

# A pszichológia irányzatai

1879 -

# Kísérleti pszichológia

**Weber**

**Fechner**

**Wundt**

Mérhetőség, megismételhetőség, törvényszerűségek megállapítása.

**Wilhelm Wundt** 1879-ben pszichológiai laboratóriumot alapít a Lipcsei Egyetemen.  
Belső percepció, reakcióidő, figyelem.

**Ernst Weber** /1795-1878/

a pszichofizika kutatója.

Érzékelési kísérletek, **MÉRÉSEK !**

Két pont küszöb,

**LÉK**

**Gustav T. Fechner** /1801-1887/

az anyagi és spirituális világ, a test és a lélek közötti kapcsolatot kereste.

Leírta a matematika nyelvén a Weber törvényt.

Érzetfüggvény.

# Állatlélektan

## /összehasonlító lélektan/

Ivan P. **Pavlov** /1849-1936/

Klasszikus kondicionálás

feltétlen reflex – feltételes reflex

Tanulás

diszkrimináció – generalizáció

Konrad **Lorenz** /1903 – 1989/

Ösztönök, etológiai megfigyelések, imprinting.

# How Dog Training Works

1. Before Conditioning



**Unconditioned Stimulus**

**Unconditioned Response**

2. Before Conditioning



**Neutral Stimulus**

**No Conditioned Response**

3. During Conditioning



**Unconditioned Response**

4. After Conditioning



**Conditioned Stimulus**

**Conditioned Response**

# Behaviorizmus

/viselkedéslélektan /

Csak a viselkedés szintjén is megjelenő elemeket fogadja  
el a vizsgálatok alapjául.  
(Lélek nélküli lélektan)

Elméleti célja a magatartás és viselkedés bejósolása és  
szabályozása. /Watson/

**John B. Watson** /1878 – 1958/

Az állati tanulást a neurológiával együtt vizsgálta.

Jól mérhető ellenőrizhető kísérletek.

Tanulási kísérletek.

A vizsgálati személy fekete doboz, a tudattal és az introspekció módszerével nem szabad foglalkozni.

Burrhus F. **Skinner** /1904 – 1990/

Operáns kondicionálás.

Oktató programok, tanítógépek, tanuláselmélet.

A megerősítés szerepe.



# Gestaltpszichológia

/alaklélektan /

Max **Wertheimer** /1880 – 1943 /

Kurt **Koffka** /1886 – 1941 /

Wolfgang **Köhler** / 1887 – 1967 /

Agyunk a diszkrét információkat értelmes egységekbe  
rendezi.

A külvilág is strukturált egységekből áll, a belső  
reprezentáció is.

- Figura - háttér
- Látszólagos mozgás ( $\phi$ )
- ~114 percepciós és gondolkozási törvény!
- Folytonosság, közelség (térben, időben), hasonlóság, stb.
- Belátásos tanulás (Köhler majomkísérletei)



Kurt **Lewin** /1890 – 1947 / **Mezőelmélet.**

**Csoportdinamika**

# Pszichoanalízis

Sigmund **Freud** /1856 – 1939 /

Orvos. Álomfejtés /1900/

Pszichoanalízis, személyiségelmélet.

Az élet értelmére vonatkozó kérdés a neurózis kifejeződése.

Elfojtás révén tudattalanná váló emlékek – szexuális feszültségek – nagy hatással vannak a személy viselkedésre, betegséget okozhatnak.

A neurózisok kezelhetőek a tudattalan gondolatok és emlékek felszínre hozásával.

Erre irányuló módszerét nevezte el **pszichoanalízisnek**.

**Ferenczi Sándor /1873 – 1933 /**

A Magyar Pszichoanalitikus Társaság alapítója /1913 /  
Freud közeli munkatársa, több mint 1000! levelet váltottak

A páciens által felidézett gyermekkorban elszenvedett  
agresszió gyakran rendelkezik valóságalappal.  
Ilyen esetekben ez tekinthető a pszichés megbetegedések  
traumatikus okának.

*Kosztolányi így méltatta:*

*„Igaz, lelkiünk legmélyét bűvárolta, érzéseinkbe, érzéseink mögé  
nézett... az élet szaktudósa volt.*

*Azokat az írókat kedvelte, akik ösztönükkal, a természettel  
cimbórálnak... Krúdy Gyulát bámulta.”*

(Nyugat 1933/12.szám)

**Alfred Adler** /1870 – 1937 /

Individuálpszichológia.

A **társas érdekek** formálják a személyiséget.

Az ember születésétől fogva az egója felsőbbrendűségi érzésétől vezéreltetve arra törekszik, hogy uralkodjon környezetén és hatalmát afelett erősítse.

A középosztályból és a munkásokból merítette pácienseit. Nekik jelentősebbek voltak az egzisztenciális problémáik, mint Freud nagypolgári környezetének.

A terápia célja: újrarendezni a személy életstílusát, értelmet adni az életnek. Az ember tudatos lény.

Pszichoszomatika

Carl Gustav **Jung** /1875 – 1961 /

Orvos.

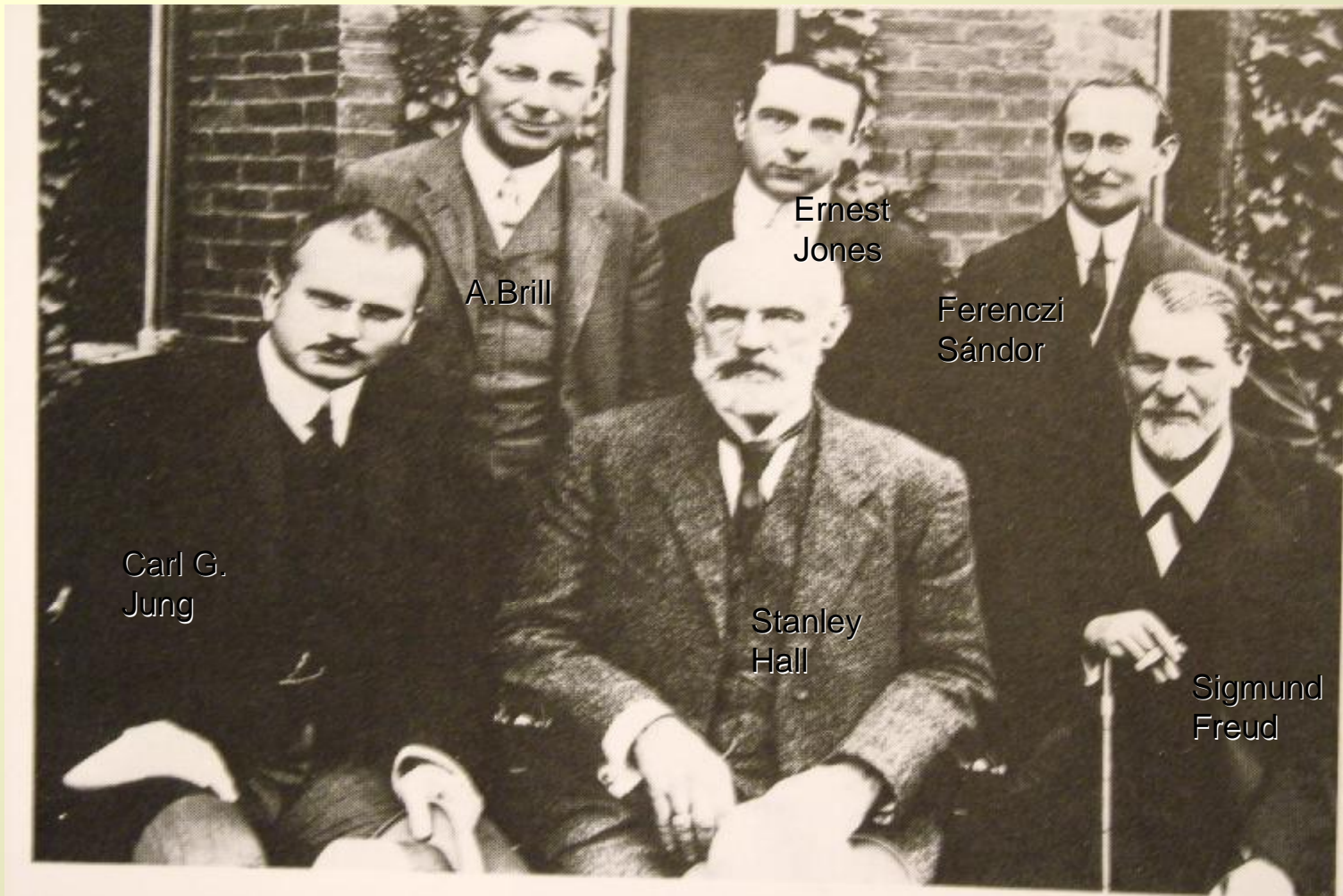
Pszichológiai típusok. Introverzió – extraverzió.

Személyiségi struktúra.

„A neurózis végső értelmezésben azon lélek szenvedése, aki még nem találta meg saját értelmét.”

Erik **Erikson** /1902 – 1994 /

Festő, analízis A. Freudnál – a fejlődés lélektani szakaszainak kibővítése.



Látogatás a Clarc Egyetemen  
Massachusetts 1909



# Humanisztikus pszichológia

Az egyén fő motivációja az **önmegvalósítás**.  
A valóság az egyéni reprezentációkban él.

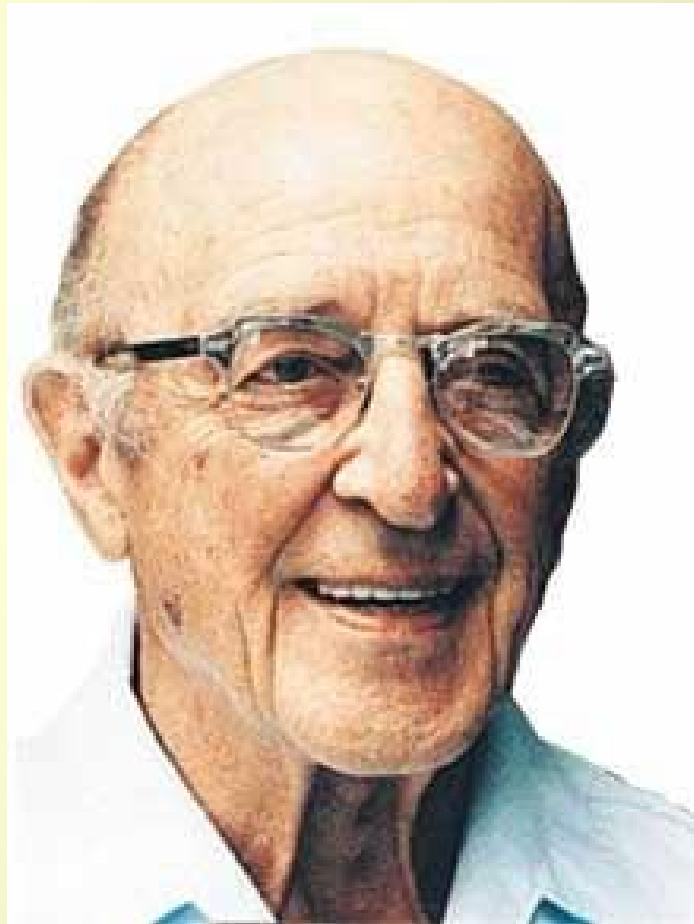
Abraham **Maslow** /1908 – 1970 /

/"Aki már megfigyelt csecsemőt közelről, az nem lehet többé behaviorista."/

Szükséglet hierarchia.

A szubjektív élmény döntő jelentőségű.





**Carl Rogers** /1902 – 1987 /

**Carl Rogers** /1902 – 1987 /

A személy méltósága a legfőbb érték

A jelentésteliségnek meg kell előznie az objektivitást

A pszichés egészség feltételei

- fejlődés
- önmegvalósítás

Kliens központú terápia alapelvei:

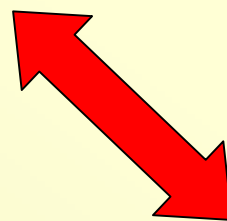
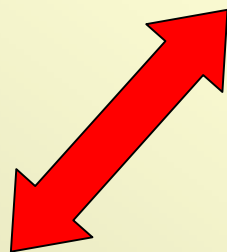
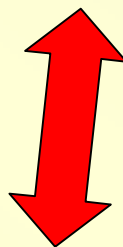
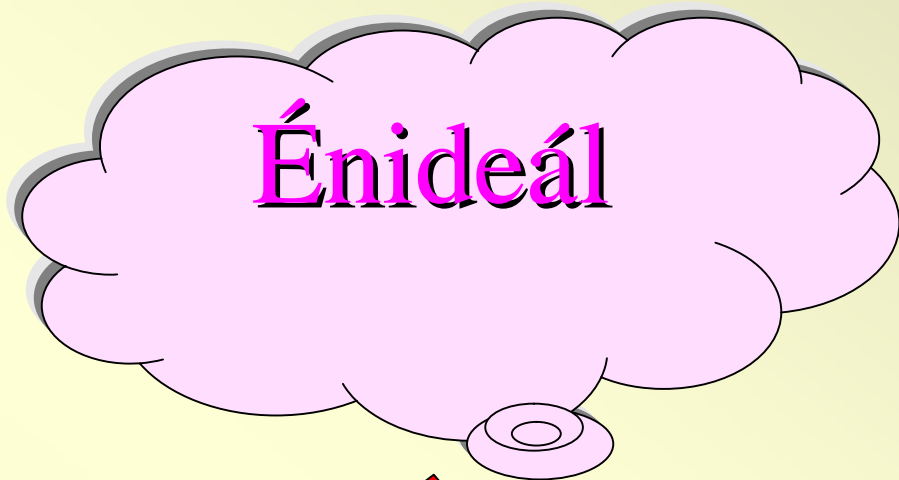
- teljes elfogadás,
- be nem avatkozás,
- pozitív magra támaszkodás.

Énideál

Énfogalom

Valóság

**Valóság**  
Valóság



# Szociálpszichológia

A társas kapcsolatokra fókuszál.

**Gustav Le Bon** /1841 – 1931 /

A tömegek lélektana.

**Max Weber** /1864 – 1920 /

Szociológia – szociálpszichológia - néplélektan

**J.L.Moreno** /1889 – 1974 /

Szociometria, a kisközösségek rejtett kapcsolatainak feltárása.

Pszichodráma, személyiségfejlesztő és gyógyító csoportterápiás módszer.

# Kognitív pszichológia

“Az ember alapvetően egy tudós, aki azért, hogy sikeres lehessen a világban, arra törekszik, hogy megértse, értelmezze, anticipálja és kontrollálja személyes világát.”

A személyt nem csak a jelen eseményei vezérlik, /mint Skinner sugallja / nem csak a múlt /Freud / hanem Ő kontrollálja az eseményeket a feltett kérdések és az ezekre kapott válaszok függvényében.

Konstruktív alternatívák  
Adatgyűjtés, adatkezelés  
Konstrukciók: sémák a világra.  
1956–tól a mesterséges intelligencia  
kutatásával párhuzamosan fejlődik.

George **Kelly** /1905 – 1966/ humanisztikus és kognitív

Az egyén maga alkotta konstruktumainak elemzése a fontos.

Minden ember egy intuitív tudós, saját értelmezései vannak a világról.

Megalkotta a szereprepertoár tesztet

Jean **Piaget** /1896 – 1980 /

Kognitív fejlődési szakaszok

Öröklés + környezeti hatások + **egyéni konstrukciók**  
a személyiség meghatározói.

Noam **Chomsky** /1928 - ...../

Az agy belső struktúrái (fél)kész rendszereket hordoznak  
például a beszéd elsajátítására.



**G.A. Miller** /1920 - ...../

A mágikus hetes szám.

Rövidtávú memória vizsgálatok, tömbösítés.

**Ulrich Neisser** /1928 - ...../

Mentális struktúráink irányítják viselkedésünket.

Az emlékezet sematikus és rekonstruktív.

Első egyetemi kognitív psz. tankönyv 1967

# Viktor Emil Frankl

1905 - 1997



## Viktor E. Frankl /1905 - 1997/

Freud és Adler után a harmadik bécsi pszichoterápiai iskola megteremtője.

„... Azt találjuk a világban, amit keresünk benne...”

Hit és jövőkép nélkül az ember élet nem lehet teljes. Ez a pszichés rendellenességek gyógyításának színtere.

Értelmet nem lehet adni, hanem meg kell találni!

Ráébred, hogy nem vezethető vissza minden az  
ösztönökre, a hatalom akarására, az ember több mint  
ösztön-lény,

az ember szellemi lény - szabad és felelős.

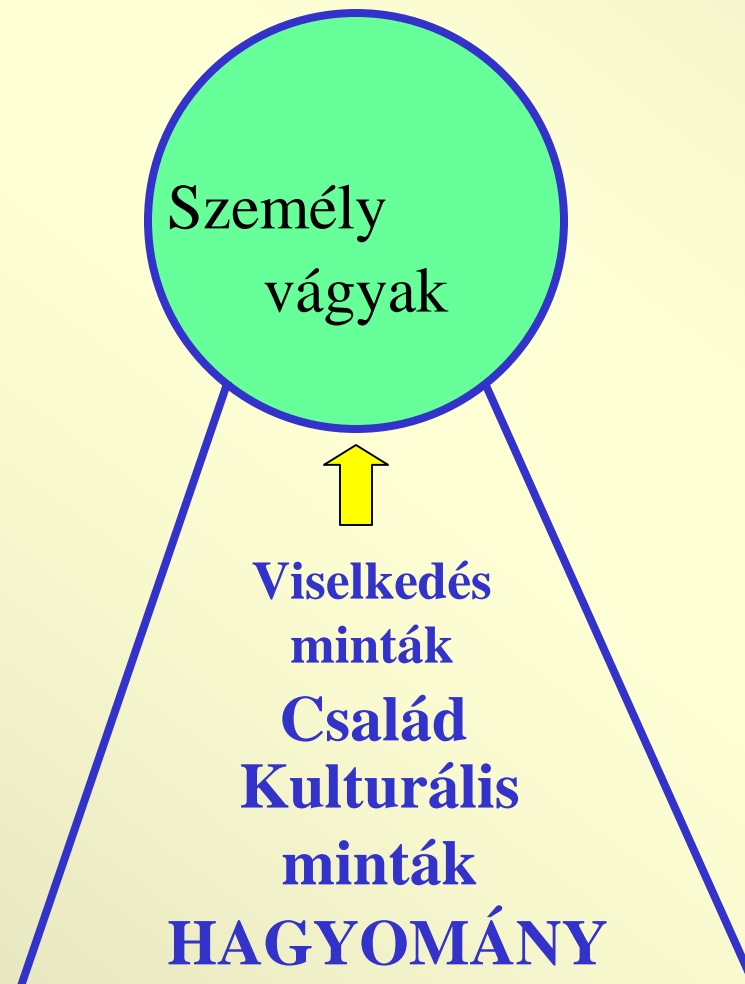
test + lélek + **szellem**

Jövőorientált, értelmes élet keresése a kiút.

Logoterápia: A kudarcba fulladt személyes életutam  
/depresszió, agresszió, drog /a jövőbeli **feladatom**  
**és hitem** megtalálásával rendezhető, újrafogalmazható.

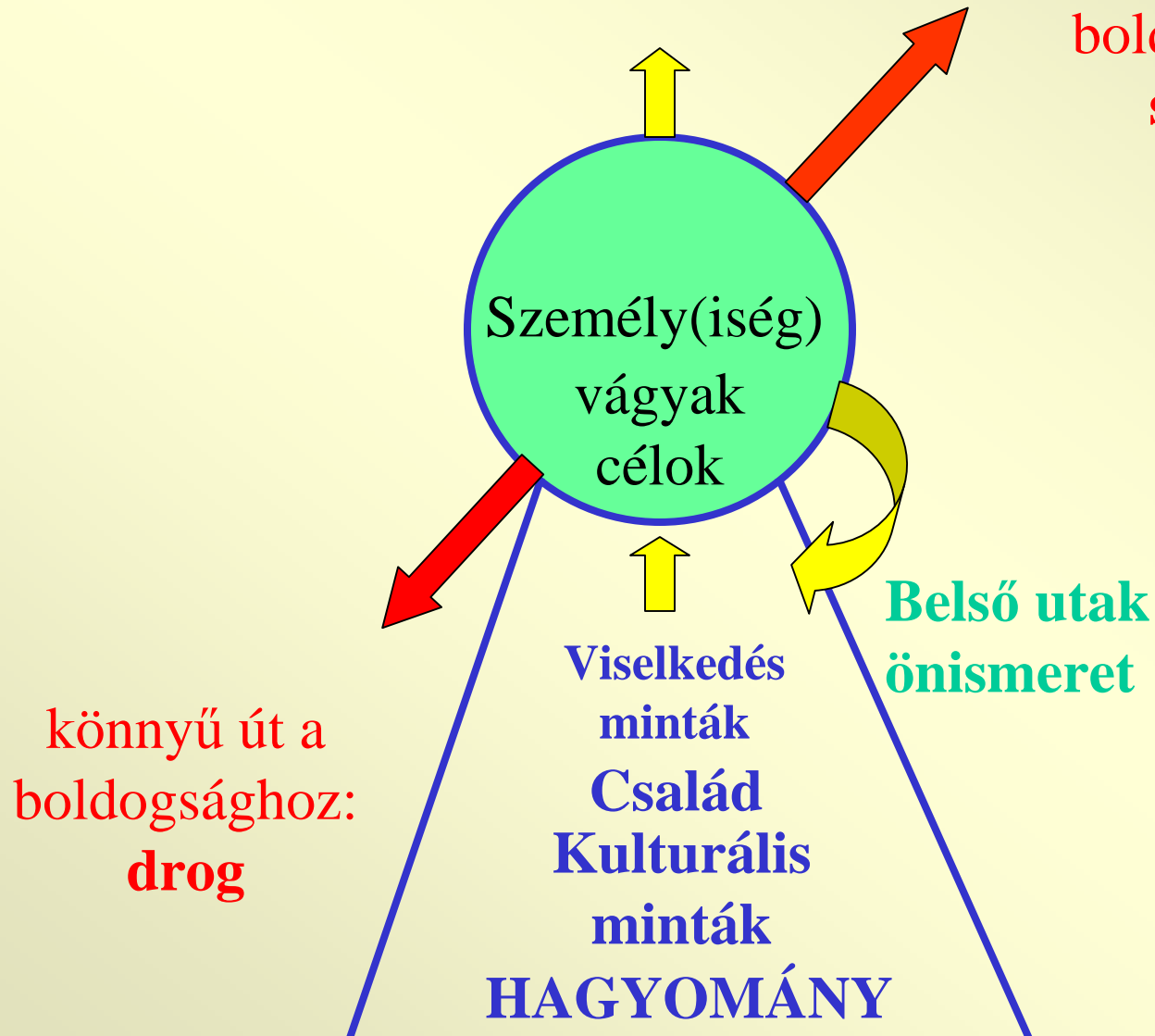
- Az élet célja nem a boldogság
- Ha az élvezet (tartósan) megelőzi vagy helyébe lép az értelmes tevékenységnek a személy összeomlik Pl: Drog
- A boldogság jutalma(lehet) az értelmes, hasznos cselekedeteinknek, a kölcsönös elfogadásnak, az együttlétnek
- Aki könnyű utat ígér hazudik
- A szenvedés fontos része, értéke, fejlesztője a személyiségnek.

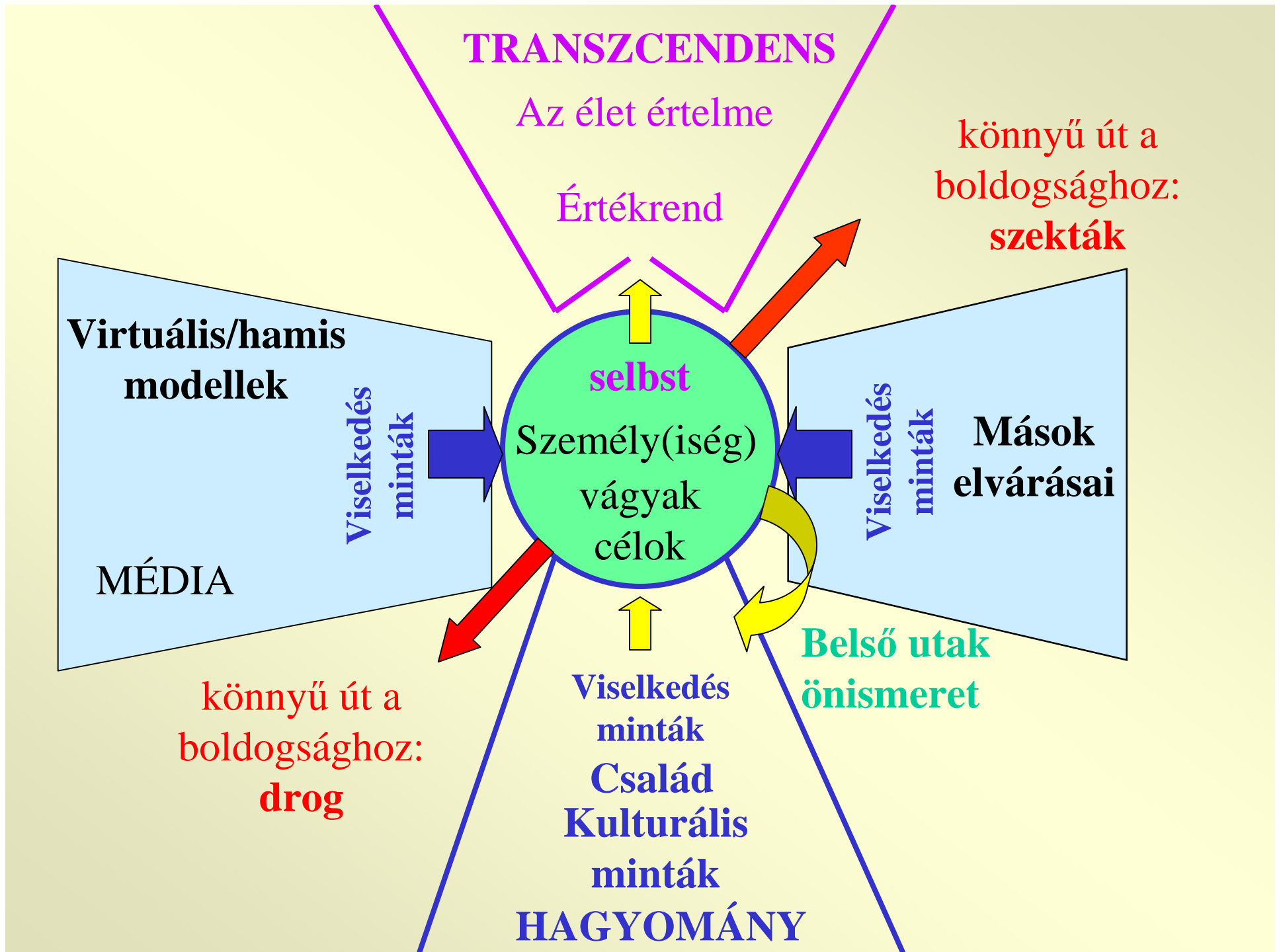
# A kezdet



# Egyéni útkeresés

könnyű út a boldogsághoz:  
**szekták**







# Viktor Frankl

(Hamvas Béla)

- Hagyományok híján nem működnek az (emberi/társadalmi) „ösztöneink”
- Marad a konformizmus, környezeti minták és a mások elvárásai szerinti viselkedés
- Az ember nagyot kockáztat, amikor nem fejleszti, hanem feladja hagyományait
- Képzeljük el a méheket, amikor úgy döntenek, nem érvényesek holnaptól a közösség eddig bevált szokásai, szabályai!

# Csíkszentmihályi Mihály



## Csíkszentmihályi Mihály /1934 - .../

- Flow – az áramlat élménye a „tökéletes élmény” pszichológiája (ókori keleti gyökerek  *tao, jü*).

„Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk.”

## *Csíkszentmihályi Mihály:*

Alapgondolat: a munka és az öröm együtt is járhat!

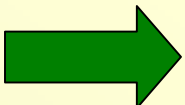
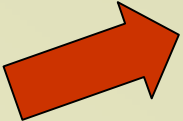
Tapasztalat: az élet legérdemesebb pillanatai gyakran akkor történnek velünk, amikor nehezen elérhető cél tűzünk ki magunk elé, és amikor emiatt minden képességünket teljesen igénybe kell vennünk.

A teljes elmélyülés, elmerülés boldogság-élménnyel járhat.

Ezek a pillanatok jelentik az „áramlat” élményét, ami a spontán, erőfeszítés nélküli mozgás érzetével jár (hasonlóan egy nyugodt folyó áramlásához).

Nagy empirikus anyag (~8000 interjú, ~250000 elektronikus kérdőív) alapján írta le az „optimális emberi létezést”.

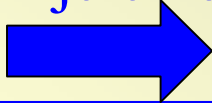
Pozitív: célok, érték,  
transzcendens



C. G. Jung: híd a régmúltból a jövőn át transzcendensig



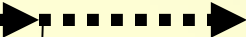
Kognitív & szociál: jelen és  
tervezhető jövő



Humanisztikus: az  
egocentrikus jelen

Behavioriz-  
mus: a jelen

Freud: a múlt élményeinek  
feldolgozása a jelenben



születés

jelen

halál