

## A boldogságra nevelés lehetőségei az osztályfőnöki munkában

Kovács-Bogya Tünde  
Eszterházy Károly Egyetem, Jászberényi Campus

### Elméleti háttér

#### *A pozitív pszichológiáról dióhéjban*

A pozitív pszichológia gyökerei a humanisztikus pszichológiáig nyúlnak vissza. A pozitív pszichológia úttörőinek Carl Rogerst (2007), Abraham Maslow-t (2006) tekinthetjük, elméleteket és gyakorlatokat is kidolgoztak az emberi boldogságra vonatkozóan.

Carl Rogers és H. Jerome Freiberg (2007) könyvükben rámutatnak arra, hogy a személyközpontú megközelítés alkalmazható az „iskolák világában” is. Ez egy olyan demokratikus alapokra épülő értékrendszert takar, mely az ember (pedagógus–diák) méltóságára alapoz, hangsúlyozza a személyes választás fontosságát, a felelősségvállalást. A kreativitásból fakadó örömeire fókuszál, ezáltal átélte pozitív érzésekre, élményekre irányítja a figyelmet.

Assagioli, Maslow és Wilber (2006) önmegvalósító emberek életét tanulmányozva azt állapították meg, hogy vannak olyan egyének, akik érzik, hogy szeretve vannak, képesek szeretetüket kifejezni, kinyilvánítani mások iránt, biztonságban érzik magukat. Érzik továbbá a feléjük áramló tiszteletet, képesek és készek önmagukat is tisztelni. Ezeket a motivációkat vizsgálva egy új „világ”, egy új szemléletmód nyitja kapuit. Ezt az irányt, irányzatot Maslow transzhumanisztikus világnak nevezte.

A szemléletváltás kitűnő példáit láttuk az előbbieken, melyek a pozitív pszichológia előfutárainak is tekinthetők. Ezek a „hagyományos” pszichológia álláspontjával ellentétben egy merőben más, új szemléletmódot hordoznak. A betegségorientált, kórokokat kutató, lelki sérülések, rongálódások javítására, gyógyításra, patológiára fókuszáló „hagyományos” pszichológiával szemben, egy gyökeresen új, merőben más szemléletet képvisel ez a pszichológiai irányzat. Fókuszában a boldogság, a lelki-pszichés jóllét, az egészség, a kreativitás, a bátorság, a spiritualitás, az önbecsülés, az önbizalom állnak.

A pozitív pszichológia célja bemutatni a pozitív tulajdonságokat, ezek kialakításának lehetőségeit, illetve bemutatni milyen cselekvés és magatartás eredményezhet jóllétet, gyarapodó közösségeket. Az emberek életének kiteljesítését, a boldogság megteremtését, tehetségük kibontakozását továbbá

közösségeik fejlesztését tartja fontosnak. Ez a szemléletmód a fejlesztést, a kompetenciák és lehetőségek megteremtését, kialakítását előremozdítóbbnak tartja mint a gyengeségek, betegségek, patológiák korrekcióját. Központi témája tehát a boldogság kutatása, a boldogság feltételeinek a megteremtése, valamint a boldogság fenntartásának vizsgálata. A boldogság nem csak egyszerűen az öünkbe hullik, hanem tenni kell és tehetünk is érte. Ez az attitűd, szemléletmód tanítható és tanulható!

A pozitív pszichológia egyik kulcsfogalma a flow. A Csíkszentmihályi (2010) által leírt flow vagy áramlatélmény olyan tevékenységek során élhető át, tapasztalható meg, amelyek annyira lekötik az egyént, hogy maga az aktivitás, a cselekvés öncélúvá válik, pusztán a cselekvés, aktivitás önmaga okoz olyan örömteli állapotot, élményt, amiért megéri végezni. Ez a fogalom rávilágít arra is, hogy az emberek számára nem az jelenti vagy az eredményezi a boldogságot, amit csinálnak, hanem az, ahogyan csinálják. Olyan tevékenységek jelentenek áramlatélményt, melyek új lehetőségeket hordoznak, melyek új képességek kialakulását stimulálják. Oláh (2004) cikkében kiemeli, hogy a jövő feladata lesz a fiatalok körében olyan módszerek kidolgozása és (alkalmazása), melyek a protektív faktorok erősítésére fókuszálnak e korosztály tekintetében. A pozitív pszichológiának tehát helye és létjogosultsága van az oktatásban és a nevelésben is. Az iskolában pozitív emóciók alkalmazása, használata történjen, ennek mentén, ennek keretébe ágyazva szinte magától megy végbe, zajlik az a folyamat, amelyet személyiségformálásként definiál, ír le a pedagógia tudománya. A pozitív emóciók evolúciós funkciója az ismeretszerzés, a képességek és kompetenciák kiépítési folyamatának energetizálása, az énhatékonyság kialakulásának gyorsítása, illetve énhatékonyság-érzés kifejlődése.

Egyre több olyan program születik, mely a pozitív pedagógia, illetve a pozitív pszichológia elméleteire, eredményeire épül. Ilyen a boldogságóra-program is, amely Bagdi Bella (2014) nevéhez köthető. A boldogságórákat Magyarországon 2014 szeptemberében indította el a Jobb Veled a Világ Alapítvány.

Ezek az előzmények alapozták meg, ezek a tudományos eredmények, illetve kutatások irányították Bagdi Bella figyelmét a pozitív pszichológia felé. Módszere, programja tudományos alapjai a pozitív pszichológia kutatási eredményeire, továbbá a pozitív pszichológia érzelemelméletére támaszkodnak, ezeken alapulnak.

Hazánkban a boldogságórák tudományos hátterét, tudományos alapjait prof. Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológiai Csoportjának vezetője és csoportja garantálja. A boldogságóra-program fővédnöke prof. dr. Bagdy Emőke.

Bagdy Emőke szerint (2017) a boldogságóra-program tudományos megalapozottsággal kidolgozott, tudományos kutatásokon alapuló validált

program. Világviszonylatban is eljáró, egyedülálló boldogságteremtőképesség-program.

Oláh Attila (2017) az ELTE Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportja által végzett vizsgálat is alátámasztja a program hatékonyságát, egyedülállóságát. „Kevés az olyan alternatív pedagógiai program a hazai közoktatásban, amelynek hatását szisztematikus tudományos mérésekkel ellenőrzik.” (Oláh, 2017, 9). Oláh Attila és kutatócsoportja által 2015/2016-os tanévben végzett kutatási eredmények jelzik továbbá azt is, hogy a boldogságra-programban részt vevő, azt teljesítő diákok szignifikánsabban jobb teljesítményt érnek el a divergens gondolkodást, az ötletgazdagságot, a gondolkodás rugalmasságát vizsgáló feladatokban, tesztekben. Magasabb pontértéket mutatnak az EQ egyes olyan komponenseit (mint érzelmek megkülönböztetése, érzelmek szabályozásának képessége) tesztelő próbákon, mint a velük egykorúak. E program további bizonyított hatásai: javuló empátiás képesség, javuló szociális érzékenység. Az e programban részt vevő tanulók optimistábbak, magabiztosabbak, kitartóbbak, mint a kortársaik. Fejlődik továbbá a pozitív érzelmek előállításának, fenntartásának és fokozásának képessége. A pozitív érzelmek intenzívebben motiválják az intellektuális működést, a szociális érzékenységet, érdeklődést.

Bagdi Bella (2017) szerint a boldogságoráknak az az alapvető célja, hogy a diákok számára a gyakorlatok rendszeres alkalmazásával készségszintűvé váljon a pozitív irányultság, azaz a pozitív orientáció. Ennek lényege a figyelem tudatos, akaratlagos irányítása, koncentrálása a szervezetünkben pozitív folyamatokat elindító és pozitív érzelmeket kiváltó ingerekre, körülményekre. Továbbá olyan tartalmak, gondolatok, események, érzések tudatba emelése, melyek pozitív érzelmeket aktiválnak. A pozitív orientáció pozitív viszonyulást jelent önmagunkhoz, másokhoz, múltunkhoz, jelenünkhöz, jövőnkhöz. A pozitív orientáció készségszinten elsajátítható. Ehhez segítenek hozzá gyakorlatok, melyek saját élményen, saját tapasztalásokon alapulnak. Minél korábbi életkorban kezdődik el ez a tanulási folyamat, annál biztosabb és szilárdabb élepszemlélet alakul ki, mely a negatív élettapasztalatoknak jobban ellenáll. A program fő célkitűzése, hogy egy olyan módszertani eszköztárat, vezérfonalat adjon a pedagógusok, iskolák számára, melynek segítségével képesek lesznek megbirkózni a felmerülő nehézségekkel, problémákkal.

2017-ben a program kiegészül relaxációs kezdéssel és meditációs befejezéssel. Bagdy Emőke (2017) fontosnak és jelentősnek tartja ezeknek a gyakorlatoknak a beépítését a programba, mert hozzájárulnak az önszabályozás erőinek felismeréséhez, tudatosításához, felhasználásához.

A program korosztályokra, korcsoportokra lebontva tartalmazza a feladatokat, gyakorlatokat. A program anyagát kézikönyv teszi teljessé, mely 10 témából

áll, ezek fokról fokra, egymásra épülve ismertetik meg a boldogság különböző elemeit, összetevőit. A témakörök az alábbi tematikában határozhatók meg: a boldogságfokozó hála, optimizmus gyakorlása, a kapcsolatok ápolása, boldogító jócselekedetek, célok kitűzése és elérése, megküzdési stratégiák, az apró örömelek élvezete, megbocsátás, testmozgás, fenntartható boldogság.

## Összegzés

A fentiek gyakorlati alkalmazási lehetőségeit nemrégiben egy workshopon tekintettük át, beszéltük meg. A résztvevők egyetértettek a téma fontosságával, és meg is osztották velem tapasztalataikat tanítványaik lelki egészségével, lelki jóllétével, rosszlétével kapcsolatosan. Többük beszámolójából kitűnt, hogy diákjaik közül – legyen szó alsó vagy felső tagozatról – sokan szoronganak az iskolában.

A résztvevők egy remek lehetőséget, ígéretes, reményteli alternatívát láttak a boldogságórákban, egyes elemeit beépíthetőnek tartják a pedagógusi eszköz- és módszertárukba. Kiemelték, hogy sajnos osztályfőnökként az osztályfőnöki óra kínálja lehetőséget, az időkeret és az óraszám kevés. „Az osztályfőnöki óra »elmegy« a hiányzások és az igazolások megbeszélésével, az aktuális problémák áttekintésével. Pont a lényegre, a legfontosabbra nincs idő: tanítványaik lelkére.” Fogalmazta meg egy – több mint három évtizede a pályán lévő – pedagógus. A pedagógusok számára egy ilyen „mentőöv” lehet a boldogságórák egy-egy módszere, eleme. Az értő odafordulás, elismerő szavak, pozitív megerősítések, az átkeretező, a jóra irányuló gondolatok.

A jelenlévők esetében szemléletformálásra nem volt szükség, hiszen egyöntetűen azt az attitűdöt képviselték, miszerint a gyermekek lelki jólléte kiemelten fontos, s csak az a gyermek tud jól teljesíteni intellektuálisan is, aki kiegyensúlyozott, boldog és harmonikus.

Ebben megerősödve tértek vissza iskolájukba, tantestületükbe. Többen jelezték, hogy szívesen csatlakoznának a Boldog Iskolák Programhoz, illetve megvásárolják a hozzátartozó könyvcsomagot.

## **Felhasznált irodalom**

- Assagioli, R., Maslow, A. & Wilber, K. (2006). *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába. Válogatás.* Budapest: Ursus Libris.
- Bagdi, B. (2017). Miért fontos, hogy a gyerekek fejlesszék a boldogságra való képességüket? In Bagdi, B., Bagdy, E., Tabajdi, É. (szerk.). *Boldogságóra. Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek. 3–6 éveseknek.* Nyíregyháza: Mental Focus Kiadó. 11–33.
- Bagdy, E. (2017). Módszertani útmutató a boldogságórákhoz és a boldogságóra foglalkozásokhoz kapcsolódó relaxgyakorlatok alkalmazásához. In: Bagdi, B., Bagdy, E. & Tabajdi, É. (szerk.). *Boldogságóra. Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek. 3–6 éveseknek.* (34-40). Nyíregyháza: Mental Focus Kiadó.
- Csikszentmihályi M. (2010). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Oláh, A. (2004). Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra.* 14(11), 39–47.
- Oláh, A. (2017). Előszó a boldogságórákhoz. In: Bagdi, B., Bagdy, E. & Tabajdi, É. (szerk.). *Boldogságóra. Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek. 3–6 éveseknek.* (7–11). Nyíregyháza: Mental Focus Kiadó.
- Rogers, C. R. & Freiberg, H.J. (2007). *A tanulás szabadsága.* Budapest: EDGE 2000 Kiadó.
- A cikk az EFOP-3.6.1-16-2016-00001 számú, „Kutatási kapacitások és szolgáltatások komplex fejlesztése az Eszterházy Károly Egyetemen” című pályázat keretében készült.*

## **Abstract**

### **Opportunities for happiness education in the work of form teachers**

It is argued that the challenge for the future will be to develop and apply methods for strengthening protective factors in the education of young people. In order to achieve this positive emotions can be applied. The evolutionary functions of positive emotions are knowledge acquisition, energizing the process of building abilities and competences, and accelerating the development of self-efficacy. Taking this into account, more and more programs are being created. This paper describes a workshop, based on a Hungarian pedagogical program that cares for the mental well-being of both teachers and children.