

TANULMÁNYOK

PSZICHOLÓGIA

MI A LÉLEK

(I. P. Pavlov halálának 30 éves évfordulójára.)

— Mondjátok meg végre világosan: van vagy nincs! Mert rajtatok tudósokon nem lehet eligazodni! — szegzik gyakran a kérdést lélekgyógyásznak, pszichológusnak, hol ironizálva, hol őszinte érdeklődéssel. S a kérdés kapcsán szép sorjában feltűnedeznek azok a közközeforgó tévedések, melyek napjainkban a „lélek” — fogalommal kapcsolatban elterjedtek.

„A materializmus tagadja a lélek létezését!” — állítja az, aki rosszat akar a materialistákra mondani.

„A lélek a papok találmánya, kifejezetten vallásos elképzelés” — mondják egyesek, akik talán materialistának tartják magukat, de sohasem értették meg a dialektikus materializmus lényegét.

„A lélek csak arra jó, hogy a pszichológiai regények és drámák szerzőinek legyen mire alapozniok a konfliktust” — jelentette ki végül egy rosszmájú irodalmár.

S ha ez utóbbi megjegyzést nem is vesszük komolyan, annyi kétségtelen, hogy egy fontos fogalom közérthető meghatározásának hiányával állunk szemben — vagy legalább is egy, a tudósok körében már tisztázott kérdésnek olyan szabatos, közérthető megválaszolásával maradt adós az ismeretterjesztés, mely végre köztudottá teszi azt, ami a tudományban ma már vitathatatlan igazsággá szűrődött le.

EGY FOGALOM VÁNDORÚTJA

Félreértés ne essék; az a tény, hogy a lélek, a lelki élet fogalmai ma már tudományosan tisztázottak, korántsem jelenti azt, hogy e fogalmak tartalma, értelme azonos volna azokkal a hiedelmekkel, melyek évezredek óta velük kapcsolatban elterjedtek. Épp ellenkezőleg: ahhoz, hogy a lélekről és a lelki életről a tudomány helyes képet alkothasson, egyenesen nélkülözhetetlen volt egy sor, e fogalmakhoz kapcsolódó tévhiedelem eloszlatása.

Mi volt e tévhiedelmek lényege? Az, hogy a lelket évezredek óta úgy képzeltek el, mint valami tárgyi értelemben létező valamit, mint az élő, lélegző, cselekvő ember belsejében elhelyezkedő megfoghatatlan, de mégis tárgyi valóságként létező „alkatrészt”, amelynek működése biztosítja az ember „lelkes lényként” való megnyilatkozásait, gondolkodását, érzelmeit — egyszóval lelki életét”.

A primitív népek hiedelmeiben a lélek azonos a lehellet párájával, a vérrel, az álmokképekkel. A vallások kialakították a halhatatlan lélekre vonatkozó elképzelést: a lelket isten a születés előtt „belehelyezi” a testbe, s az a halál pillanatában „kiröppen” abból. S az idealista filozófiai spekuláció hitelesíteni törekedett ezt az elképzelést: Descartes, az egyébként sok mindenben haladó nézeteket hirdető újkor-eleji francia filozófus pl. a koponya belsejében levő tobozmirigyben vélte felfedezni a „lélek székhelyét”...

A modern tudománynak nem volt könnyű leszámolni e hiedelmekkel.

A „kopernikusi fordulatot” ezen a téren az a felismerés jelentette, hogy a „lélek”, a „lelki” fogalmai nem tárgyi értelemben létező dolgokat jelölnek, — hanem úgynevezett FUNKCIÓFOGALMAK. Ilyen fogalmakkal bőven találkozhatunk a mindennapi életben s nem jelentenek mást, mint bizonyos objektumok működését, s az ennek során keletkező jelenségeket. Hogy legáltalánosabb értelemben vett példán szemléltessünk; nincs „mozgás” önmagában, csupán mozgó tárgyak, objektumok vannak, — vagyis a mozgás a létező dolgok legalapvetőbb sajátossága, létformája. A mozgás sajátos, bonyolult formája az élő szervezetek életműködése. Az életműködések — másszóval életfunkciók — sohasem léteznek önmagukban, mindig csak meghatározott szervek működéseként. S a legbonyolultabb szervrendszer, az idegrendszer működésének megnyilvánulása mindaz, ami a „lelki élet” kifejezésével körülírtan él a köztudatban: a gondolkodás, a képzelet, az érzelmi folyamatok. Vagyis a „lélek”, a „lelki” az ember életműködéseinek egy sajátos körét jelöli s e működések „végrehajtója”, „lebonyolítója” nem valamely, az ember testében rejtetten megbúvó titokzatos alkatelem, hanem az idegrendszer s azon belül is elsősorban az agy.

Mindaz amit e pársoros bevezetés summázni törekszik — évszázados kutatómunka eredménye. A biológia, az élettan, a pszichológia egész fejlődéséből levont következtetés ez, — mely filozófiai síkon, a dialektikus materializmus elméletében úgy fogalmazódik meg, hogy a szellemi (a lelki folyamatok) az anyag (konkrétan az idegrendszer, az agy) megnyilvánulása, terméke. S ez egyáltalán nem a lelki jelenségek tagadása — ellenkezőleg, valóságos mivoltuk felismerése, elhelyezésük az emberről szóló tudomány rendszerében — s egyszersmind feltétele annak, hogy komolyan vegyük e jelenségeket.

Elsősorban I. P. Pavlov, szovjet élettankutató nevéhez fűződnek azok a vizsgálatok, amelyek a lelki működések fiziológiai alapjait tisztázták (feltételes reflex-tan).

EGZAKT TUDOMÁNY

— A lélek ma már nem a költészet, a vallás, de nem is a szaloncsevegés, hanem gyakorlati problémák által életrehívott, gyakorlati célokra irányuló egzakt tudomány tárgya — állapította meg már a negyvenes évek végén Dávid Katz, a pszichológia egyik európai hírnevű képviselője. Mi így fogalmaznánk: egzakt tudomány tárgya is — megvannak a feltételei annak, hogy az egzakt tudományos vizsgálatok eredményei a köztudatba szűrődve kizsorítsák az olyan elképzeléseket, melyek szerint a lélek olyan „magasztos valami”, — amelyet csupán metafizikai spekulációkkal vagy asztaltáncoltatással lehet „vallatóra fogni”.

De hogyan lehet? — merül fel a kérdés. Korunk embere megszokta, hogy előszeretettel használja a „lelki okok” „lelki tényezők” — kifejezéseit. Elrontott házasságok hátterében éppúgy előszeretettel fedezi fel ezeket, mint ahogy legújabbban sokszor hallani a meteorológiai jelenségek, — különösen a mostanában sokszor emlegetett „frontátvonulások” — „lelki hatásait” taglaló beszélgetéseket. Sőt napjaink embere előszeretettel törekszik lelki működéseinek „befolyásolására”, — például koffeintartalmú duplákkal próbálja éleníteni, senkenti gondolkodását, kihagyó figyelmét, andaxinnal enyhíti izalmát, frenolonnal szorongásait — olykor mértéken felül is használva ezeket az élenítkő és csillapító gyógyszereket. Vagyis használja azoknak az egzakt kutatásoknak egyes gyakorlati eredményeit, amelyek a maguk egészében, elméleti síkon a pszichikum tudományát alkotják.

E tudomány rendkívül bonyolult és szétágazó kutatási területeket egyesít — hiszen a modern lélektan és lélekgyógyászat éppúgy elképzelhetetlen a legújabb biokémiai kutatások nélkül, mint ahogy elméletalkotásában felhasználja a kibernetika és az információelmélet eredményeit. A tudományon belül együttműködés eredményeként alakul ki végül az a korszerű szemléletmód, melynek alapvonásait néhány alapfogalom ismertetésével próbáljuk felvillantani.

LELKIMŰKÖDÉS ÉS ÖNIRÁNYÍTÁS

A gondolkodás, az érzelmi élet — egyszóval azok a jelenségek, melyeken a „lelki élet” jelentőségét általában demonstrálni szokták, maguk is csupán részei egy sokkal bonyolultabb és szerteágazóbb jelenségkörnek, melyet a maga egészében az *emberi viselkedés pszichikus regulációja* kifejezésével írunk le. Mit értünk e kifejezésen? Azt, hogy az ember valamennyi megnyilvánulása, szervi működései éppúgy, mint cselekvései az idegrendszer, legfelső szinten az agykéreg irányítása alatt folynak le. E működések egy része, mint belső, szervi folyamatok testünk belsejében mennek végbe, más részük az ember és környezete közötti kapcsolatot valósítják meg. E kapcsolat — az ember és környezete közötti kölcsönhatás — úgy megy végbe, hogy az ember szüntelenül felfogja a környezet hatásait és — reagál azokra. E reagálás külső, mozdulatokban, cselekvésekben, szavakban megnyilvánuló mozzanatait alkotják az ember viselkedését.

A viselkedés, a cselekvés csak akkor lehet célirányos, ha megfelelően reagál a külső hatásokra. Ehhez viszont az szükséges, hogy e hatásokról *hű* képet alkosson az ember. Erre szolgálnak érzékszervei — melyeknek híradásait az agy dolgozza fel, s ennek eredményeként jön létre a legalapvetőbb lelki működés —, az érzékelés. A látás, hallás, tapintás viszont elválaszthatatlan a tevékenységtől, — szabályozza a tevékenységet oly módon, hogy folyamatos információkat szolgáltat a cselekvéseket irányító idegközpontok számára.

Az érzékszervek működése alapján jönnek létre a bonyolultabb lelki jelenségek; az emlékezés, a gondolkodás, az érzelmek — amelvek mind a valóságról érzékelés útján szerzett információk feldolgozásainak különböző fázisait jelentik. Az emlékezés — az információk tárolása és szükség szerinti egyeztetése. A képzelet — az információk bizonyos belső modellek alapján történő csoportosítása. A gondolkodás — ugyanezeknek az információknak logikai feldolgozása bizonyos feladatmegoldás kapcsán.

Az információszerzés és feldolgozás eredménye a valóság visszatükrözése, — mely a pszichikum működésének eredménye. Az információs rendszere összefüggő képet alakít ki bennünk környezetünkről, a külvilágról és önmagunkról. E kép — a fejünkben kirajzolódó valóság — teszi lehetővé, hogy cselekvéseink szabályozása megfeleljen a valóság követelményeinek, hogy viselkedésünk célszerű legyen.

Az információszerzés — az információk feldolgozása —, valamint felhasználásuk a cselekvés irányításában — a pszichikus működés alapképlete. Az alapképlet által leírt működésrendszer biztosítja azt a *belső önirányítást* — amely az élőlényeket megkülönbözteti a nem élő rendszerektől s ami azt a benyomást kelti, amely a legegyszerűbb, szinte gyerekes szavakkal így fogalmazódik meg: „az élőlény magától mozog” —, vagyis cselekvései egy belső központ irányítása alatt mennek végbe.

ALKALMAZKODÁS — ALKOTÁS — TUDATOSSÁG

Az érzékelés útján történő információszerzés, az információ feldolgozása és felhasználása a szervezet önirányításában *nem az ember egyedüli jellemzője*, — hanem megtalálható minden valamennyire is fejlett idegrendszerrel bíró élőlény-nél. Ebből következik, hogy a pszichikus működés az élővilágon belül az állatvilág egyetemes jellemzője. Az állatvilágban a belső, pszichikai úton történő önirányítás azonban csupán a környezethez, a külvilághoz való *alkalmazkodást* szolgálja. Az embernél az önirányítás a társadalmi tevékenységben testet öltő alkotó munka alapjává, s ezen keresztül az embernek a természet feletti uralmát lehetővé tevő eszközzé válik. Ugyanakkor viszont a társadalomban élő, munkát végző embernél az önirányítás jellegében az állati pszichikumhoz képest minőségi különbséget jelentő változás áll be, — kialakul a tudatosság.

Az állatvilágban a pszichikus önrányítás még nem tudatosan, hanem az ösztönösség jegyében megy végbe. Az információszerzés és feldolgozás az idegrendszer öröklött mechanizmusai révén valósulnak meg, s az önrányítás folyamatában nem alakul ki a valóság tudatos visszatükrözése, s ennek ellenképe — az öntudat sem. Ez csak az embernél jön létre, aki — Marx kifejezésével élve — munkája révén elkülöníti és szembeállítja magát a természettel, a természet erőihez alkalmazkodó lényből, a természet erőivel szembezálló, s azokon uralkodó lényvé válik.

A pszichikus önrányítás tudatossága abban fejeződik ki, hogy az embernél az információszerzés, feldolgozás és felhasználás folyamatát nem pusztán ösztön-szükségletek irányítják, mint az állatvilágban, — hanem célkitűzések. A célkitűzések mindig szavakban fogalmazódnak meg — vagy is a tudatos önrányítás nélkülözhetetlen alkotóeleme a szavak rendszere, a beszéd, mely szervesen összefügg az információfeldolgozás sajátosan emberi formájával — a gondolkodással. A tudatos lény — gondolkodó lény, viszont gondolkodás csak szavak által rögzített fogalmak révén folyhat.

Az ember célkitűzései — még a legegényibbek is — mindig társadalmi jellegűek. Mit értünk ezalatt? Azt, hogy azok csak a társadalmi tevékenység keretében, a társadalom eddigi fejlődésének vívmányai alapján, azok felhasználásával valósíthatók meg. Az ember legegényebb célkitűzéseiben — például foglalkozásválasztásra, szórakozásra, kultúrálódásra irányuló céljaiban — visszatükröződik az emberiség egész haladásának valamennyi korábbi eredménye — építve, ahogy az ember tevékenységének legegényebb mozzanatai — például az olyan egyszerű cselekvés mint az, hogy felszálok a villamosra, vagy kezembe veszek egy újságot — a társadalmi tevékenység, a tudomány és technika egész fejlődését feltételezik — pl. a közlekedés, a nyomdatechnika vívmányait az adott esetben.

A PSZICHOLÓGIA FELADATA

A fentebbi, helyenként talán túlságosan elvontnak tűnő fejtegetés nélkülözhetetlen a modern értelemben vett lélektan feladatának megértéséhez. A lélektan feladata ugyanis éppen annak a bonyolult, a tudatosság mozzanatát is magában foglaló önrányítási rendszernek a vizsgálata, melynek legfontosabb sajátosságait az imént körvonalaztuk. Vagyis a pszichológia mindig az ember és környezetének kölcsönhatását vizsgálja — szorosabban: e kölcsönhatást belülről szabályozó működéseket, s e működések külső meghatározóit.

A pszichológia feladatát az teszi különösen bonyolulttá — s ugyanakkor azáltal válik e tudomány gyakorlati jellegűvé, és a hétköznapok szempontjából is hasznossá, — hogy ezt az önrányító rendszert „üzemelés” közben vizsgálja — vagyis az embert megszokott tevékenységének folyamatában veszi vizsgálat alá, azt kutatja, hogy a pszichikus folyamatok hogyan, milyen módon vesznek részt az ember mindennapi tevékenységében, s e folyamatok vizsgálata során hogyan könnyíthető meg az ember tevékenysége, élete.

E praktikus feladatai során kerül a lélektan kapcsolatba mindazokkal a tudományokkal, melyek részint magának az emberi szervezetnek védelmét, másrészt az ember fejlesztését, tevékenysége eredményességének fokozását szolgálják. Így kerül a pszichológia szerves kapcsolatba az orvostudománnyal, a pedagógiával, így alakulnak ki a lélektannak olyan gyakorlati célokra irányuló ágazatai mint neveléstan, vagy a munkapszichológia.

KORUNK TUDOMÁNYA

Az emberi tevékenység pszichikus önrányításának vizsgálata nem véletlenül vált napjainkban olyan tudománnyá, melyre a mindennapi élet úgyszólván minden területén feladatok várnak. Közkeletű kifejezés korunkat az ideges emberek korának, világunkat az ideges emberek világának nevezni. S ha ebben a jellemzésben van is némi túlzás, — annyi azonban kétségtelen, hogy napjainkban fokozódik az emberek idegrendszeri igénybevétele, s ez a tény a tudomány új módszereinek

igénybevételét teszi szükségessé az idegrendszert károsító hatások, az idegrendszeri túlterhelésből adódó megbetegedések megelőzése és kiküszöbölése érdekében.

Az idegrendszer fokozottabb igénybevételének oka az, hogy napjainkban az embereknek életük, tevékenységük során összehasonlíthatatlanul több információt kell felfogniuk és feldolgozniuk mint régebben. Gondoljuk meg: ha csak végigmegyünk egy forgalmas útvonalon, mennyi benyomás ér minket, hány olyan hatás, mely önkénytelenül magára vonja a figyelmet, s mennyi mindenre kell tudatosan összpontosítani figyelmünket, hogy betartsuk a közlekedési szabályokat, kikérüljük a szembejövőket stb. Másszóval: rengeteg információt kell felfognunk és feldolgoznunk ahhoz, hogy cselekvéseinket megfelelően irányítsuk. Mindez az idegrendszer igénybevételét jelenti, s elfáradást okoz.

Az információfelvétel és feldolgozás még bonyolultabb formáit igényli az ember munkatevékenysége. Az embernek oda kell figyelnie munkájára, meg kell küzdenie a különböző figyelemelterelő hatásokkal, ha eredményesen és biztonságosan akar dolgozni, — hisz a figyelmetlenség gyakran életveszélyes balesetet okozhat. Vagyis az embernek állandóan tudatosan szelektálnia, válogatnia kell az őt érő hatások között. Ki kell választania azokat a hatásokat, melyek az adott pillanatban hasznos és szükséges információkat tartalmaznak, — míg másokat figyelmen kívül kell hagynia. S ha most figyelembe vesszük, hogy pl. egy zajos, zsúfolt munkahelyen például hóvégi hajrá idején mennyi zavaró, zaklató hatás éri az embert munka közben, a benyomások milyen halmazából kell figyelmének a munkája szempontjából fontos információkat, „kiszűrnie”, — akkor mindjárt érthetővé válik, miért érzik magukat sokan fáradtnak, idegesnek.

A túlzott, vagy egyoldalú idegrendszeri igénybevétel elsősorban az idegrendszert terheli, fáradtságot, idegességet, álmatlanságot — s más, ún. neurotikus tüneteket okoz, de befolyásolhatja egész szervezetünk működését, s a legkülönbözőbb kóros elváltozásokat okozhatja. Közismert például, hogy a trombózisok, az emboliák és a szívinfraktusok keletkezésében komoly szerepet játszhat az idegrendszer fokozott igénybevétele nyomán beálló kimerültség.

Mindezek a tényezők aláhúzzák egy olyan tudományág jelentőségét, melynek legfontosabb gyakorlati feladata az ember információszerző és feldolgozó működéseinek és e működések külső és belső feltételeinek olyan irányú befolyásolása, mely megkönnyíti a tevékenység pszichikus önirányítását.

A TANULÁSTÓL KEZDVE ...

Az ember tanulóévei alatt nemcsak azokat az ismereteket szerzi meg, melyek élete során nélkülözhetetlen feltételét képezik munkatevékenységének, hanem ezekben az években sajátítja el azokat a tulajdonságokat is, melyek a munkához nélkülözhetetlenek, pl. megtanul kitartóan figyelni, rendszeresen elvégezni bizonyos feladatokat, a munkában nélkülözhetetlen készségek és szokások alakulnak ki. Nem túlzás azt állítani, hogy az ember gyermek és serdülőkorában kialakított effajta tulajdonságai döntően meghatározzák, hogyan és mennyire képes később az élet- és munkafeltételekhez eredményesen alkalmazkodni — vagyis mennyire képes megővni magát a túlterheléstől.

Épp ezért a pszichológia az oktatás és nevelés eredményes módszereinek kialakításában nyújthatja az első és talán legfontosabb segítséget. Korszerű és hatékony oktatás-nevelés ma már elképzelhetetlen korszerű pszichológiai módszerek alkalmazása nélkül: s a pszichológia segítséget tud nyújtani abban éppúgy, hogy pl. egy idegen nyelv tanulása során mikor, milyen sorrendben tanuljuk meg a szavakat, hogyan kapcsoljuk össze a szó- és mondat tanulást, milyen szemléltetőeszközök a legeredményesebbek — mint például abban, hogy a gyermek íráskészsége vagy zenei hallása milyen eljárásokkal művelhető ki a leggyorsabban és a legeredményesebben. E módszerek kidolgozásában a korszerű lélektan, a modern tudományok egész sorának eredményeire támaszkodunk; a kibernetika eredményei éppúgy felhasználásra kerülnek, mint a matematikai logikáé, az érzékszervek működését vizsgáló élettané vagy a biokémiáé...

A PÁLYAVÁLASZTÁSON ÁT...

A tanulóévek eredményei a helyes foglalkozásválasztásban összegeződnek — ugyanakkor az ember életének ez az az eseménye, mely a legdöntőbb befolyással van későbbi sorsára, egész további életére. Az életben helyüket nem találó, örökké nyugtalan, örökké panaszokkal teli emberek többségénél a testi lelki bajok forrása a nem megfelelő foglalkozásválasztásból, a kedvetlenül végzett munkából, vagy éppen az adott munkára való alkalmatlanságukból származik, — viszont a megfelelő pályaválasztásnak döntő szerepe lehet az ember eredményes alkalmazkodásában, idegei épségének, egészségének megővésében.

Az ipari balesetek, foglalkozási neurozisos kórokai közt éppúgy megtalálható a téves pályaválasztás, mint a munkaerővándorlás okai között. A kedv nélkül végzett munka éppúgy szülője a selejtnak, mint ahogy a munkakedv hiánya, a munka iránti ellenszenv motívuma ott szerepel az alkoholizmus, sőt a bűnözés terjedésének hátterében is.

A pszichológia egyik legfontosabb feladata épp azért az alkalmasságvizsgálatok és a pályaválasztási tanácsadás korszerű módszereinek kidolgozása. Hazánkban éppúgy, mint a szomszédos szocialista országokban komoly erőfeszítések történnek az egész ifjúságra kiterjedő pályairányítás és pályaválasztási tanácsadás alapjainak lerakására. E munka alapfeltétele az ifjúság pályaismeretének és érdeklődésének kimunkálása az iskolásévek alatt, — mely lehetővé teszi, hogy a pályaválasztás idején megfelelő tájékozottsággal válassza ki az ifjú a képességeinek legmegfelelőbb foglalkozást. És ezen a téren még igen sok a tennivaló! Csak egyetlen példát: ma a foglalkozást választó fiatalok több száz foglalkozási ág között választhatnak, viszont a fiatalok többsége egyáltalán nem ismeri ezeket a foglalkozásokat, s ha megkérdezzük milyen foglalkozásokat ismernek, legtöbbjük alig tud egy tucatnyit felsorolni.

Az elemi tájékozottság és ismeretek mellett a másik lényeges tényező a képességek felmérése. A fiatalok nagyrésze korántsem önismeretere alapozza pályaválasztását; a divat, az utánzás, az anyagi érdekek vagy külső személyi befolyások, sokuknál meg egyszerűen a véletlen, az éppen adódó lehetőségek döntik el választásukat. Csak a pszichológusok és pedagógusok együttműködése valósíthatja meg azt, hogy valamennyi, a pályaválasztás előtt álló fiatal megfelelő pályaismerettel és önismerettel felruházva döntsön jövődő foglalkozása felől, összehangolva a társadalom által támasztott igényeket az egyéni célokkal, törekvésekkel és képességekkel.

Említettük: a munkatevékenység, az információfelvétel és feldolgozás gyakran igen bonyolult formáit igényli, melynek során az ember idegrendszere jelentős terhelésnek van kitéve.

Az alapfeltétel: ismerni kell az idegrendszer teljesítőképességének határait, s azon belül meghatározni a munkavégzéssel kapcsolatos követelményeket. Ezt a célt szolgálják pl. az ún. reakcióvizsgálatok, melyek azt mutatják meg, hogy egy-egy ember milyen gyorsasággal képes az őt ért külső hatásra, pl. fényfelvillanásra reagálni — pl. úgy, hogy lenyom egy gombot. Járművezetésnél alapvető követelmény a gyors reagálóképesség! De nem kevésbé fontos például a figyelem vizsgálata sem: olyan munkánál, ahol a dolgozó feladata a gép működésének ellenőrzése, jelzőberendezések szemmel tartása — a figyelemkoncentráció a munka lényegi mozzanata. De meddig képes egy-egy ember egyfolytában egyazon tárgyra figyelni? Ez: csak alapos pszichológiai vizsgálat dönti el. Pszichológiai vizsgálatok segítik elő a megfigyelendő tárgyak, pl. skálák, jelzőlámpák olyan elhelyezését is, mely lehetővé teszi, hogy a dolgozó tüstént észrevegye a számára fontos jelzéseket —, vagyis hogy a jelzés megfelelő figyelemkeltő hatást gyakoroljon rá.

A figyelemvizsgálatok szoros kapcsolatban állnak az elfáradás pszichológiájának tanulmányozásával. Egyhangú, ugyanakkor figyelmet igénylő munkáknál a fizikai elfáradást gyakran megelőzi az ún. pszichikus elfáradás, a telítődés. Ilyen esetben a környezet egyhangúságának csökkenése, ún. tehermentesítő hatások, pl. zene alkal-

mazása gyakran éppolyan frissítően hat, mint a valóságos pihenés. De mikor és milyen zenét alkalmazunk munka közben? Látszólag egyszerű kérdés, de megválaszolása komoly kutatásokat igényel...

A munkahely nemcsak tárgyi, de emberi környezetet is jelent az ott dolgozók számára. A munkahelyen belüli emberi kapcsolatok, a munkahely ún. pszichikus atmoszférája nagymértékben befolyásolja a termelékenységet s a dolgozók közérzetét. A munkatársak összeválogatása, a köztük kialakuló munkatársi viszony zavarmentességének elősegítése az üzemműködés egyik fontos feladata. Ehhez azonban a gyakorlati emberismeret gyakran nem elégséges; ismerni kell az üzemi kollektívák lélektani törvényszerűségeit.

Mindez együtt...

Elméleti tételekből indultunk ki s íme — a mindennapi élet tényeihez jutottunk el. A lélek — ha lehántottuk róla a misztikum burkát — hétköznapi létünk mozzanatává válik, s épp e hétköznapiságban rejlik igazi jelentősége. Ennél fogva a lélektan sem a kuriózumok tudománya, hanem a legpraktikusabb tudomány, mely az ember leghétköznapibb szükségletei kielégítésében, a gyakorlati tevékenység tudatos szervezésében nyújt segítséget azokon a részterületeken, melyeket itt csupán körvonalazni, olykor éppenséggel csak jelzésszerűen érinteni törekedtünk. Mindez együtt jelenti a pszichológiát, amely ma már választ tud adni az embernek önmagával szemben támasztott kérdéseire...

MURÁNYI MIHÁLY