

# BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA





**SZÉCHENYI TERV**

# BEVEZETÉS A PSZICHOLOGIÁBA

**Készült a TÁMOP-4.1.2-08/2/A/KMR-2009-0041 pályázati projekt keretében  
Tartalomfejlesztés az ELTE TátK Közgazdaságtudományi Tanszékén  
az ELTE Közgazdaságtudományi Tanszék,  
az MTA Közgazdaságtudományi Intézet,  
és a Balassi Kiadó  
közreműködésével.**



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.

ELTE TáTK Közgazdaságtudományi Tanszék

# BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA

Készítette: Erős Ferenc

Szakmai felelős: Erős Ferenc

2011. január

# BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA

10. hét

## **Az emlékezés**

Erős Ferenc

- Az emlékezés folyamatai, típusai és működésmódjai. Procedurális és epizodikus emlékezet, önéletrajzi emlékezet, kollektív memória, az emlékezés társadalmi keretei (Bartlett, Halbwachs.)
- Kommunikatív és kulturális emlékezet (Assmann)

# Szakirodalom

## *Kötelező:*

- Rita L. Atkinson és mások: *Pszichológia*. IV. 8. fejezet.

## *Ajánlott:*

- Pléh Csaba: *Hagyomány és újítás a pszichológiában*. Balassi Kiadó, Bp. 1998. 128–141, 205–213.
- Oláh Attila (szerk.) *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész konzorcium 2006.  
<http://mek.niif.hu/05400/05478/05478.pdf>  
225–256.

- **Emlékezés:** Az a megismerő folyamat, melynek során tapasztalatainkat, múltbeli élményeinket a tudatunkba idézhetjük, az azokat eredetileg kiváltó ingerek jelenléte nélkül

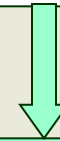
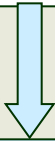


# Az emlékezés alapfolyamatai



- **Rövid távú memória (munkamemória):** A rövid távú memória dolgozza fel az érzékszervekből érkező információkat. Kapacitása időben és mennyiségben is korlátozott, 20-30 mp-ig képes tárolni,  $7 \pm 2$  egységnyi információt. Az információk ismétlés segítségével kerülhetnek át ebből a tárból a hosszú távú memóriába
- **Hosszú távú memória:** A hosszú távú memória olyan emlékezeti tár, mely hosszú távra raktározza és rendszerezi az információkat, lehetővé téve évek, évtizedek múltán is a felidézést. Összetevői közé sorolható az implicit és explicit memória

# Hosszú távú emlékezet



**Explicit (deklaratív):  
Verbálisan leírható**

**Implicit (nem deklaratív):  
Verbálisan nem írható le**



**Szemantikus  
Tények,  
ismeretek**

**Epizodikus  
Személyesen  
átéltek**

**procedurális**

**érzelmi**

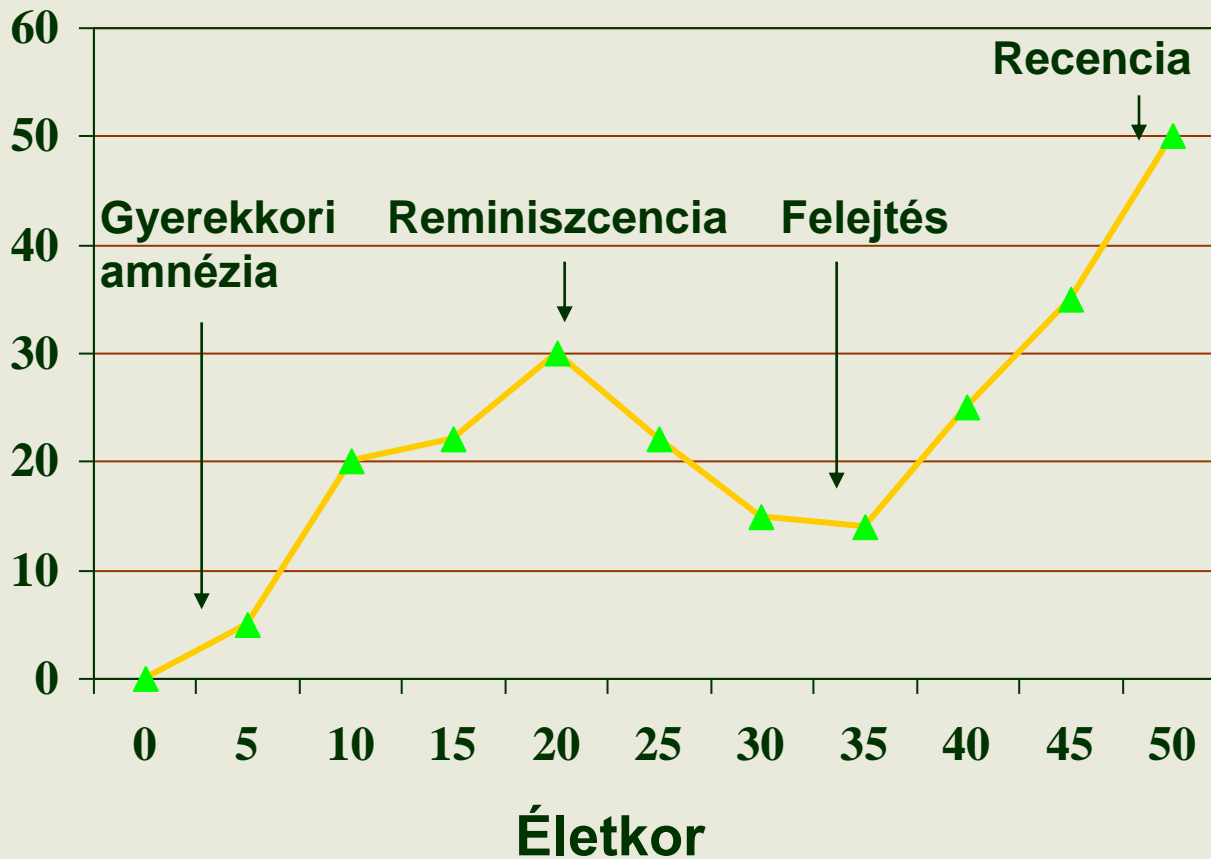
- **Implicit memória (procedurális emlékezet):** A hosszú távú memória azon része, ahol a képességek, tevékenységek raktározódnak. Ilyen pl., hogy hogyan kell biciklizni, autót vezetni, cipőfűzőt bekötni vagy bármely más cselekvéssort végrehajtani. Ezeket végrehajtjuk, ám a lépéssorokat elmondani csak akkor tudjuk, ha a cselekvéssor már nagyon begyakorlott folyamat
- **Explicit memória (deklaratív emlékezet):** A múltbeli események tudatos előhívását megalapozó emlékezeti folyamat, a hosszú távú memória része. Az itt tárolt ténytzerű és személyes információk előhívhatók, verbalizálhatók. Két részre tagolódik: szemantikus tár és epizodikus tár

- **Szemantikus tár:** Ebben a tárban az általános információk, tények tárolódnak. Ilyen például az egyes szavak jelentése, dátumok, számok, adatok, amelyek nem jelentenek személyes érintettséget stb.
- **Epizodikus tár:** A személyes események tényeit tároló emlékezeti tár. Itt életünk egyes epizódjai raktározódnak, ahol mindenképp van személyes kapcsolat ( az *én* születésnap vacsorám, az *én* nyaralásom stb.)

# Epizodikus emlékezet

- Időjeggyel rendelkező
- Egyedi, képszerű
- Ennek sajátos esete az önéletrajzi emlékezet. Életünk „krónikája”, amely az életünk eseményeit foglalja magába
- Életrajz, élettörténet. Releváns élettörténeti események
- „Villanófény”-effektus. Mit csinált 2001. szept. 11-én?

# Önéletrajzi emlékek időbeli lokalizációja (életesemények felidézési görbéje)



# Funkcionális amnézia

- **Pszichogén amnézia:** lelki megrázkódtatás miatti átmeneti emlékezetkiesés
  - csak a személyes identitás, az önéletrajzi emlékek egy része veszik el, a szemantikus emlékezet megtartott
- **Korlátozott amnézia:** a stressz és a trauma csak néhány esemény (erősen negatív ) emlékét törli ki
  - Ennek oka lehet a nagymértékű elfojtás is (pl. gyerekkori nemi erőszak esetében)
- **Disszociáció, többszörös személyiség** kialakulása: trauma hatására a fájdalmas emlék disszociálódik a többitől – külön személyiségek alakulnak ki, disszociálódott emlékekkel
  - A disszociáció védekezés: amikor egy identitás és a hozzá tartozó emlékkészlet „bekapcsol”, akkor néhány v. az összes többi „kikapcsol



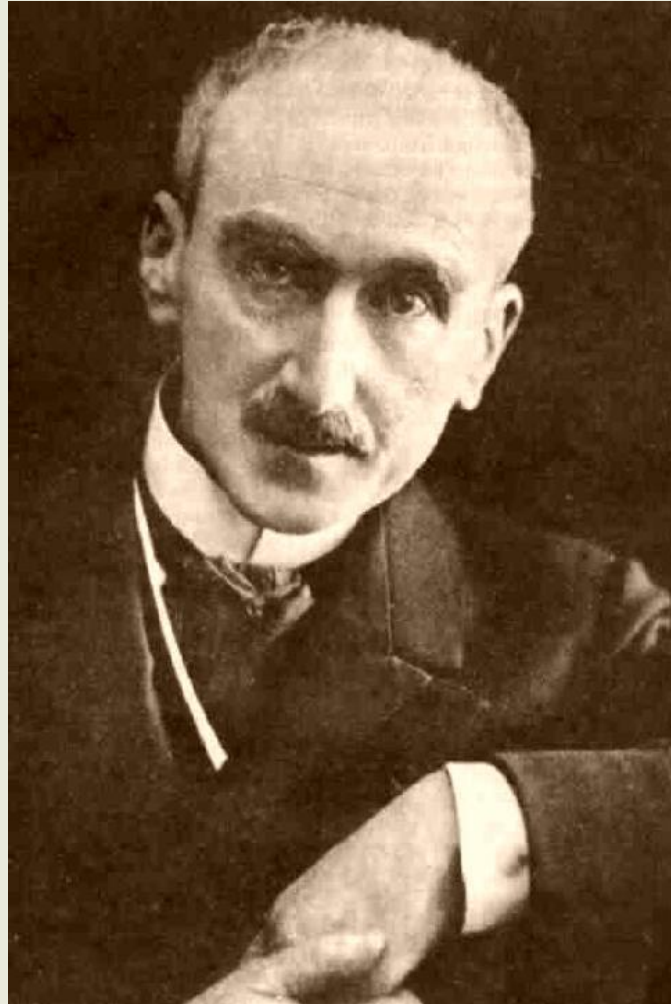
# Traumatikus emlékek

- Traumatikus élmények okai: háború, népirtás, agresszió, nemi erőszak, természeti katasztrófák, közlekedési balesetek
- Poszttraumás stresszbetegség (PTSD)

# Túlélő-szindróma

- a) szorongás, félelmi reakciók;
- b) alvászavarok, kízó lidérces álmok;
- c) emlékezési és megismerési zavarok (felfokozott memóriaműködés vagy éppen teljes, illetve részleges emlékezetkihagyások);
- d) krónikus depressziós tünetek (elhúzódó gyászreakció, az élet vezetésének és élvezésének képtelensége stb.);
- e) kapcsolatlétesítési és- fenntartási zavarok (intim kapcsolatok kialakításának nehézségei);
- f) pszichotikus vagy az elmebetegség és a neurózis határterületén lévő („borderline”) kórképek gyakori kialakulása, a legkülönfélébb pszichés eredetű testi megbetegedések (pszichoszomatikus zavarok) előfordulása

# Henri Bergson 1859–1941



- Bergson: kétféle emlékezet
- Motoros (szokások)
- Kép-emlékek (személyes)

Proust: Az eltűnt idő nyomában

*Ez történt most is: Ha keserű mandula illatot érzek, mindig az üldözött szerelmek sorsára gondolok.*

(Gabriel Garcia Marquez: *Szerelem kolera idején*)

# Maurice Halbwachs (1877–1944)



# Az emlékezés társadalmi keretei

- Maurice Halbwachs: kollektív memória, az emlékezés társadalmi keretei
- Frederick Bartlett: emlékezeti sémák
  - *Emlékezés* (remembering) és *emlékezet* (memory) különbsége

# Séma elmélet

- Sir Frederic Bartlett (1886–1969)
- Különböző kultúrkörből származó történetek olvasása, majd felidézése rövidebb-hosszabb idő után
- A séma: tudás szervező tudás
  - előzetes ismereteinken alapuló elvárásrendszer
- A tartalom leegyszerűsítése (a részletek jelentős része eltűnik),
- A tartalom racionalizálása,
- Kiemelés, válogatás, rendszerezés

Jan Assmann különbséget tesz kétféle emlékezet között

Kommunikatív emlékezet (generációk közötti párbeszéden alapul)

Kulturális emlékezet (a kultúra révén megőrzött emlékezet)

Élettörténet és történelmi elbeszélés: a történelem szociális reprezentációja (Serge Moscovici)