



Bevezetés a pozitív pszichológiába: mitől vagyunk boldogok?

Az orvosi hivatás kritikus helyzetei és a velük való megküzdés

Kurzus vezetője: Dr. Perczel Forintos Dóra

Előadó: Fodor Kinga

2014. 04. 23.

Semmelweis Egyetem ÁOK

Klinikai Pszichológia Tanszék

Gyakorlat:

Pozitív bemutatkozás

Mond el magadról a következő dolgokat:

- Egy dolog, amit az elmúlt héten *elértél*
- Egy dolog, ami miatt az elmúlt hét kapcsán *hálás vagy*
- Egy dolog, amit a másokban *megbecsülsz/nagyra értékelsz*
- Egy dolog, amit a mai napon el szeretnél érni, meg szeretnél *tanulni*



- Megtudtál-e valami újat a másiktól?
- Mennyire volt könnyű ilyen pozitív dolgokról beszélni?
- Mi a célod a mai nappal kapcsolatban?

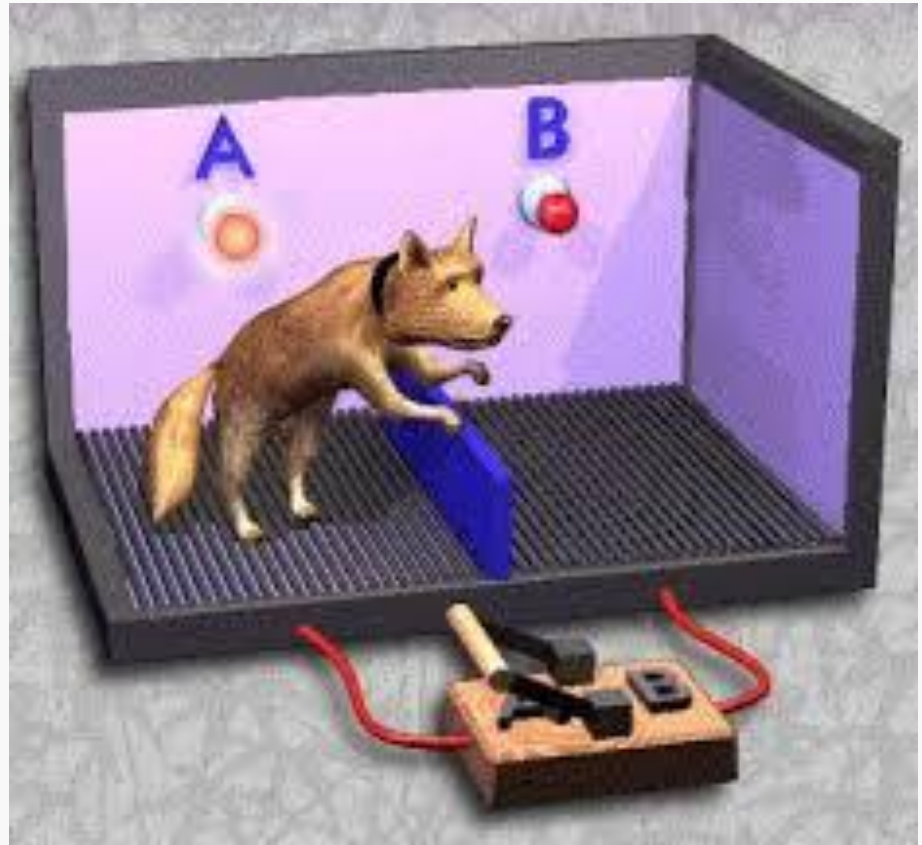
Martin Seligman TED videó (2004)



FEB2004

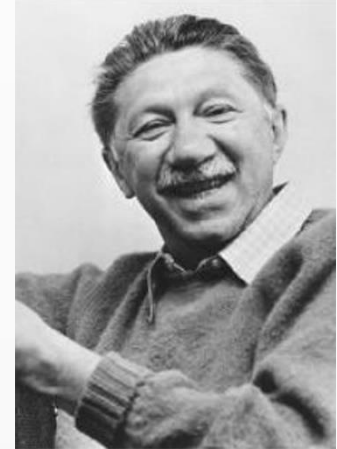
MONTEREY CALIFORNIA

Tanult tehetetlenség

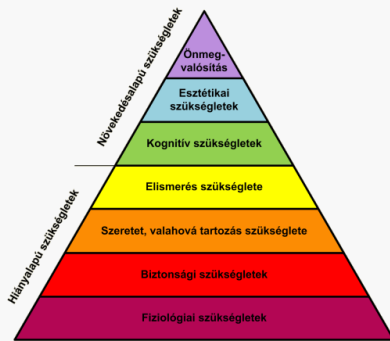
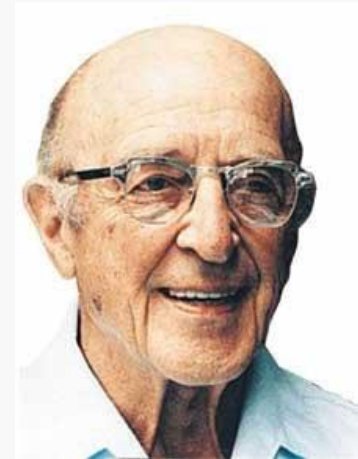


Történeti háttér

– Humanisztikus pszichológia
(szükségletek és önmegvalósítás)



– Abraham Maslow, Carl Rogers





Humanisztikus pszichológia

- optimista szemlélet

- képességek

- fejlődés

- egészséges személyiség

- szükségletek

- nem teljesen tudományos

- inkább filozófia

- az emberképe ritka esetben megvalósítható, a teljességgel működő személyiség ritka, az ön-aktualizáció nehezen elérhető

Pozitív pszichológia

- mitől vagyunk boldogok?
- milyenek a pozitív érzelmek/élmények és milyen hatásai vannak?
- milyen a jól működő személyiség?
- empirikus adatokkal támasztja alá nézeteit
- nem a betegségmodellre veszi alapul, nem a patológiára a gyógyításra fókuszál, hanem a prevencióra, a fejlődésre
 - az erősségek legalább annyira fontosak mint a gyengeségek
 - a legjobbat kihozni az életünkből legalább olyan fontos, mint megjavítani azt ami tönkrement
 - az átlagember boldogságára törekszik (küszöb alatti tünetek)
 - olyan intervenciók is kellene, amik nem a szenvedés megszüntetését célozza meg, hanem a jóllét fejlesztését

„Psychotherapy makes miserable people less miserable, but not happy.”

Az apáca vizsgálat

(Danner et al., 2001)

- longitudinális vizsgálat
- 180 katolikus apáca (M: 22 év)
- Csak a pozitív érzések jósolták be az hosszú életet
 - 85 évesen: a legjobb kedvűek 90%-a él;
a legrosszabb kedvűek 34%-a él.
 - 94 évesen: a legjobb kedvűek 54%-a él;
a legrosszabb kedvűek 11%-a él.



Boldogság és egészség

Kardiovaszkuláris egészség és boldogság: a legoptimistábbak egy harmadnak volt a legkevesebb kardiovaszkuláris történése (Giltay et al., 2004)

Rákos megbetegedések: az optimizmus 25%-al csökkentette a mellrák kialakulásának esélyét (N=622 nő) (Peled, 2008)



Mitől vagyunk boldogok?

Lottónyertesek vagy balesetek túlélői?

(Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978)

Első vizsgálat

22 lottónyertes (22 kontroll személy) és 29 lebénult áldozat

→ a lottónyertesek nem voltak boldogabban, a három csoport között nincs szign. különbség

nagy nyeresemény – mindennapi örömök
habituáció

Második vizsgálat

- a különbség nem azért volt mert különbség lenne alapvetően a lottózó és nem lottózó emberek között
- a lebénult vizsgálati személyek boldogsága háttérében a múlt idealizása volt feltárható

→ A BOLDOGSÁG RELATÍV

Mitől vagyunk boldogok?

- Kor: a boldogság az életkorral egyre növekszik, kivéve az életközepet (40-50 év) (Lopez & Snyder, 2009)
- Pénz: az alacsony jövedelműek jóllétét növeli, de egy szint felett elveszti hatását. A GDP inkább a elégedettségre, mint a pszichés jóllétre van hatással (Aknin et al., 2009)
- Házasság, intim kapcsolat: erős összefüggés a boldogsággal (Diener & Diener McGavran, 2008)
- Kielégítő szociális élet: pozitív kapcsolat (Anderson et al., 2012)
- Iskolázottság, IQ, nem: nincs kapcsolat



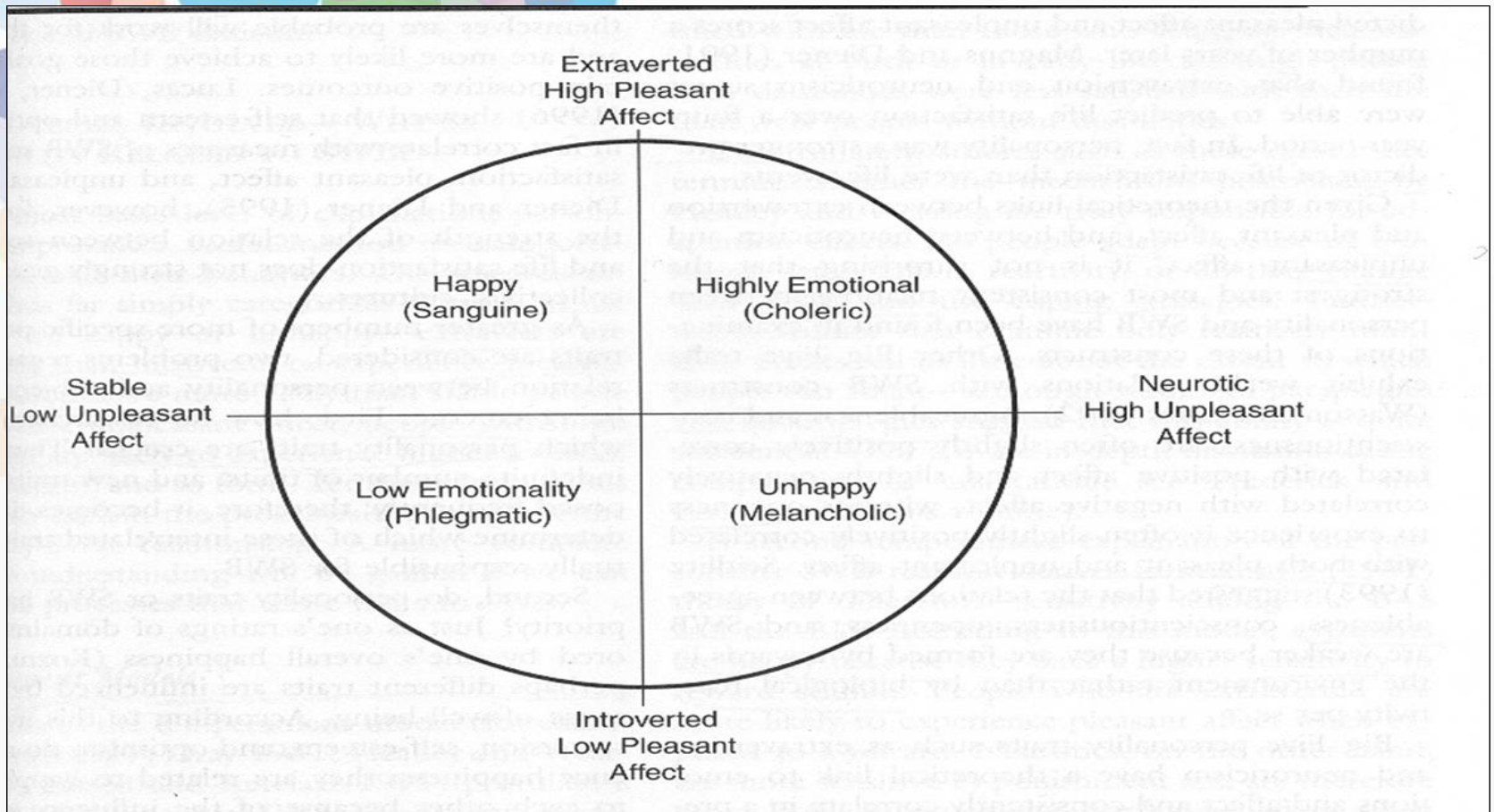
Pozitív emocionális állapot/negatív emocionális állapot =
pszichés jóllét (Diener et al., 1999)


Pozitív és negatív érzelmek szerepe (Frederickson, 2001):

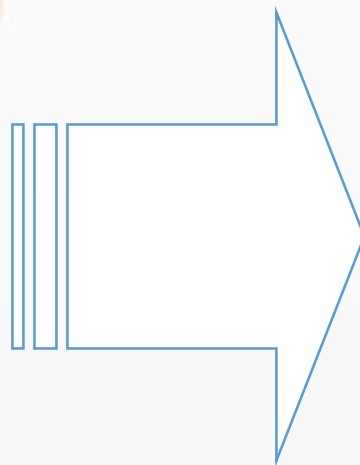
- A negatív érzelmek szerepe a TÚLÉLÉS
- A pozitív érzelmeké a NÖVEKEDÉS

Személyiség és boldogság

- A pozitív emocionális állapotok gyakorisága magas korrelációt mutat az extroverzióval (0,8) és a negatív érzelmek kapcsolatban állnak a neuroticizmussal (Diener et al., 1999)
- Az érzelmi stabilitás tehát fontos személyiségjellemző a boldogság szempontjából
- Az extroverzió a kielégítő szociális kapcsolatokon keresztül is hathat



- 
- önbizalom
 - optimizmus
 - belső kontrollhely



Boldogság magas szintje

Autentikus életöröm

(Seligman, 2003)

- Öröm: The pleasant life.
 - Gyengébb hatás a boldogságra.
- Jelentés: A life of significance
 - Szociális kapcsolatok, mások segítése.
 - Erős hatás a boldogságra.
- Engagement: a life of involvement.
 - Képességeink kiteljesedése, érdekes/értelmes munka.
 - Erős hatás a boldogságra.

PERMA elmélet

(Seligman, 2011)

A hosszantartó pszichés jóllét öt legfontosabb összetevőjének elmélete:

1. **Positive Emotion (P)** – Pozitív érzelmek elfoglaltság, kapcsolatok, értelem és cél, valamint eredmények

béke, hála, elégedettség, öröm, inspiráció, remény, kíváncsiság, szeretet (hedonikus örömmök)

2. **Engagement (E)** – Elfoglaltság/elmerülés

flow élmények (munkában, szabadidőben, sportban)

3. **Positive Relationships (R)** – Pozitív kapcsolatok

4. **Meaning (M)** – Jelentés

Az élet értelmének megtalálása a személyes célokon túl (spiritualitás)

5. **Accomplishment/Achievement (A)** – Teljesítmény

Készségeink fejlesztése, céljaink elérése

A pozitív pszichológia a személyiségről

Pozitív pszichológiai személyiségvonások – a jól működő személyiség a fókuszban

A SZEMÉLYISÉG ERŐSSÉGEI ÉS ERÉNYEI

(Peterson & Seligman, 2004)

1. Bölcsesség és tudás: kreativitás, kíváncsiság, nyitott gondolkodás, tanulás szeretete, jövő felé mutató gondolkodás, innovatív gondolkodás
2. Bátorság: bátorság, kitartás, becsületesség, életerő
3. Emberiség: szerelem, kedvesség, társas intelligencia
4. Igazságosság: állampolgáriasság, becsületesség, vezetői képesség
5. Mértékletesség: megbocsátás és könyörületesség, alázatosság, óvatosság, önkontroll
6. Kitűnőség: a szépség megbecsülése és kiválóság, hála, remény, humor, spiritualitás



Házi feladat I.

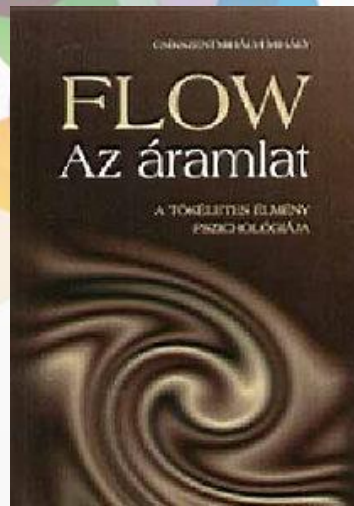
Virtues in Action kérdőív (VIA)

Házi feladat II.

Pozitív pszichológiai gyakorlatok

- Hála napló
- Hála levél
- Erősségek és erények
- Tudatos kedvesség
- Időajándékozás
- Három vicces dolog
- Egy ajtó bezárul, egy ajtó kinyílik
- Tudatos étkezés

Ajánlott könyvek, weboldalak



www.positivepsychology.org

www.psych.upenn.edu/seligman

www.authentichappiness.org



Irodalom

Aknin, L.; Norton, M.; Dunn, E. (2009). "From wealth to well-being? Money matters, but less than people think". *The Journal of Positive Psychology* 4 (6): 523–7. doi:10.1080/17439760903271421.

Anderson, C.; Kraus, M. W.; Galinsky, A. D.; Keltner, D. (31 May 2012). "The Local-Ladder Effect: Social Status and Subjective Well-Being". *Psychological Science* 23 (7): 764–771.

Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *J Personality & Soc Psychol*, Vol 36(8), 917-927.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.

Diener, Ed; Suh, Eunkook M.; Lucas, Richard E.; Smith, Heidi L. (1 January 1999). "Subjective well-being: Three decades of progress.". *Psychological Bulletin* 125 (2): 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276.

Diener, M., & Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In M. Eid & R. Larsen (Eds.). *The science of subjective well-being*. (pp. 347-375). New York: Guilford Press.

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.

Giltay, E.J., Geleijnse, J.M., Aitman, F.G., Hoekstra, T., & Schouten, E.,G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in an elderly cohort of Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61, 1126-1135.

Lopez, S. J., Snyder, C. R. "The Oxford Handbook of Positive Psychology". Oxford University Press, 2009.

Peled, R. (2008) Breast Cancer, Psychological Distress and Life Events among Young Women. *BMC Cancer* (8:245)

Peterson, Christopher, Seligman, Martin E.P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press (2004). ISBN 0-19-516701-5

Seligman, M. (2003) *Authentic Happiness*. New York: Nicholas Brealey

Martin E. P. Seligman (2011) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster.