PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 31 / KIVONATOS JEGYZET

A jó élet többféle kérdés

Pozitív pszichológia és jóllétkutatás

> **Nagy kérdés: Mitől működhet jól egy ember élete a problémák és tünetek csökkentésén túl?**

Történeti hely: kutatási hangsúlyváltás

Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály 2000-es programadó írása az erősségek, pozitív élmények és támogató intézmények tudományos vizsgálatát szorgalmazta. Voltak korábbi előzmények: a humanisztikus pszichológia, a flow-kutatás és **Ed Diener** jóllétkutatásai nem ekkor kezdődtek. A pozitív pszichológia nem a szenvedés tagadása, hanem a vizsgált kérdések bővítése.

Diener: mit jelent a szubjektív jóllét?

A **szubjektív jóllét** az élet saját szempontú értékeléséhez és érzelmi megéléséhez kapcsolódik. Elkülöníthető az **élettel való elégedettség** kognitív megítélése, valamint a pozitív és negatív érzelmi tapasztalat. A pillanatnyi öröm és az életed egészéről alkotott értékelés nem ugyanaz (Diener, 1984).

A **Satisfaction With Life Scale** öt állítással méri az élettel való általános elégedettséget. Diener és munkatársai (1985) a skála megbízhatóságát és más mutatókkal való kapcsolatát vizsgálták. Nem diagnosztikai teszt, és nem méri önmagában a jóllét minden összetevőjét.

Seligman: PERMA és erősségek

A **PERMA** keret elemei: pozitív érzelem (P), elmélyült bevonódás (E), kapcsolatok (R), értelem vagy jelentés (M), teljesítmény/eredményesség (A). Ez a jóllét összetevőire tett elméleti javaslat, nem öt kötelező életcél vagy a boldogság bizonyítottan teljes receptje. Az összetevők elkülöníthetősége és a szubjektív jólléthez való viszonyuk vita tárgya (Seligman, 2018).

Karaktererősség: például kíváncsiság, kitartás vagy kedvesség, amelynek megnyilvánulását és következményeit vizsgálják. Nem erkölcsi rangsor: ugyanaz az erősség eltérő helyzetekben másképp hasznosulhat. **Saját példa:** egy nehéz tanulási nap kevés örömöt adhat, mégis hordozhat fejlődést és személyes értelmet.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 31 / KIVONATOS JEGYZET

Elmélyülés, érzelmek és erőforrások

Fogalmak, módszerek és korlátok

Csíkszentmihályi: a flow élménye

A **flow** intenzív bevonódás egy tevékenységbe: összpontosult figyelem, csökkenő önmagunkra irányuló aggodalom, megváltozó időélmény és a cselekvés gördülékenysége jellemezheti. Elősegítő feltétel lehet a képességekhez illő, érdemi kihívás, a világos cél és a visszajelzés. Nem minden időérzékvesztés flow; a passzív görgetés nem ettől válik optimális élménnyé.

Csíkszentmihályi és LeFevre (1989) élménymintavétellel vizsgálta dolgozó felnőttek mindennapjait: napközbeni jelzésekre beszámoltak tevékenységükről, a kihívásról, képességeikről és élményeikről. A magas kihívással és képességgel jellemzett helyzetek kedvezőbb élményminőséggel jártak együtt. A pillanatnyi beszámoló csökkenti a hosszú visszaemlékezés gondját, de továbbra is önbeszámoló, és az együttjárás nem önmagában okság.

Barbara Fredrickson: tágítás és építés

A **broaden-and-build** elmélet szerint bizonyos pozitív érzelmek tágíthatják az éppen hozzáférhető gondolati és cselekvési lehetőségeket; az így létrejövő tapasztalatok tartósabb személyes erőforrásokat építhetnek (Fredrickson, 2001). Például az érdeklődés felfedezésre, a játékosság új próbálkozásokra ösztönözhet.

Saját példa: egy támogató közös programban szívesebben próbálsz ki új feladatot, és közben kapcsolatokat is kialakíthatsz. Ez az elmélet szemléltetése, nem garantált hatás. Nem következik belőle, hogy a negatív érzelmek feleslegesek, vagy hogy minden pozitív érzelem mindig jobb teljesítményhez vezet.

A jóllét fejleszthetősége: kutatható kérdés

Seligman és mtsai (2005) internetes, véletlen besorolású vizsgálatban öt jólléti gyakorlatot és egy hihető kontrollfeladatot hasonlítottak össze. Boldogságot és depresszív tüneteket mértek ismételten. Egyes gyakorlatok kedvezőbb változást mutattak, eltérő tartóssággal. Az önkéntes internetes minta, a lemorzsolódás és az önbeszámoló korlátozza az általánosítást. Ez nem bizonyítja, hogy minden gyakorlat mindenkinek használ, vagy hogy helyettesíti a szükséges ellátást.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 31 / KIVONATOS JEGYZET

Jóllét kötelező derű nélkül

Fogalmak, módszerek és korlátok

Kritikák és mai hatás

A fogalmak átfedhetnek; a kérdőív pontszáma nem azonos a teljes életminőséggel. Az önkéntes és kulturálisan szűk minták, a publikációs torzítás és a kontrollfeltétel megválasztása befolyásolhatja a becsült hatást. A csoportátlagból nem következik egyéni ígéret. A jóllétet az egészség, az anyagi biztonság és az intézményi feltételek is alakítják; nem helyes minden nehézséget a hozzáállásra visszavezetni.

A terület hozzájárul a jóllét méréséhez, az oktatási és munkahelyi környezetek vizsgálatához. **Ne keverd össze!** Pozitív pszichológia ≠ kötelező pozitív gondolkodás; flow ≠ puszta szórakozás; elégedettség ≠ pillanatnyi hangulat; erősség ≠ minden helyzetben korlátlan előny.

Négy tengely és vizsgaválasz

Általános: figyelem, érzelem, motiváció. **Személyiség:** erősségek, egyéni különbségek. **Fejlődés:** életkori célok és jóllét. **Társas:** kapcsolatok és közösségi feltételek. Kapcsolódás: 10. humanisztikus irány, 24. érzelmek, 25. motiváció, 30. kultúra, 32. kutatási önkorrekció.

Vizsgán 30 másodpercben: a pozitív pszichológia az erősségek és a jó működés feltételeit kutatja. Diener az élettel való elégedettséget és az érzelmi jóllétet, Csíkszentmihályi a flow-t, Fredrickson a pozitív érzelmek lehetséges erőforrásépítő szerepét, Seligman a jóllét összetevőit és beavatkozásait vizsgálja. A jóllét többdimenziós; mérését és fejlesztését módszertani, kulturális és társadalmi korlátokkal együtt értelmezzük.

Szakirodalom

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(5), 815-822. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333-335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410