

A
PSZICHOLÓGIA
ALAPJAI

A PSZICHOLÓGIA ALAPJAI

Szerkesztette:

Bernáth László

Révész György



Budapest, 2001

FELSŐOKTATÁSI TANKÖNYV

Megjelent a Művelődési és Közoktatási Minisztérium támogatásával,
a Felsőoktatási Pályázatok Irodája által lebonyolított
felsőoktatási tankönyvtámogatási program keretében

Szakmailag ellenőrizte:

Barkóczy Ilona
László János

Irodalmi szerkesztő:

Gams Judit

Tipográfia, borítóterv,
valamint az 5.3., 7.2., 8.14., 11.6. és 14.3. számú ábrák:

Katulic László

Műszaki szerkesztés és illusztrációk:

Taracsák Gábor

Harmadik, átdolgozott kiadás
javított utánnyomása

Felelős kiadó:

Tamás Zsuzsanna

© Bernáth László és Révész György, 1998

ISBN 963 85866 2 1

Terjedelem: 19.2 ív

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|---|----|
| Előszó | 7 |
| A pszichológia világa | 9 |
| Pszichológia és etika (Séra László) | 13 |

I. rész

A kísérleti pszichológia kialakulása és a pszichológia nagy irányzatai

| | |
|---|----|
| 1. A kísérleti lélektan előzményei (Juhász Tibor) | 19 |
| 2. A kísérleti lélektan kezdetei (Úlkei Zoltán) | 25 |
| 3. A behaviorizmus (Úlkei Zoltán) | 33 |
| 4. Az alaklélektani iskola (Úlkei Zoltán) | 47 |
| 5. A pszichoanalízis (Péley Bernadette) | 57 |
| 6. A kognitív pszichológia (Úlkei Zoltán) | 71 |

II. rész

A megismerő folyamatok pszichológiája

| | |
|--|-----|
| 7. A pszichológia biológiai alapjai (Bereczkei Tamás) | 77 |
| 8. Érzékelés, észlelés (Révész György) | 95 |
| 9. A figyelem (Bernáth László) | 115 |
| 10. Az emlékezet (Bernáth László) | 121 |
| 11. A képzelet (Révész György) | 137 |
| 12. A gondolkodás (Bernáth László) | 151 |
| 13. Intelligencia, kreativitás, tehetség (Révész György) | 167 |

III. rész

Viselkedésdinamika

| | |
|--|-----|
| 14. Az éberség, serkentettség, aktivitás pszichológiai alapjai (Kállai János) | 183 |
| 15. Az emberi motiváció (Nagy László) | 201 |
| 16. Az érzelmek (Gál Béla) | 217 |
| 17. Humánetológia és szociobiológia (Bereczkei Tamás) | 227 |

IV. rész

A kommunikáció pszichológiájának alapjai

| | |
|--|-----|
| 18. Nem verbális kommunikáció (László János) | 245 |
| 19. A pszicholingvisztika (Úlkei Zoltán) | 257 |
| 20. A nyelv helyes használata (Síklaki István) | 269 |
| 21. Nyelv és kommunikáció (László János) | 287 |
| Irodalom | 297 |
| Névmutató | 301 |
| Tárgymutató | 305 |

ELŐSZÓ

Ma már széleskörűen elfogadott nézet, hogy minden, emberekkel foglalkozó hivatás elképzelhetetlen pszichológiai ismeretek nélkül. Fontos számunkra, hogy megértsük a másik ember viselkedését, de arra is keressük a választ, hogy mi magunk miért éreztünk így vagy úgy egy adott helyzetben, miért cselekedtük azt és nem mást stb.

Könyvünkben a lélektan alapjelenségeivel foglalkozunk, azzal a szándékkal, hogy az emberi természet, viselkedés és tudás alapösszefüggésein keresztül elősegíthessük a mélyebb összefüggések megértését. Ezért minden fejezetben igyekeztünk megmutatni, hogyan alkalmazhatók az ott tárgyalt jelenségek a gyermek- vagy csoportlélektanban, vagy egyszerűen a mindennapi életben. Tesszük ezt azért is, mert valamennyi alkalmazott pszichológiai diszciplína a hagyományosan általános lélektaninak nevezett ismereteken nyugszik. Ugyanakkor az egyes jelenségek tárgyalásánál kibővítettük a megközelítések nézőpontjait idegéletteni, genetikai, etológiai és szociobiológiai ismeretekkel. Ennek oka kézenfekvő: a fentebb említett tudományok az utóbbi években hihetetlen gazdag tényanyagot halmoztak fel az emberi viselkedés oki hátteréről, s így sokkal árnyaltabbá teszik tudásunkat másokról és önmagunkról.

Meggyőződésünk, s ezt sokéves oktatói tapasztalatunk is alátámasztja, hogy minden képzés szükségszerűen két szakaszra bontható: egy diszciplinárisra (a tudomány elméletének ismerete) és egy professzionálisra (gyakorlati, többek között módszertani, személyiségfejlesztési stb.) E két szakasz, felfogásunk szerint, ebben a sorrendben épül egymásra. Mi a diszciplináris képzés sikeréhez kívánunk hozzájárulni egy első pillantásra talán „keménynek” tűnő általános lélektani ismeretrendszerrel. Szeretnénk ezzel hozzásegíteni leendő kollégáinkat ahhoz, hogy az egyébként nagy személyes értékkel bíró — és általunk is igen fontosnak tartott — „öszönös” emberismeretük olyan tudással bővüljön, amely a szokványostól eltérő helyzetek megoldásában is hatékony lehet.

A könyv négy részre tagolódik. Az első rész a pszichológia kialakulásának történetét ismerteti. Ezt követi a nagy pszichológiai irányzatok szemléletmódjának és máig ható eredményeinek bemutatása. Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy ezek az iskolák — bár olykor igen éles vitát folytattak egymással — nem kizárják, hanem kiegészítik egymást (például, mint majd látni fogjuk, a tanulás leírható mint egy külső inger és az arra adott válasz közötti kapcsolat, de úgy is, mint az összefüggések hirtelen belátása).

A második részen belül elsőként a pszichológia biológiai alapjait tárgyaljuk az öröklődés alapjelenségeitől az elemi idegrendszeri funkciókig. Ezt követően részletesen szólnunk a megismerés alapfolyamatairól, az érzékeléstől a megismerés egyéni különbségeit is magába foglaló intelligenciáig.

A harmadik rész a viselkedés dinamikai aspektusait tekinti át. A különböző éberségi állapotok — alvás, relaxált állapot, aktív éberség — leírása után kitérünk ezek természetes és mesterséges (alkohol, drog) befolyásolásának következményeire is. A célirányos viselkedésen és érzelmi állapotokon át a társas élet biológiai alapjaiig jutunk el.

A negyedik rész a kommunikáció jelenségeivel foglalkozik. A gesztusok, mimika, térközsabályozás kommunikatív funkcióján kívül a verbális kommunikáció alapjelenségeit tekintjük át. Végül a nyelv helyes használatának szabályszerűségeit és a verbális kommunikáció néhány elemét mutatjuk be.

A könyvben a könnyebb olvashatóság kedvéért eltekintettünk az irodalmi hivatkozások szokásos formájától (szerző, évszám). Az érdeklődő olvasó a könyv végén található irodalomjegyzék alapján tájékozódhat az eredeti forrásmunkákról.

Szeretnénk köszönetet mondani *Barkóczi Ilonának* és *László Jánosnak*, akik lektori munkájukat messze meghaladó módon segítettek tanácsaikkal és kritikáikkal szerzőknek és szerkesztőknek egyaránt.

Köszönettel tartozunk *Gams Juditnak* a gondos nyelvi szerkesztésért és *Taracsák Gábornak* ötleteiért, valamint az ábrák elkészítéséért.

Külön köszönet illeti *Tamás Zsuzsát*, aki derűs nyugalmával reménytelennek tűnő helyzetekből is kisegített bennünket.

ELŐSZÓ A MÁSODIK KIADÁSHOZ

Öt év telt el könyvünk első kiadása óta. Az elmúlt évek alatt több ezer olvasóval, főiskolás és egyetemi hallgatóval „találkoztunk”, sokukat tanítottuk, vizgáztattuk a pszichológia alapjelenségeiből; ezek nyomán jó és kevésbé jó élményeink is születtek. E tapasztalatokat, kollégáink hasznos tanácsait is figyelembe véve próbáltuk megújítani „*A pszichológia alapjai*”-t. A könyv törzsanyagát, szerkezetét nem változtattuk meg, de néhány fejezetet módosítottunk — egyrészt igyekeztünk a nehezebb részeket jobban megvilágítani, másrészt az újabb tudományos eredményekkel kiegészíteni. Önálló fejezetben foglaljuk össze a pszichológiai munka etikai vonatkozásait.

A szerkesztők

A PSZICHOLÓGIA VILÁGA

A pszichológia tudománya a viselkedéssel foglalkozik, amelyet persze igen tágran kell értelmezni, az állatok viselkedésétől az emberéig. Viselkedés például az is, amikor az egér megnyom egy billentyűt, amivel táplálékhoz jut, vagy amikor hirtelen megvilágosodik előttünk egy probléma megoldása, de az is, amikor a fizikai valóság bizonytalanná válásakor hajlamosabbak vagyunk másokat követni.

A pszichológia mint tudomány a viselkedés leírásával, megértésével, bejósolásával foglalkozik. A hétköznapi életben mindannyian naiv pszichológusként viselkedünk, igyekszünk megérteni önmagunkat és másokat. Látjuk a másik viselkedését különböző helyzetekben, ezt összekapcsoljuk korábbi tapasztalatainkból leszűrte elképzeléseinkkel, és ezek alapján következtetünk indítékaira, ítéljük meg személyiségét. Ítéleteinket és a másikkal való viszonyunkat azonban erősen befolyásolják rejtett elvárásaink. Például egy kísérletben egyetemi hallgatóknak úgy mutattak be egy új előadót, hogy az meglehetősen hideg, szorgalmas, kritikus stb. Egy másik csoportnak ugyanígy tálták azzal a különbséggel, hogy a „meglehetősen hideg” helyett azt mondták, „elég meleg”. Amikor arra kérték a hallgatókat, hogy értékeljék az előadót, a második csoport sokkal kedvezőbben nyilatkozott, hiszen az „elég meleg” bizonyára barátságosat, kedveset stb. jelent, míg a „meglehetősen hideg” valószínűleg távolságtartót, rideget. Az ilyen sztereotípiák természetesen nem maradnának fenn, ha mindig csak torzítanák következtetéseinket, mint ebben az esetben. Sokszor megkönnyítik helyzetünket, ha, mondjuk, legalább annyit tudunk egy ismeretlenről, hogy egyetemi hallgató, tehát várhatóan érdeklődő, olvasott, tájékozott...

A PSZICHOLÓGIA TERÜLETEI

A pszichológusok egy része kutatásokkal — megfigyeléssel, kísérlettel és elméletalkotással — foglalkozik, másik része pedig a valóságos élethelyzetekben használja ezeket az információkat. Természetesen egyes pszichológusok mindkettőt művelik, Freud például gyógyító munkája mellett dolgozta ki a pszichoanalízis elméletét és gyakorlati technikáját.

Más tudományokhoz hasonlóan a pszichológia részterületekre oszlik. Terjedelmi okokból csak néhány főbb területét emeljük ki; olyan speciális, bár igen fontos területek, mint például a művészetpszichológia vagy a sportpszichológia, kimaradnak.

Az egészséges felnőtt ember lelki működésének alapjelenségeivel, a megismerő folyamatok pszichológiájával az érzékeléstől a gondolkodásig, az érzelmekkel és a motivációval az **általános lélektan** foglalkozik. Az alapvető lelki folyamatok háttérében rejlő biológiai folyamatokat a **pszichofiziológia** vizsgálja.

A **klinikai pszichológia** a lelki eredetű betegségek kialakulásával, lefolyásával és gyógyításával foglalkozik.

Az emberek különböző helyzetekben adott reakciói nagymértékben függenek személyiségüktől — gondolkodásuk, cselekvéseik, érzelmi válasz készségük egyéni és viszonylag állandó stílusától. Van, aki társaságban visszahúzódó, más igen hamar feloldódik. Vajon ez a befelé vagy kifelé fordulás biológiai megalapozottságú, vagy inkább a személy élettörténetével, neveltetésével, kulturális környezetével magyarázható? Az ejtőernyős például rámenős, veszélyt kereső, életét állandóan kockáztató ember. Kérdés, hogy miért ilyen? Esetleg azért, mert idegrendszere bizonyos anyagokból — endorfinok — kevesebbet termel. Ez az egyik álláspont. A másik lehetséges magyarázat szerint környezete jellemzői alakították ilyené. Talán már a családjában is elvárták a fokozott teljesítményt, kockázatvállalást, de az is lehet, hogy éppenséggel túlságosan óvták minden veszélytől. A viselkedés egyéni különbségeinek leírásával és magyarázatával a **személyiségpszichológia** foglalkozik.

A kutatók egy csoportja azt vizsgálta, hogy az emberek mennyire készek segíteni az utcán egy bajba jutott társuknak. Azt a lesújtó eredményt kapták, hogy hajlamosabbak a járdán fekvő, láthatólag rosszulléttel küszködő ember mellett elmenni, mint segíteni rajta. Egy másik kísérletben ugyanezt a rosszullétet egy zárt metrókocsiban rendezték meg. Az utastársak sokkal segítőkészebbnek mutatkoztak. Hogyan lehet, hogy az emberek egyszer kemény szívűnek, máskor önfeláldozónak bizonyulnak? Az emberi viselkedés nem pusztán a személyiségvonások eredője. A környezeti tényezők, mások vélt vagy valós jelenléte nagymértékben befolyásolja azt, hogy mit mondunk, gondolunk vagy teszünk. Ez a **szociálpszichológia** egyik nagy vizsgálódási területe. Életünk legnagyobb részét társas környezetben, különböző csoportokban töltjük. Ezeket a formális vagy informális társas alakzatokat éppúgy jellemzi a születés, fejlődés és elmúlás, mint az egyes embert. A szociálpszichológia másik nagy területe a csoportfolyamatok tanulmányozása.

A **fejlődéslélektan** azoknak a szabályszerűségeknek a leírásával és magyarázatával foglalkozik, amelyek az emberi életút során — a fogantatástól a halálig — sorra megjelennek. Valójában a pszichológia valamennyi kérdéskörét érinti, hiszen gondolkodásunk, érzelmi életünk, személyiségünk, szociális érettségünk fokozatosan fejlődik. Például ha egy négyéves gyerek szemelátára két egyforma méretű gyurmagolyó egyikéből egy hosszú kígyót sodrunk, majd megkérdezzük, melyikben van több gyurma, a gyerek tétovázás nélkül válaszolja, hogy a kígyóban. Kisiskolások többnyire már nem csaphatók be ezzel a trükkel, mivel ők több szempont egyidejű kezelésére képesek.

A **pedagógiai pszichológia** feladata a formális oktatás elemzése és hatékonyabbá tétele. Az ezzel foglalkozó pszichológusok a tanulási és tanítási folyamat valamennyi aspektusát tanulmányozzák. Például az egyik klasszikus

eredményük — a Pigmalion-hatás — azt mutatja, hogy a tanulók hajlamosak eleget tenni a tanár rejtett elvárásainak. Az az átlagos képességű diák, akit a tanár nehézfejűnek ítél, idővel valóban rosszul teljesítővé válik. Ugyanez a diák szárnyakat kaphat, ha okosnak tartják. A speciálisan iskolai pszichés problémák megoldásával, megelőzésével az **iskolapszichológia** foglalkozik.

A **munka- és szervezetpszichológia** — amely ma már több részterületet is jelent — az emberi munka optimalizációját kutatja, amihez természetesen felhasználja az általános, személyiség- és szociálpszichológia releváns eredményeit is. Így foglalkozik a munkaerő kiválasztásával, a vállalati információáramlás javításával, hatékonyságnövelő kommunikációs stratégiák kialakításával. Ugyanakkor vizsgálja a környezeti feltételek javítását — például azt, hogy a számítógép monitorát hová kell helyezni —, az ember-gép rendszerek működésének hatékonyabbá tételét és mindenfajta megoldást, amely a munkavégzést hatékonyabbá, kényelmesebbé és a munkavállaló számára az önmegvalósítás eszközévé teheti.

PSZICHOLÓGIAI KÍSÉRLETEK

Változatos érdeklődési területeinek megfelelően a pszichológia tudományos módszertana is roppant sokrétű. Akármilyen módon közelíti is meg vizsgálatának tárgyát a pszichológus, meglevő ismeretei alapján elsőként **hipotéziseket**, sejtéseket, feltevéseket hív segítségül. A hipotézist a vizsgálat tárgyának megfelelő eljárással ellenőrzi. Ha például az a feltevés, hogy „a főemlősök agresszív megnyilvánulásainak többsége az állatok szociális helyzetével függ össze”, akkor leghelyesebb elmenni oda, ahol a maguk természetes környezetében élnek, és a lehető legpontosabb **megfigyeléseket** végezni róluk. Más esetben, mondjuk ha az iskolai teljesítmény és a gyerekek elrendezése közötti kapcsolatot akarjuk megvizsgálni — azt, hogy a hagyományos ülésrend vagy a kör alakú elrendezés mellett jobb-e a tanulási teljesítményük —, ugyancsak oda kell menni a helyszínre, de most már be kell avatkozni a dolgok szokásos menetébe. Át kell alakítani az ülésrendet, s elérni, hogy a gyerekek képessége, szorgalma, a téma iránti érdeklődése azonos legyen. Ebben az esetben ez a **terepkísérlet** bizonyul a legcélravezetőbbnek.

A **laboratóriumi kísérlet** — ezzel találkozunk majd a leggyakrabban ebben a könyvben — a valós élethelyzetek komplexitásával szemben az egyszerűsége törekszik. Erre azért van szükség, mert ha a jelenségeket a maguk összetettségében vizsgálnánk, nem lehetne eldönteni, melyik összetevő játszik szerepet egy adott jelenség előidézésében. Azt a jelenséget, amelyikre a hipotézis vonatkozik, **függő változónak** nevezzük. Arra vagyunk kíváncsiak, módosul-e ennek valamilyen jellemzője és hogyan, bizonyos körülmények megváltozásakor. Ezeket a változtatott körülményeket **független változónak** hívják. Legyen a függő változó mondjuk az intelligenciahányados. Tegyük fel,

az érdekel bennünket, hogy változik-e ez az életkorral (független változó). Ehhez csupán különböző életkorú emberek intelligenciahányadosát kell mérni, s a kapott eredményeket összehasonlítani. Csakhogy itt is ügyelni kell arra, hogy a vizsgált csoportok minden más jellemzője lehetőleg azonos legyen, különben az intelligenciahányados változásáért nem az életkor, hanem egy másik, figyelembe nem vett változó lesz a felelős (mondjuk az iskolai végzettség).

A mérésnek *megbízhatónak* kell lennie, tehát azonos körülmények között újra elvégezve ugyanazt az eredményt kell adnia. *Érvényesnek* is kell lennie, azaz valóban azt kell mérnie és olyan eszközzel, aminek a mérését terveztük.

A PSZICHOLOGUS MUNKÁJÁNAK ETIKAI VONATKOZÁSAI

A pszichológus az emberi lélek szakértője. Bármely szakág művelője — foglalkozzon akár az állati tanulás törvényszerűségeivel —, munkájának mindig vannak humán, így etikai vonatkozásai is.

Az ember érzéseinek, gondolatainak, rejtett vágyainak, cselekvési motívumainak megismerése sohasem lehet öncélú. A kutatási és vizsgálati módszerek eredménye a **megértés**, melynek célja: hatékony hozzájárulás az emberi **önazonosság-érzés**, **fejlődés**, **beilleszkedés**, végső soron az emberi **jólét** elősegítéséhez.

Számtalan téves nézet létezik az emberi viselkedés kontrollálhatóságáról. A valódi irodalmi és szakmai értékeket is magukba foglaló munkák mellett egyre több a minden szakmai alapot nélkülöző „alkotások” száma. Ezek kára nemcsak abban ragadható meg, hogy hemzsegnek bennük a szakmai hibák, hanem abban is, hogy a tanácsra vagy segítségre szoruló embert félrevezetik. Ma, amikor sajnos tanúi lehetünk annak, milyen változatos módszerekkel szíttanak bizonytalanságot, félelmet, gyűlöletet, megvetést különféle csoportosulások vagy azok sokszor csak önjelölt vezetői azért, hogy kontrollálják az eseményeket, sugallják azok „valódi” jelentését, a pszichológia (pszichológus) szakmai kötelessége *feltárni és nyilvánosságra hozni* e folyamatok objektív tényeit, lefolyásuk törvényszerűségeit. Ez egyben azt is jelenti, hogy *a pszichológus munkája nem függhet társadalmi és ideológiai érdekektől*, nem csorbíthatja az egyetemes emberi jogokat, az emberi méltóságot.

A pszichológus szakmai *felelősséget vállal* munkájának eredményéért, amit köteles a legmagasabb *szakmai színvonalon* művelni. A pszichológiai eljárások (kísérletek, demonstrációk, interjúk, teszteredmények stb.) során szerzett információk megőrzése, a *titoktartás* alapvető szakmai követelmény.