

egyetemi docens, Személyiség és Egészségpszichológiai
Tanszék, PPK, ELTE, Budapest

Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának?

Kitűnő írásában (Iskolakultúra, 2004. 5.) Pléh Csaba bemutatta a mai pozitív pszichológiai áramlatoknak a huszadik századi európai pszichológiában megjelenő előfutárait. Ezúttal pedig az amerikai előzmények felvázolása mellett azt vizsgáljuk meg, hogy milyen célkitűzések jellemzik az új évezred pozitív pszichológiáját, milyen programmal bontott zászlót a Marty Seligman és Csíkszentmihályi Mihály nevével fémjelezhető mozgalom, miért lehet ígéretes ez a szellemi áramlat az oktatás számára, mi a pozitív tulajdonképpen a pozitív pszichológiában.

Az új évezred stílusának megfelelően a magát networkként definiáló szellemi műhely a pszichológiai gondolkodás és a pszichológia feladatáról való gondolkodás terén hajt végre fordulatot, hoz paradigmaváltást, azt kezdeményezve és sürgetve, hogy a pszichológia foglalkozzon többet az ember pozitív működésével, tárja fel a pozitív funkcionálás törvényszerűségeit, a jó működés feltételeit mind az egyén, mind a társadalom szintjén, s ezzel járuljon hozzá a fejlődéshez. A „szenvedés pszichológiáját”, amely a betegségek gyógyításában, a lelki rongálódások kijavításában látja elsődleges feladatát, váltsa fel az ember pozitív vonásait tanulmányozó pszichológia, amely a boldogság, pszichológiai jóllét, egészséges működés, kreativitás, bölcsesség, bátorság, spiritualitás témáit kutatja.

A pszichológia különösen a második világháború óta a gyógyításról szóló tudományná vált. A pozitív pszichológia célja az, hogy egy fókuszváltás katalizátora legyen, melynek következtében a pszichológia nemcsak az élet legrosszabb dolgainak a kijavítására törekszik, hanem a pozitív tulajdonságok kialakítására és annak bemutatására, hogy milyen cselekvés és magatartás vezet jóléthez és gyarapodó közösségekhez. A pszichológusok eddig ritkán foglalkoztak azzal a kérdéssel, hogy miért érdemes élni; eljött az ideje annak, hogy a pszichológia kutatási eredmények birtokában válaszoljon arra, milyen családokban fejlődnek jól a gyerekek, milyen munkafeltételek mellett a legelégedettebbek a dolgozók, milyen vezetés mellett a legnagyobb az emberek társadalmi elkötelezettsége és milyen feltételek mellett érezhetik az emberek azt, hogy értelme van az életüknek. A pszichológia fordítson több figyelmet azoknak a személyen belüli forrásoknak és társadalmi feltételeknek a tanulmányozására, amelyek garanciái annak, hogy az emberek elégedettek legyenek a múltjukkal, boldogság és flow (optimális) élmény jellemezze jelenüket, reménnyel és optimizmussal nézzenek a jövőbe. A gyermekevelés például a pozitív pszichológia szerint nem kizárólagosan arra való, hogy korrigálja az elmaradást, sokkal inkább arra, hogy felismerjük és tápláljuk a legerősebb tulajdonságokat, azokat, amelyek igazán jellemzői a tanulóknak és segítsük őket abban, hogy megtalálják azokat a területeket, ahol a legjobban ki tudják használni kiváló képességeiket.

A könyvesboltok polcai tele vannak olyan nem pszichológus szakemberek által írt könyvekkel, amelyek a boldog és hosszantartó élet receptjeit sorolják. A pozitív pszicho-

lógia mint tudományos áramlat nem értékeli (miután nem ellenőrizte tudományos próbák-
kal) ezeket a validitásukban megkérdőjelezhető programokat; az emberek ítélőképességé-
re (megélt tapasztalataikra) bízza, hogy az empirikus kutatások által igazolt pozitív követ-
kezményeket hozó magatartást választják-e vagy sem. A pozitív pszichológia nem suly-
kolja azt az embereknek, hogy legyenek például optimisták. Empirikus vizsgálatok ered-
ményei alapján igazolja ugyanakkor azt, hogy az optimizmus – következményeit tekintve
– véd a depresszió ellen, gyorsítja a műtétből való felépülést, azonos felkészültség mellett
jobb teljesítményt eredményez, általános életszemléletként szignifikánsan hosszabb életet
szavatol. A pozitív pszichológia tehát nem ír elő semmit. Azt fogalmazza meg, amit a tu-
dományetika mércéjét elfogadva, empirikus kutatások eredményeire építve az emberi bold-
ogulás aktuálisan legoptimálisabb útjának gondol. Fontos észrevenni, hogy a pozitív
pszichológia az egyetlen a tudományos pszichológiai iskolák közül, amely határozott tu-
dományos álláspontot fogalmaz meg a jó működés és a fejlesztési célkitűzések vonatko-
zásában és ezt a feladatot a pszichológia számára központi vállalásként javasolja.

A pszichológia központi küldetéseként a mentális betegségek gyógyítása mellett a po-
zitív pszichológia az emberek életének kiteljesítését, boldogságuk megteremtését, a te-
hetségük és a közösségeik fejlesztését jelöli meg. A pszichológia legalább olyan mérték-
ben az erő és az emberi kiválóság tudomá-
nya, amilyen mértékben a gyógyításé. A ke-
zelés ugyanúgy vonatkozik arra, hogy erősít-
sük és ápoljuk azt, ami a legjobb, mint arra,
hogy javítsuk ki azt, ami eltörött. A szem-
pontváltás lényege az, hogy előrevivőbb a
fejlesztésre, a kompetenciák kiépítésére
összpontosítani, mint kizárólag a gyengesé-
gek korrekciójára. A pozitív pszichológiai
egyik üzenete, hogy az embert azt tette ki-
emelkedővé, hogy képes előrelátni, előre-
gondolkodni, ebből következően a pszicho-
lógia a humán jövőorientáció, az elvárás, a
megelőzés és a felvirágoztatás tudományá-
nak tekinthető. A megelőzés kutatási ered-
ményei azt igazolják, hogy vannak olyan
„lökhárítók”, lelki „lengéscsillapítók”, ame-
lyek eredményesek a mentális betegségekkel szemben; ilyenek a bátorság, az optimiz-
mus, a kontrollképesség, a leleményesség, a pszichológiai immunkompetencia, hogy
csak néhányukra utaljunk. Az új évszázadban a megelőzés-tudomány fő feladata az lesz,
hogy a protektív faktorok erősítésének módszereit kidolgozza a fiatalok körében. A po-
zitív pszichológia a normális emberek lelki edzettségének, produktivitásának erősítését
és személyiségének általános fejlesztését vállalja fel.

*Milyen evolúciós előnyök kap-
csolódnak a pozitív érzelmek-
hez, mi okozza a boldogság pil-
lanatait, milyen pozitív érzelmi
állapotok könnyítik meg az in-
tellektuális működést, milyen po-
zitív vonások szavatolják a
stressztűrő képességet, az egész-
ségfenntartást, a pszichológiai
jóllétet és a szociálisan kívána-
tos magatartást. Hogyan járul-
hat a pszichológia hozzá, hogy
az emberek boldogabbak, pro-
duktívabbak, fizikailag és lelki-
leg egyaránt egészségesebbek
legyenek.*

Amerikai előzmények

Ennek a tudománynak kétségtelenül nem kellett mindent előlről kezdenie. *Maslow* hu-
manisztikus pszichológiája – amely az érett, egészséges személy tanulmányozásának
programjával indult és arra figyelmeztetett, hogy a „kriplik tanulmányozása csak kripli
pszichológiát eredményezhet” – olyan előzménye a pozitív pszichológiának, amely po-
zitív szemléletét inkább a terápia és a személyfejlesztés gyakorlatában népszerűsítette,
ugyanakkor kevés olyan empirikus kutatást inspirált, amely jelentős akadémikus elis-
mertséget eredményezhetett volna – ezért nevezték inkább mozgalomnak. A tökéletes

funkcionálás feltételeinek meghatározásában a pozitív pszichológia a humanisztikus mozgalom célkitűzéseit követi, az empirikus vizsgálatoknak az elődökhöz képest jóval nagyobb jelentőséget tulajdonítva. A pozitív pszichológia azonban nem tekinthető elméleti tudományos kalauznak, amelyek az önmegvalósítás és a boldogság újabb kottájának ígéretével igyekezne figyelmet kelteni; a pozitív pszichológia olyan network, amely a humán működés azon aspektusainak kutatását állítja a középpontba, amelyekről empirikusan igazolható az, hogy fejlődést, gyarapodást, edzetséget eredményeznek.

Az érett személyiség jegyeit leíró *Allport*, a jól funkcionáló ember megértésére törekvő *Rogers*, a kompetencia-motívumnak az énhatékonyság és a kontrollképesség kialakulásában jelentőséget tulajdonító *White*, a kontroll hit pozitív hatását empirikusan igazoló *Rotter*, a sikerorientáció teljesítményfokozó hatását vizsgálat-sorozatokon keresztül bizonyító *Atkinson*, a tehetségesség és az életbeli sikeresség összefüggését longitudinális vizsgálatokban feltáró *Terman*, a megküzdést mint az ember legpozitívabb alkalmazkodási erőfeszítését tanulmányozó *Lazarus* olyan kutatók, akik valamennyien joggal tekinthetők az amerikai pszichológia azon képviselőinek, akikre a ma pozitív pszichológiája épít.

Milyen kérdéseket fogalmaznak meg és milyen témákat ajánlanak a szemléletváltást sürgető nagy menetelésük kezdetén a jelenkor pozitív pszichológiájának képviselői? Kiáltványuk (*Seligman* és *Csikszentmihályi*, 2000) legátfogóbb üzenete mindenekelőtt az, hogy meg kell érteni és empirikusan is elemezni kell a pozitív humán működés mechanizmusait az evolúciós eredetektől a fiziológiai alapok feltárásán át a személyiségfunkcionálással, a társas magatartással és a közösségi léttel való összefüggésekig. A konkrét kérdések többek között arra irányulnak, hogy milyen evolúciós előnyök kapcsolódnak a pozitív érzelmekhez, mi okozza a boldogság pillanatait, milyen pozitív érzelmi állapotok könnyítik meg az intellektuális működést, milyen pozitív vonások szavatolják a stressztűrő képességet, az egészségfenntartást, a pszichológiai jóllétet és a szociálisan kívánatos magatartást. Hogyan járulhat a pszichológia hozzá, hogy az emberek boldogabbak, produktívabbak, fizikailag és lelkileg egyaránt egészségesebbek legyenek.

A boldogságteremtés és fenntartás útjai

A pozitív pszichológia egyik központi témája a mindenki által vágyott boldogság feltételeinek, dinamikájának és fennmaradásának vizsgálata. Az ezen a téren végzett legújabb vizsgálatok eredményei egyértelműen azt a – közgondolkodás által nehezen megemésztett – tényt erősítik meg, hogy az anyagi javak, a materiális jutalmak nem biztosítanak tartós boldogságot és nincs lineáris összefüggés a jóllét-érzés növekedés és az anyagi gyarapodás között. Miért nem biztosítják a materiális jutalmak feltétlenül azt a boldogságot, amit elvárunk és miért nem javít tartósan az életminőségen például a több pénz? Az okok egyike az elvárások eszkalációjában található meg. Amikor az emberek egy bizonyos anyagi szintet kívánnak elérni, azt gondolván, hogy ez fogja őket boldoggá tenni, a vágyott szint elérésekor hamar megtapasztalják, hogy a már elért állapotot nagyon könnyű gyorsan megszokni, és újra elkezdenek szomjazni a jövedelem, a tulajdonlás magasabb nivójára. A célok a materiális jutalmak megszerzése terén egyre magasabbra kerülnek, mihelyt az előzőeket elértük. Nem objektív mértékei vannak a materiális gyarapodásnak, az egyén adaptációs szintje határozza meg azt, hogy milyen anyagi természetű jutalmazást él meg boldogítóként.

A második ok összefügg az elsővel. Amennyiben az anyagi javak nem egyenlően vannak elosztva, az emberek nem annak alapján kezdik el értékelni a vagyoniukat, hogy mire van szükségük egy boldog élethez, hanem összehasonlítják azokéval, akiknek a legtöbb van. Ebből következik az, hogy a viszonylag tehetősebb emberek is szegénynek érzik magukat a nagyon gazdagokhoz képest és ezért boldogtalanok. Ezt a jelenséget relatív hiánynak nevezhetjük, mely a vizsgálatok tanúsága szerint egyetemesnek tekinthető. Az

anyagi javak boldogságot fenntartó kizárólagosságának hite a materiális céloktól való függőség kialakulásához vezet és az egyéb jutalmakkal szemben vakságot alakít ki. Minél több energiát fektetünk az anyagi célok elérésébe, annál kevesebb marad olyan célok keresésére, amelyek ugyancsak fontosak lehetnek a boldogságunk fenntartására. Az anyagi hasznokat nem lehet egyszerűen lefordítani társadalmi és érzelmi előnyökre, amilyen mértékben lekötik a lelki energiákat a materiális célok, annyira valószínűsíthető, hogy a más jutalmakra való érzékenység elsorvad.

Az anyagi jutalmak boldogságteremtő korlátainak bemutatása mellett a pozitív pszichológia a boldogságteremtés és fenntartás pszichológiai alternatíváinak és megoldásainak a jelentőségére hívja fel a figyelmet. A boldogságteremtés pszichológiai receptje azon a premisszán alapul, hogy a boldogság lelki állapot, amely kognitív úton befolyásolható. A boldogság nemcsak egyszerűen történik az emberrel, hanem az ember eléri, hogy megtörténjen vele. A pozitív pszichológia azon belsőleg motivált, önindította tevékenységek kutatását szorgalmazza, amelyek útján az ember képes tudatosan a pozitív élményállapot megteremtésére, materiális jutalmazás vagy bármiféle manipuláció (például szerek fogyasztása) igénybevétele nélkül. A materiális és a pszichológiai úton történő boldogságelérés lehetőségeinek és folyamatainak tanulmányozásánál a pozitív pszichológia arra hívja fel a figyelmet, hogy hasznos megkülönböztetni az élvezetes pozitív tapasztalatokat az örömteli pozitív élményektől. Az élvezet az a jó érzés, amely a homeosztatisz szükségletek (éhség, szex, testi komfort) kielégüléséből származik. Az örömmel szemben azokra a jó érzésekre és boldogító állapotokra vonatkozik, amelyeket az emberek akkor tapasztalnak meg, akkor élnek át, amikor átlépik a homeosztázis korlátjait, amikor valami olyat tesznek, ami korábbi önmaguk fölé emeli őket (lehet az egy jó cselekedet, egy stimuláló beszélgetés stb.). Alapvetően az örömteli élmény és nem a – materiális jutalmakhoz kötődő – élvezet az, amely a személyes növekedéshez és hosszú távú boldogsághoz vezet.

A következőkben boldogságot teremtő, tudatosan irányított tevékenységek prototípusaként a pozitív pszichológia a flow élménnyel kísért aktivitásokat tekinti. A *Csikszentmihályi* (2000) által leírt flow állapot (áramlatélmény vagy optimális élmény) olyan tevékenységekkel „állítható elő”, amelyek annyira lekötik az embert, hogy maga az aktivitás öncélúvá válik; pusztán önmagáért megéri a cselekvést végezni, olyan örömteli állapothoz vezet. A boldogság mértéke annak függvénye, hogy az ember mennyire képes áramlatélményt származtatni abból, amit csinál. A flow koncepciója arra világít rá, hogy az emberek nem attól boldogok, amit csinálnak, hanem attól, ahogyan csinálják azt. A flow állapotban az emberek pillanatról pillanatra tudják, hogy mit kell tenniük, vagy azért, mert a tevékenység úgy kívánja, vagy azért, mert világos célokat követnek. A tevékenységet koncentrátsággal folyamatos kontroll alatt tartják és a visszajelentések függvényében alakítják. A flow élmény egyetemes jellemzője, hogy az emberek úgy érzik, a képességeik pontosan megfelelnek annak, amit az akció körülményei elvárnak. A flow koncepciója összhangban van a pozitív pszichológia emberképével, amely úgy látja az embert, mint aki autonóm módon választott célokat követ és tudatos célválasztásain keresztül képes érzelmi állapotát is kontroll alatt tartani. Bővebben kifejtve, ha valaki a képességeivel elérhető célokat választ, a célérés útján nagyobb esélyt teremt magának arra, hogy pozitív élmények részesévé váljon. A boldogtalanság arra a tévedésünkre vezethető vissza, hogy nem jól választjuk meg céljainkat. A flow önmagában természetesen nem biztosítéka a boldog életnek. Az is fontos, hogy olyan tevékenységekben találjuk meg az optimális élményt, amelyek komplexitásuknak köszönhetően az egész élet folyamán biztosítják a gyarapodást, amelyek nem gátolják a tájékozódást az új lehetőségek irányában, hanem egyértelműen stimulálják az új képességek kialakulását. Amikor a flow aktív fizikai, mentális tevékenységekben való elmélyülés következménye – mint amilyen például a munka, a sport, a hobbi, a meditáció, a társas együttműködés –,

nagyobb az esélye egy olyan összetett életvitelnek, amely boldogságot eredményez. Ahogyan beszélhetünk a materiális jutalmak vonatkozásában a függőség lehetőségéről, a flow élménnyel kapcsolatban is említhetünk ilyen veszélyeket. Világosan kell látni azt is, hogy a flow szükséges, de nem elégséges feltétele a boldogságnak.

Átélnélünk flow élményt olyan tevékenységek során, amelyek adott pillanatban örömteliek, de nem járulnak hozzá a képességeink fejlődéséhez. A flownak mint a boldogsághoz vezető útnak egy másik, a személyiséget beszűkítő hatásáról akkor beszélhetünk, amikor egy személy olyannyira megtanul élvezni egy tevékenységet, hogy minden más elhalványul annak tükrében. Ilyenkor az egyén függővé válik a lehetőségek egy kis tartományában, és közben elmulasztja azoknak a képességeknek a kialakítását, amelyekkel gazdagíthatná személyiségét. Egy sakkmeister, aki csak a játékot élvezi, egy munkamániás, aki csakis a munkája közben érzi magát egész embernek, eljuttatja a lehetőséget a sokoldalúan kifejlesztett képességek használatával megteremthető boldogságteli életnek. *John Locke* intelme, amely szerint a boldogság keresésekor fontos a körültekintés, egyaránt megfontolást érdemel akár materiális jutalmak, akár pszichológiai eszközök igénybevételével akarunk boldog világot teremteni magunknak.

Az emberek pozitív tulajdonságai

A pozitív pszichológia célkitűzéseinek egyike, hogy ismerjük meg azokat a pozitív karakterjegyeket (jellemvonásokat), amelyeknek köszönhetően érdemes élni. Erre az objektív ismeretanyagra épülhet azután minden tudományosan megalapozott fejlesztési program. Ennek a sokirányú feladatnak a teljesítésére *Seligman* (2003) első lépésként munkacsoportot szervezett, amely elkészítette a pozitív karakterjegyek taxonómiáját és kidolgozta az ezen alapuló mérési eljárást. A személyiségpszichológiát az elmúlt évtizedekben uraló úgynevezett „big five” lobbival – amely öt alapidimenziót (extroverzió, barátságosság, neuroticizmus, lelkiismeretesség, nyitottság) tekint a személyiség-megismerés útjának – versengve az emberi viselkedés tudományos elemzésére a pozitív pszichológia újraéleszti a karakter és az erény fogalmát mint központi kategóriát. Bár az erény erkölcsileg pozitív töltésű minősítő fogalom és ezért felmerülhet, hogy tudományon kívüli kategória, az erény méréseivel a pozitív pszichológia nem előírni akar és nem is kívánja minősíteni azt, akit vizsgál, hanem azt teszteli, hogy milyen következményei vannak az erényesség gyakorlásának. A „big five” modell az optimális személyiségképet az öt alapidimenzió magas értékével kapcsolja össze, a pozitív pszichológia az erényesség mutatójaként bevezetett erősségek mértékével jellemzi az optimálisan működő személyiséget; azt a hipotézist fogalmazva meg, hogy egészségesen és hatékonyan működik az a személy, aki képes arra, hogy többnyire az erősségeit használva feleljen meg az alkalmazkodási követelményeknek.

A pozitív karakterjegyek osztályozási rendszerének megalkotásakor az első kérdés az volt, hogy melyek azok az erények, amelyek általánosan elfogadottak. Ennek a kérdésnek a megválaszolására a taxonómia készítői mintegy kétszáz „erénykatalógust” tanulmányoztak át (az Ótestamentumtól a Talmudig, az Upanisadoktól a Koránig, *Arisztotelész*, *Platon*, *Lao-ce*, *Konfuciusz*, *Buddha*, *Benjamin Franklin* és *Szent Ágoston* írásait beleértve). Ez az elemző munka, amely három évezredre visszamenően a földkerekség legfontosabb erényeket tárgyaló írását dolgozta fel, hat olyan erényt (karaktervonást) azonosított, amely a kultúrák mindegyike számára fontos volt és napjainkban is kiemelkedő fontossággal bír. Ezek a következők: bölcsesség és tudás, bátorság, szeretet és emberieség, igazságosság, mértékletesség, spiritualitás és transzcendencia. Ez az a hat erény, amely valamennyi erénykatalógusban egyértelműen pozitív megítéléssel szerepel és a jó karaktert jellemzi. Ahhoz, hogy valakit igazán erényes embernek tekintsünk, a fenti hat univerzális erénnyel rendelkeznie kell, és ezt tudatos viselkedésével is ki kell fejeznie.

Fontos ésszben tartani azonban, hogy az erények absztrakt kategóriák, az erényeknek (vagy egy erénynek) való megfelelést, illetve az erények (vagy egy erény) „birtoklását” többféle úton fejzehtjük ki. Az utakat, a viselkedésbeli megnyilvánulásokat, amelyeken keresztül az erényeket kifejezésre juttatjuk, erősségeknek nevezzük. Pszichometriai szempontból az erősségek az erények markerei, olyan pszichológiai változók (konstruktumok), amelyek mérhetők.

Az erősségeknek mint pszichológiai konstruktumoknak a kritériumai a következők:

- az erősség vonás jellegű pszichológiai jellemző, amely sokfajta helyzetben jelenik meg és időbeli stabilitást mutat;
- az erősséget önmagáért értékeljük, a cselekvés, amelyre késztet, önmagában jutalmazó jellegű;
- az erősség az a jellemző, amelyet a szülők univerzálisan kívánnak az újszülötteiknek;
- az erősségek gyakorlása emelkedettséget, pozitív élményállapotot eredményez és másokat is követésre sarkall;
- a kultúrák szerepmodelleken, rituálékon, példabeszédeken és alapvetően a gyermekmeséken keresztül fejlesztik az erősségeket;
- a különböző kultúrák szerepmodelljei és ideáljai igen meggyőző képviselői az egyes erősségeknek (például *Deák Ferenc* a haza bölcse, a bölcsesség erényének magyar reprezentánsa, de említhetjük *Mátyást*, az igazságost is).

Hasznos megkülönböztetni az élvezetes pozitív tapasztalatokat az örömteli pozitív élményektől. Az élvezet az a jó érzés, amely a homeosztatiszükségletek (éhség, szex, testi komfort) kielégüléséből származik. Az örömmel szemben azokra a jó érzésekre és boldogító állapotokra vonatkozik, amelyeket az emberek akkor tapasztalnak meg, amikor élnek át, amikor átlélik a homeosztázis korlátjait, amikor valami olyat tesznek, ami korábbi önmaguk fölé emeli őket.

erősségek legfontosabb kritériuma az univerzalitás, a világ szinte valamennyi kultúrája általi elfogadottság. Az erősségek pszichometriailag hitelesített mérőeszköze a Values-In-Action (Működő Értékek) kérdőív, amely 24 erősséget azonosít mint a hat fő erény viselkedésbeli megnyilvánulását (out put-ját).

Az erények megnyilvánulási formái a következők. A bölcsesség és tudás erénye, mely a kíváncsiság, a világ iránti nyitottság, a tanulás iránti szeretet, az ítélőképesség és kritikus gondolkodás, a leleményesség és originalitás, a szociális és érzelmi intelligencia, valamint az élethez szükséges jártasság útján jut kifejezésre. A bátorság erényként olyan erősségek révén azonosítható, mint a hősiesség és merészség, a kitarás és szorgalom, a hitelesség és becsületesség. Az emberiség és szeretet viselkedésbeli jegyei a kedvesség és nagylelkűség, valamint a szeretet és a szeretet elfogadása. Az igazságosság erénye olyan viselkedésekben ölt testet, mint a társadalmi elkötelezettség, a lojalításra való törekvés, a méltányosság gyakorlása és az egyenlőség képviselése, valamint a vezetői képességekre utaló magatartás. A mértékletesség olyan viselkedésekben érhető tetten, mint az önkontroll gyakorlása, az óvatosság és körültekintés, valamint az alázatosság és szerénység. A transzcendencia vagy spiritualitás erénye megjelenik a szépre és a kiválóság-

ra való fogékonyságban, a hála gyakorlására való képességben, a játékoságban és a humorban, a lelkesedés és rajongás kifejezésében. Az erényekre és erősségekre összpontosító pozitív pszichológia szerint a hatékony és boldog élet receptje az, hogy a birtokolt erősségeinket mindennapi életünk számunkra fontos területein használjuk.

Paradigmaváltás a stressz és megterhelés értelmezésében

A negatívumokra fogékony, úgynevezett hagyományos pszichológia a stressz és a betegség kapcsolatának vizsgálatát helyezte előtérbe, elfogadva azt az okozati láncot, hogy a stressz és a tartós megterhelés megbetegít. Ennek a paradigmának a rabságában szenvedő megközelítések figyelmen kívül hagyták azokat a tényeket, amelyek arra utalnak, hogy az emberek nagy százaléka egészséges és kiegyensúlyozott marad, sőt az esetek jelentős százalékában még hatékonyabbá is válik a stresszelő körülmények között. A pozitív pszichológia egyik előfutára, az *Antonovsky* (1989) nevével fémjelvezhető salutogenikus (a stresszt az egészség és fejlődés aspektusából elemző) megközelítés hívta fel a figyelmet arra, hogy a stressznek kitett, de egészségesként viselkedő személyek tanulmányozásából a pszichológia sokat profitálhat. Felderítheti például a stressztűrőképesség személyiség-komponenseit és megismerheti azokat a tudatos és nem tudatos erőfeszítéseket, amelyeket az emberek egészségük megőrzésére és fenntartására eredményesen alkalmaznak. A stressz okozhat megbetegedést, lehet az élet sava-borsa, de mindenképpen olyan tényezője az életnek, amit nem lehet kiiktatni, elengedhetetlen része mindennapjainknak, ugyanolyan arányban előmozdítója a fejlődésnek, mint amilyen arányban patológiába sodorhat.

A pozitív pszichológia az erények és erősségek vizsgálatán túl azon személyiség-komponensek tanulmányozására összpontosít, amelyek a stresszel és megterheléssel szembeni küzdelemben szavatolják az egyén megküzdési hatékonyságát és eredményességét. Pozitív egyenleget képes elérni a fenyegetés, a kihívás a kár és a veszteség helyzeteiben az a személy, akit olyan protektív vonások jellemeznek, mint optimizmus, koherencia-érzék, kontroll-hit, énhatékonyság-érzés, leleményesség, lelki edzettség és reziliencia (a stratégiák rugalmas alkalmazásának képessége); vagyis rendelkezik a pszichológiai immunkompetencia azon eszköztárával, amely fejlett stressztűrőképességet szavatol. A pozitív pszichológia a nem-tudatos működés megítélésére vonatkozóan is paradigmaváltást javasol, felvetve azt a gondolatot, hogy a tudattalan történések ugyanolyan arányban elősegítői az eredményes alkalmazkodásnak, mint amilyen arányban az alkalmazkodást zavaró tünetek előidézői lehetnek. Ezen megközelítés szerint stressz-szituációkban, feszült helyzetekben, tartós konfliktusok alkalmával működésbe léptethetünk olyan automatikus (nem-tudatos), érett énvédő stratégiákat, amelyek mint lelki öngyógyító mechanizmusok funkcionálnak, biztosítva azt, hogy ne kerüljünk szélsőséges (például szorongástól előntött), a lelki szerkezetünket szétrázó állapotba. Az érett énvédő mechanizmusok rendszerét és komponenseit *Vaillant* (2000) írta le, olyan stratégiákat operacionalizálva, mint altruizmus, anticipáció, humor, szublimáció és elnyomás. Ezen stratégiák alkalmazásával pozitívan kerülhetünk ki a bajból, képesek lehetünk „aranyat csinálni az ólomból”, előnyünkre és fejlődésünk elősegítésére használhatjuk mindazt, amit a fenyegetés, a kár és a veszteség átélése és feldolgozása során megtapasztalunk.

Az altruizmus mechanizmusának lényege az, hogy azt tesszük másoknak, amit szeretnénk, hogy mások velünk tegyenek. Ebben az az öngyógyító, hogy kezdeményező részei vagyunk egy olyan folyamatnak, ami egy alapvető hiányérzetünket csillapítja. A szublimáció lényege, hogy limonádét csinálunk a citromból, úgy szelídítjük meg indulati vagy ösztön-megnyilvánulásunkat, hogy az társadalmilag „fogyasztható”, sőt mások számára is élvezetes és hasznos legyen. Az anticipáció során cselekvéstervekkel készülünk fel a várható fenyegetések kezelésére, így megnyugvással tudunk belevágni a meg-

próbáltatásokba, tudva azt, hogy nem érhet bennünket semmi felkészületlenül. Az elnyomás mechanizmusa arra utal, hogy a szenvedélyek szelét képesek vagyunk úgy a vitorlánkba préselni, hogy az előre vigyen a célunk irányába. A humor mint öngyógyító pozitív védekező mechanizmus a feszültség-feldolgozás olyan eszköze, amelynek során kiérezzük gondjainkat, de eltántoríthatatlanul fenntartjuk a változtatás iránti igényünket, annak ellenére, hogy pillanatnyi tehetetlenségünket görbe tükörben kell szemlélnünk. A stressz és megküzdés – pozitív pszichológia által javasolt – képlete az, hogy a stressz a fejlődés stimulátora, a megküzdés pedig az ember olyan erőssége, amellyel saját maga javára fordíthatja mindazt, amit a stresszel való birkózás során tapasztalatként szerez.

A pozitív pszichológia üzenete a nevelés és oktatás számára

A félelemkeltést, a fenyegetést, a szeretetmegvonással való zsarolást, vagyis általában a negatív érzelmek húrjain való játszadozást gyakran alkalmazzák a szülők és a pedagógusok is szocializációs technikaként a gyerekevelés során. A pozitív pszichológia azt szeretné elérni, hogy a büntetésre építő praktikák helyett a pozitív emóciók kifinomult alkalmazása jellemezze azt a folyamatot, amit személyiségformálásként ír le a pedagógia. A pozitív emóciók evolúciós funkciója az, hogy energizálják az ismeretszerzést, a képességek és kompetenciák kiépítésének folyamatát, meggyorsítják az énhatékonyság kialakulását, az énhatékonyság-érzés kifejlődését. A pozitív érzelmek, növelő, építő és megtartó hatása gyermekkorban akkor a leghatékonyabb, ha a gyermek a szülőkhöz biztonságosan kötődhet. Ilyenkor a biztonságérzés talaján kialakuló pozitív érzelmek serkentik az explorációt, miáltal a gyermek uralmat nyer közvetlen környezete felett, ez a hatékonyságérzés pedig még több pozitív érzelmet indukál, elindítva ezzel egy emelkedő spirált a képességek gazdag tárházának a kiépítése felé.

Amikor a gyermekek pozitív érzelmeket élnek át, akkor átbillennek egy másik gondolkodás- és cselekvésmódba, gondolkodásuk nyitott lesz és kreatív, a tetteik pedig kalandkeresővé és exploratívává válnak, a kitágult cselekvési repertoár segítségével jobban le tudják győzni a kihívásokat, ami eredményként további pozitív emóciókat generál. Annak felismerésén túl, hogy a pozitív érzelmek evolúciósan a fejlődés mozgatói, a pozitív pszichológia arra is figyelmeztet, hogy a pozitív érzelmek intenzitása és minősége főként annak függvényében változik, hogy milyen kihívások legyőzésével, milyen követelmények teljesítésével teremtik meg pozitív élményállapotainkat. A korábban már definiált optimális élmény, flow élmény például akkor teremődik meg ha a képességek és kihívások egyensúlyban vannak és akkor prolongálható, ha a fokozatosan növekvő követelményekkel a képességeinket fejlesztve tudunk lépést tartani. A tanulók iskolai terhelése a pozitív pszichológia felfogása szerint akkor optimális, ha a követelmények teljesítését a flow élmény állapota kíséri. Az az iskola (tanár) látja el leghatékonyabban a funkcióját, amelyik a követelményeket és a terhelés szintjét képes úgy kialakítani, hogy azzal tartós flow állapotba hozza tanulóit, mert ismeri erősségeiket, amelyeknek birtokában optimális élményt átélve tehetnek eleget az elvárásoknak. Az „addig terhellem, ameddig flowban tudom tartani” elv alkalmazásával az oktatás pozitív élményt teremtő folyamatá alakíthatja a tudás-asszimiláció és személyiségfejlesztés folyamatát. A pozitív pszichológia a tanítást a tudás szeretet útján való átadásának folyamataként tekint. A pedagógiai folyamatban olyan készletből gazdálkodik minden tanár, amely kiapadhatatlan, sem a szeretetünk, sem a meglévő tudásunk, tapasztalatunk nem vész el, még csak nem is apad azáltal, hogy másokkal megosztjuk vagy átadjuk azt, amink van; az egyetlen dolog, amire hangsúlyt kell helyeznünk, hogy az a befogadókban is szeretetet és tudásszomjat ébresszen.

A pozitív pszichológia szerint a tudás gyökerei nem keserűek, hanem édesek, különösen akkor, ha az iskola képes flow élményhez juttatni a tanulókat.

Irodalom

- Antonovsky, A. (1989): *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass, London.
- Csikszentmihályi M. (2000): *A flow- az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Seligman, M. E. P. – Csikszentmihályi M. (2000): Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2003): *Authentic happiness*. Free Press, New York.
- Pléh Cs. (2004): A pozitív pszichológiai hagyományok Európában. *Iskolakultúra*, 5. 57–61.
- Vaillant, G. E. (2000): Adaptive mental mechanism: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55. 89–98.

A Veszprémi Egyetem Tanárképző Kara meghirdeti EMBER-, ERKÖLCS- ÉS VALLÁSISMERET szakvizsgás szakirányú továbbképzési szakját

2008-tól az alapképzési szakon kívül ennek a szaknak az elvégzése lesz a feltétele az általános és középiskolában oktatott ember-, erkölcs és társadalomismeret jellegű, különböző néven (*Embertan, Emberismeret, Ember és társadalom, etika, Etika, Társadalomismeret és etika, Emberismeret és etika*) tárgyak tanításának.

A 4 féléves akkreditált **szakirányú továbbképzési szak** a 16/2001. (V.25) OM rendelet alapján folyik. Az MK 20/2001 VI.30 rendelet szerint maximum 180 óras (egy félév alatt is elvégezhető) képzés keretében **pedagógus-szakvizsgát** is tehetnek a jelentkezők, s ez esetben az oklevélben a *szakvizsgázott pedagógus* is szerepel. **A képzésben való részvétel feltétele:** főiskolai vagy egyetemi szintű alapképzésben, valamely pedagógus (óvodapedagógus, tanító, tanár, gyógypedagógus, szakoktató, pedagógia, nevelőtanár, szociálpedagógus) vagy hittanár, hitoktató, teológia szakon szerzett szakképzettség. Ezt a képzési formát elsősorban azoknak ajánljuk, akiknek már egyetemi végzettségük van (akiknek még nincs, Etika, ember- és társadalomismeret levelező alapszakunkat ajánljuk, amelyről bővebb információk a Felsőoktatási tanulmányi tájékoztatóból szerezhetőek), valamint azoknak a főiskolai végzettségűeknek, akiknek nem áll módjukban a négy éves levelező képzést elvégezni.

Az oklevélben szereplő szakképzettség megnevezése:

Alapképzésben szerzett szakképzettségtől függően: *ember-, erkölcs- és vallásismeret szakirányú szakos pedagógus vagy hittanár vagy hitoktató vagy teológus*

A képzés indításának időpontja: 2005. szeptember (amennyiben időben megfelelő számú jelentkező gyűlik össze, 2005. februárjában is megindíthatjuk a képzést)

A képzés helye: Veszprémi Egyetem (Veszprém)

A képzés díja: a létszámtól is függően félévenként **80–100 000Ft.**

A képzési idő: 4+1 félév (400 + max.180 tanóra).

A képzésre félévenként **négy hétvégén** kerül sor: Csütörtökön 13.00-tól szombaton 12.00 óráig.

A képzés főbb tanulmányi területei

- Pszichológiai, szociálpszichológiai és kommunikációs tantárgycsoport (kb. 25%)
- Filozófiai és etikai tantárgycsoport (kb. 25%)
- Szociológiai, kultúra- és vallástudományi tantárgycsoport (kb. 25%)
- Természetkép és ökológia tantárgycsoport (kb. 5 %)
- Embertan (5 %) szaktárgyi tantárgypedagógia és iskolai gyakorlat (kb. 20%)

A képzés vezetője: Kamarás István, a Veszprémi Egyetem habilitált egyetemi docense

A hallgatók a pszichológia, szociológia, filozófia, teológia, hittanár, pedagógia, szociálpedagógus, kulturális antropológia, vallástudomány vagy egyéb szakokon szerzett oklevél alapján a főbb tanulmányi területek tárgyai legfeljebb negyed részének a felvétele alól, az emberismeretet, etikát tanfolyami képzés alapján több éve tanító pedagógusok pedig az iskolai gyakorlati tárgyak alól **felmentést kaphatnak**, ami által a képzési idő legfeljebb egy félévvel csökkenhet.

Jelentkezés: a 2005. februárjában induló képzésre 2004. december 31., a 2005 szeptemberben induló képzésre 2005. június 30.

Cím: Veszprémi Egyetem Tanárképző Kar Antropológia és Etika Tanszéki Csoport (8201 Veszprém Pf.: 158), tel: 88/622-786, fax: 88/622-788, e-mail: etika@almos.vein.hu

2004. szeptember 10.

Gécz János

habilitált egyetemi docens,

a Veszprémi Egyetem Tanárképző Kara

Antropológia és Etika Tanszéki Csoportjának vezetője