualnych doświadczeń z innymi ludźmi. Na bazie doświadczeń określamy określone typy osobowości,

np. otyły wujek jest dobry, troskliwy. Koncepcja ludzkiej natury: ktoś, kto ma cechę X, ma też cechę Y, ale nie ma cechy Z (np. ruda Lucyna z przedszkola nas szczypała, po latach naszą

szefową zostaje pani Lucyna, która jest ruda - od razu przypomina nam się Lucyna z przedszkola, stwierdzamy, że szefowa będzie złośliwa. Zachowujemy się wobec niej ostrożnie. Dużo czasu zajmie nam przekonanie się do niej. Zjawisko samospełniającej się proroczni: jeśli założymy, że ktoś ma jakąś cechę, to determinuje nasze zachowanie wobec niej, co z kolei determinuje zachowanie tej osoby i w rezultacie spełnia się nasza prorocznia. Osoby, z którymi jednostka ma ważne doświadczenia (rodzice, przyjaciele, autorytety) = osoby znaczące mają wielki wpływ na UTO. To jak kontaktowaliśmy się z nimi. Kolejność urodzenia w rodzinie wpływa na UTO (badania Jensa Rosenbergów) - różne doświadczenia rodzeństwa w kontaktach z autorytetami (osobami znaczącymi); różne doświadczenia.

**Urojenia** - fałszywe przekonania, błędne sądy, odporne na wszelką argumentację i podtrzymywane mimo obecności dowodów wskazujących na ich nieprawdziwość; forma zaburzenia myślenia, obecna w wielu psychozach, w tym w przebiegu schizofrenii. Szczególnie rozbudowany system urojeń charakteryzuje schizofrenię paranoidalną. Treść urojeń często nie odpowiada poziomowi wiedzy chorego.

**Uzależnienie fizjologiczne** (ang. *physiological dependence*), zwane też czasem *fizycznym*, to nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji. Zaprzestanie jej zażywania (odstawienie) prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny (zespół z odstawienia). W leczeniu uzależnienia fizjologicznego stosowana jest detoksykacja, czyli odtrucie.

.....  
[Magiczny sklep ezoteryczny](http://psyche.com.pl/?JvpL)  
<http://psyche.com.pl/?JvpL>  
.....

## W

**Wirus umysłu** (ang. *Mind Virus, Virus of the Mind*) pojęcie z zakresu memetyki. Znalazło ono swoje rozwinięcie i szerszy opis w książce Richarda Brodie pod tym samym tytułem. Autor zauważa, iż analogie pomiędzy genami, kodem komputerowym, i memami można rozciągnąć na wirusy biologiczne, których odpowiednikami w świecie komputerów są wirusy komputerowe a w świecie memów właśnie *wirusy umysłu*.

**Wychowanie** - to całość zamierzonych oddziaływań środowiska społecznego, przyrodniczego na jednostkę, trwające całe życie. W zakres pojęcia wchodzi:

- wychowanie naturalne pod wpływem środowiska w którym jednostka funkcjonuje - rodzina, kontakty społeczne, obyczaje, religia
- wychowanie instytucjonalne - celowe, planowe oddziaływanie instytucji wychowujących takich jak: przedszkola, szkoły, internaty, domy dziecka
- samowychowanie

**Wzmocnienie negatywne**, jest to taka reakcja organizmu (np. człowieka), która ma na celu uniknięcie jakiegos problemu czy przykrego zdarzenia. Jest często skutkiem kary. Często jednak okazuje się, że kara nie zapewnia powstania wzmocnienia negatywnego, może za to spowodować inne niepożądane skutki uboczne.

**Wzmocnienie pozytywne** występuje na skutek nagrody. Przyjemny bodziec powoduje chęć powtarzania reakcji, która go spowodowała.

.....  
Dlaczego Nowa Matura okaże się Twoim wielkim sukcesem?

<http://psyche.com.pl/?IGCy>  
.....

## Z

**Zaburzenie osobowości** to stan psychiczny, w którym następuje częściowa dezintegracja psychiki, rozchwianie emocjonalne, szybkie gwałtowne zmiany osobowości. Zaburzenia osobowości są zwykle związane z traumatycznymi przeżyciami osobistymi, uzależnieniami lub są jednym z objawów niektórych chorób psychicznych.

**Zaprzeczanie** - Jeden z mechanizmów obronnych znanych w psychologii, pokrewny wyparciu. Zaprzeczanie to fałszowanie obrazu teraźniejszości poprzez nieprzyjmowanie do wiadomości realnych faktów, w celu odsunięcia negatywnych myśli i uczuć, które mogłyby się z tym wiązać.

**Załamanie** to stan emocjonalny człowieka objawiający się całkowitym brakiem nadziei i wszelkiej chęci do życia. Często występuje on po dramatycznym wydarzeniu, np. śmierci bliskiej osoby albo utracie pracy. Wiąże się z depresją i może prowadzić do prób samobójczych.

**Zwlekkanie** - Jeden z mechanizmów obronnych znanych w psychologii. Jest to odsuwanie w czasie działań, o których wiemy, że musimy je podjąć. Dzięki temu chwilowo czujemy się lepiej, jednak na dłuższą metę jest to niekorzystne - zwlekkanie nie uwalnia od konieczności działania, a zmniejsza pole ewentualnego manewru w przypadku wystąpienia nieprzewidzianych trudności.

To jest tylko zarys słownika. Pełna wersja haseł oraz wiele interesujących artykułów z dziedziny psychologii dostępne na <http://psyche.com.pl> Zapraszamy :)

Już teraz możesz zostać stałym abonentem ::: Nieregularnego Magazynu Psychologicznego ::: Psyche ::: Dzięki temu będziesz otrzymywać gorące wiadomości, skrót informacji z serwisu, dane o nowych książkach, artykułach, publikacjach oraz Raport Specjalny, czyli szerokie opracowanie merytoryczne konkretnego tematu zupełnie ZA DARMO. Zapisać możesz się na <http://psyche.com.pl>

**Wspieramy akcje:**

Internetowy barter Club  
Protegowani - Turniej Biznesmenów  
Seminarium Biznesowe Wandy Loskot

<http://psyche.com.pl/?qK3l>  
<http://psyche.com.pl/?hqPM>  
<http://psyche.com.pl/?DGi9>

Treść słownika udostępniana na licencji GNU Free Documentation License  
<http://www.gnu.org/copyleft/fld.html> Wikipedia <http://wikipedia.pl> Informacje prawne  
[http://wikipedia.org/wiki/Wikipedia%3AZrzeszenie\\_si%C4%99\\_odpowiedzialno%C5%9Bci](http://wikipedia.org/wiki/Wikipedia%3AZrzeszenie_si%C4%99_odpowiedzialno%C5%9Bci)

.....  
Skarbnica Wiedzy Psychologicznej  
<http://psyche.com.pl>  
.....