

---

## Könyvszemle

---

Nagy Henriett

### **A pozitív pszichológia alkalmazása a klinikai és egészségpszichológiában**

(The application of positive psychology in the practice  
of clinical and health psychology)

ELTE Eötvös Kiadó, Budapest 2019  
301 oldal, 4500 Ft  
ISBN: 9789632845951

Egy tankönyv, amelyben akadémikus szisztematikussággal szinte mindenről szó esik, amit a 20. évében járó pozitív pszichológiáról tudni kell. Az általános áttekintésen túl a szerző két vonatkozásban a klinikai pszichológia és az egészségpszichológia területén részletezően tárgyalja a pozitív pszichológia eredményeinek relevanciáját.

A pozitív pszichológia aktuális tablójának bemutatása mellett a kötet unikalitását éppen ez a speciális fókusz adja, hiszen magyar nyelven nem találkozunk olyan művel, amely kifejezetten az évezred tudományának gyakorlati eredményeit tárgyalja és értékeli a praxis terén igazolt alkalmazhatóságát. Ennek a gyakorlati nézőpontnak az elméleti alapokhoz kötését a szerző a könyv szerkezetének olyan megalkotásával biztosítja, hogy a pozitív pszichológia tablóján a reflektorfényt azokra a pillérekre és kulcskonstrukciókra vetíti (jóllét, pozitív érzelmek, karaktererősségek, érzelmi intelligencia, flow, reziliencia, protektív faktorok), amelyek operacionálizálása a pozitív pszichológia 20 éves története során sikeresen teljesült, és amelyek a praxisban is intervenciós és fejlesztési programok célpontjává váltak. Mindezekon túl a pozitív pszichológia legjelentősebb konstrukcióit mérő eljárások ismertetésével a könyv egyben egy olyan módszertani kincseshánya is a pozitív pszichológia iránt érdeklődő kutatók számára, amely bázisát adja egy hazai pozitív pszichológiai tesztgyűjteménynek is. További értéke és újdonsága a könyvnek, hogy a nemzetközi fejlemények ismertetése mellett a hazai pozitív pszichológia eredményei is részét képezik az egyes fejezeteknek.

A Pozitív Pszichológiáról Magyarországon elsőként megjelenő egyszerűs kötet hét fejezetben foglalja össze mindazt, amit a magát az új évezred tudományaként definiáló pozitív pszichológia 20 éves teljesítményéről tudnunk kell.

A pozitív pszichológia definíciójával és történeti előzményeivel foglalkozó első fejezet a filozófiai előzmények rövidre szabott feldolgozása után alapvetően a modern pszichológiában fellelhető áramlatokra összpontosít és azt emeli ki, hogy a humanisztikus és az egzisztenciális pszichológia tekinthető szellemiségében legközelebb állónak a pozitív pszichológiához. Ez utóbbi azonban lényegét tekintve egy olyan kutatáscentrikus *evidence based* pszichológia, amely megközelítésében minden olyan autonómiát és öndeterminációt hangsúlyozó emberképet valló felfogást integrál, amelyben a folyamatos fejlődés és a bármivé válás lehetősége az ember szabad akaratából is következik. A pozitív pszichológiára úgy tekinthetünk, mint a humanisztikus pszichológia experimentális megújítása és az alkalmazott egészségpszichológia elméleti bázisa. Értékes és olvasóbarát eleme ennek a fejezetnek az a táblázat, amely korábbi elméletek kulcsfogalmainak csokrával érzékelteti, hogy milyen gondolati szálakból áll össze a pozitív pszichológia teoretikus szövete. Ez a fejezet és mondhatjuk, hogy a könyv egésze sokat tesz azért, hogy megismertesse az olvasóval a pozitív pszichológia igazi arcát és senki ne gondolja ezek után azt, hogy ez az áramlat nem más, mint egy szirupos „happyológia”. Abból kiindulva, hogy a pozitív pszichológia legáltalánosabban megfogalmazott célkitűzése a jóllét tudományos módszerekkel történő alapos megértése, a könyv ebben a fejezetben tárgyalja a jóllét történeti szála fűzhető értelmezéseit és *up to date* elméleteit. Itt tér ki a szerző a pozitív pszichológia legfontosabb „követelésére”, nevezetesen arra, hogy a mentális egészség indikátorait, tüneteit is ugyanúgy meg kell határozni, ahogyan azt a klinikai pszichológia a mentális betegségek esetén már elvégezte. Fejleszteni ugyanis csak azt lehet, amire vonatkozóan pozitív definíciónk van. A pozitív pszichológia fejlesztési célpontként a *virágzást* (*flourishing*) a pozitív mentális egészség csúcspontját jelöli ki. A pozitív mentális egészség modellek képviselői – akár egydimenziós akár kétdimenziós modellekben gondolkodnak –, közös álláspontot fogadnak el ebben a kérdésben.

A könyv második fejezete a *jóllét területén megmutatkozó egyéni különbségek* tárgyalásával foglalkozik. Már a zászlóbontás idején a pozitív pszichológia a jóllét tudományaként hirdette magát. A jóllét témakör hagyományos történeti szálon futó összefoglalásával több munkában is találkozhattunk már. Ez a fejezet egy új elemzési síkon az egyéni különbségekre fókuszálva is bemutatja a két évtized során született empirikus eredményeket. Értelmezően világít rá a legtöbb kutatásban megerősítést nyert összefüggésekre a materiális és szubjektív jóllét, az egészségi állapot, a társas kapcsolatok, az életesemények és a jóllét különböző összetevőinek vonatkozásában, továbbá rend-

szerezi azokat a kutatási eredményeket, amelyek egy irányba mutatnak a nemi, életkori és kulturális különbségek megvilágítására centráló jóllétevizsgálatokban. A jóllétevizsgálatok lezárását megkoronázza egy integráló összefoglalás, amely a pozitív pszichológia *up to date* jóllétevizsgálatait ismerteti, jelezve, hogy ennek a komplex jelenségkörnek a megismeréséhez még további interdiszciplináris és integratív megközelítésre van szükség.

A harmadik fejezet témája a *boldogság*. A szerző külön fejezetet szentel a pozitív pszichológia tudományos nézőpontból legproblematisabb fogalmának, a boldogságnak az értelmezésére, a boldogsággal foglalkozó empirikus kutatások áttekintésére és a boldogságot determináló tényezők megvilágítására. Tudvalevő, hogy a boldogság fogalma okozza a legnagyobb fejtörést a pozitív pszichológia képviselői számára. Népiesen fogalmazva a pozitív pszichológia a boldogságot, mint a tudományos vizsgálódás tárgyát, mind a mai napig se kiköpní, se lenyelni nem tudja. A boldogságnak, mint mérhető konstruktumnak közmegegyezésen alapuló meghatározásával a pozitív pszichológia napjainkig adós maradt. Martin Seligmannek, a pozitív pszichológia egyik alapító atyjának azon kísérlete, miszerint tekintsük a hétköznapi boldogságfogalom tudományos szinonimájaként a szubjektív jólléte, saját beismerése szerint sem vált be. A körvonalazódó konszenzus abba az irányba mutat, hogy a boldogság a humán jólléte valamennyi aspektusára kiterjedő, azt asszimiláló pozitív mentális állapotként értelmezhető, mint a jól működés és a jó érzetek aggregált szubjektív élménye és a depresszió ellentéte. Ennek a megközelítésnek az operacionalizálása és diszkriminatív érvényességgel bíró konstruktumként való igazolása a jövő kihívása. A másik út, amely szintén jelen van a pozitív pszichológiában, lemondani a boldogság fogalmáról (ld. Seligman megoldása) és zászlós konstruktumként a virágzás fogalmát emelni a pozitív pszichológia „celeb pozíciójába”. Választható még az intelligenciakutatások terén javasolt formula is a mérési nehézségek kiküszöbölésére, amely azt a definíciót fogadhatná el, hogy a „boldogság az, amit a boldogságkérdőívek mérnek”. A harmadik fejezet a legkülönbözőbb elméleti háttérre épülő és szándékában az igazi boldogság mérésére készített módszerrel végzett kutatások eredményeit tekinti át azokra az emberiséget ősidőktől foglalkoztató kérdésekre keresve a tudományos választ, hogy milyen forrásokból táplálkozik az emberi boldogság, melyek a leglényegesebb determinánsai, és mit tehetünk azért, hogy boldogok legyünk. Korábban a pszichológia, az évezredfordulót követően kifejezetten a pozitív pszichológia területén különböző magyarázó elméletekkel (mint pl. genetikai és diszpozíciós teóriák, folyamat- vagy tevékenységelméletek [flow], mentális attitűdökre hangsúlyt helyező elméletek [optimizmus, kontrollvárások, énhatékonyság], emlékezeti modellek [korai pozitív tapasztalatok], célok, a karaktererőségekhöz illeszkedő életvezetés, a többi emberre helyezett fókusz, az élet értelmességébe vetett hit)

próbált tudományos választ adni ezekre a kérdésekre. Jelen kötet boldogságfejezete részletezően mutatja be ezeket a teóriákat. A könyv legtömörebb fejezetében áttekintett konstruktumokról (flow, karaktererőségek), és személyiségelméletekről (Cloninger temperamentum és karakter elmélete, Frankl logoterápiája) több önálló könyv jelent már meg (magyar nyelven is). A szerző azért rendezi egy fejezetbe ezeket a modelleket, mert a megközelítésükben vázolt konstruktumok és elméleti elgondolások a boldogság és a jóllét pszichológiai alapjainak és feltételeinek speciális aspektusaira irányítják a figyelmet. A temperamentum és a karakter szinkroniájának létrejötte Cloningernél, az optimális élmény Csíkszentmihályinál, az értelmes élet Franklnél, az erősségek mentén vezetett alkalmazkodás Seligmannél, a boldogság *sine qua nonja*-i, amit a fejezetben ismertetett empirikus kutatási eredmények is egyértelműen igazolnak. Valamennyi jelentős, a boldogság és a jóllét alakulásában meghatározó tényező áttekintésével olyan közhelyként ható, mégis tudományos kutatások alapján is megerősített állítások igazsága tűnik valószínűnek, miszerint „mindenki a saját boldogságának a kovácsa” (Lyubomirsky szerint 40%-ban akarati tevékenységünk a meghatározó), vagy „nem az a fontos, hogy milyen világban élünk, a fontos az, hogy milyen világ van bennünk”. Egy tudóstól (Christopher Peterson) származó bölcsességet is szinte minden kutatás megerősít: vagyis a boldogság „*other people matters*”, amit Vaillant 75 évet átfogó longitudinális vizsgálatát összegző megállapítása így szummáz: A boldogságnak három feltétele van a kapcsolat, a kapcsolat és a kapcsolat.

A könyv negyedik fejezete a *pozitív érzelmek területén végzett kutatások eredményeit* összegzi. A pozitív pszichológia mind a mai napig legjelentősebb tudományos érdeme a pozitív érzelmek evolúciós funkciójának megfejtése. Ma már azt mondhatjuk, hogy empirikus kutatások által is igazolást nyert, hogy a pozitív érzelmek a fejlődés motivátorai, aktív építői a személyes erőforrásoknak, hozzájárulnak a negatív érzelmek hosszú távú kártékony hatásának tompításához, megalapozói a testi-lelki jóllétnek és aranyalapját adják a mentális egészségnek. Ugyanakkor az is bebizonyosodott, hogy nem a pozitív érzelmek kizárólagos dominanciája, hanem a pozitív és negatív érzelmek érzékeny egyensúlya szavatolja a hatékony alkalmazkodást és egészséges működést. A pozitív és negatív érzelmek uralta elme működésének teljesítményre, viselkedésre és alkalmazkodásra gyakorolt eltérő hatását a negyedik fejezet egy informatív táblázatba rendezve mutatja be, amelyből egyértelműen kiolvashatóak a pozitív érzelmek előnyös következményei. Nem következik ebből azonban az, hogy a negatív érzelmek adaptivitását bárki megkérdőjelezné. A pozitív érzelmek tárgyalásánál kiemelés érdemel és a fejezetben megérdemelt figyelmet kap Barbara Fredrickson munkássága, aki a pozitívitás fogalmának megalkotásával, a pozitív érzelmek „kiszélesítés és bővítés” elméletének kimunkálásával, a Losada-

egyenlet jelentőségének felismerésével, a *Love and Kindness* gyakorlatok kidolgozásával, valamint a szeretet forradalmasító értelmezésével, továbbá a mindezek érvényességét alátámasztó kutatási eredményeivel méltón legelismertebb alakja a pozitív pszichológiának. A pozitív pszichológia érdeme a self-transzcendens érzelmek (áhítat, csodálat, magasztosságérzés) egészségfenntartó szerepének megvilágítása és annak kimutatása is, hogy a vallás és a spiritualitás a hétköznapiakban a pozitív érzelmek gyakoribb és intenzívebb átélésével jár együtt, és elsősorban ezen keresztül kötődik a jóllét magasabb szintjeihez. A vallás és spiritualitás jóllétre gyakorolt hatását a fejezet részletes metaelemzések eredményeinek a bemutatásával illusztrálja. Ugyancsak kiemelten foglalkozik a szerző a hála és a megbocsátás elméletével valamint a pozitivitással a hétköznapi szintjén is egyértelműen összekapcsolódó optimizmussal és humorral is.

Az ötödik fejezet témája az *érzelmi intelligencia*. A pozitív érzelmek mozgósító erejének és kognitív hatékonyságot fokozó szerepének a jelentőségére már a pozitív pszichológia színre lépése előtt az érzelmi intelligencia témakörében végzett kutatások is rámutattak. A kilencvenes évek sztár fogalma az érzelmi intelligencia nem a pozitív pszichológia szüleménye, erről az áramlaton belül hamar felkarolt konstruktumról elmondhatjuk, hogy a pozitív pszichológia számára kapóra jött. A kötet érzelmi intelligenciával foglalkozó fejezete nemcsak terjedelmét, de kidolgozottságát tekintve is a kötet azon fejezete, amely önálló könyvként is megállná a helyét. Ebben a fejezetben találkozunk a leggazdagabb mérési eszköztár bemutatásával és ez a fejezet ismerteti a legtöbbet a hazai kutatási eredményekből.

A hatodik fejezet a pozitív pszichológia *stressz és fejlődés felfogását* ismerteti. Amikor a pozitív pszichológiával foglalkozók a stressz és megküzdés témakörét a pozitív pszichológia érdeklődésének a középpontjában álló témaként tárgyalják, többek között azoknak szeretnének üzeni, akik azt a kritikát szokták megfogalmazni, hogy a pozitív pszichológia alapvető hibája, hogy rózsaszínben kívánja láttatni a világot és a nehézségek figyelmen kívül hagyására ösztönöz. Ezzel szemben a pozitív pszichológia első tétele, hogy a pozitív állapotok csak a nehézségek és a stresszhelyzetek hatékony kezelése útján teremthetők meg és tarthatók fenn. A stresszhelyzetek kezelésében a pozitív pszichológia a megelőzésre, a proaktív reagálásra helyezi a hangsúlyt és azoknak a protektív faktoroknak a fejlesztésére koncentrálna, amelyek növelik a stresszel küzdő egyén hatékonyságát és erősítik rugalmas ellenálló képességét. A pozitív pszichológia felismerve azt, hogy a stresszen való túljutás nem elegendő feltétele a jóllétnek, a megküzdés dimenzióját kiterjeszti a pozitív állapotok megteremtéséért és fenntartásáért folyó küzdelemre is. Ezzel azt a tényt kívánja erősíteni, hogy a boldogság és a jóllét elérése egyaránt küzdelem, erőfeszítés, mértékletesség és önkontroll útján teremthető meg. A pozitív pszichológia stressz-teóriájának bemutatá-

sánál a fentiekén túl ebben a fejezetben a könyv szerzője azt hangsúlyozza, hogy a pozitív pszichológia Antonovsky és Lazarus stresszel kapcsolatos paradigmaváltó nézeteit fejleszti tovább, amely szerint a stressz egészségre és jóllétre gyakorolt hatása a megküzdési kapacitás és a pszichológiai immunitás függvényében alakul. Az eredményes stresszkezelés az, amely erősíti a szervezet ellenálló képességét, rezilienciáját, és salutogenikus, egészségfejlesztő következményeket, valamint jóllétnövekedést eredményezhet. A pozitív kimenetekhez vezető stresszkezelési folyamatok irányításában a stressz észlelésétől a megküzdési stratégiák alkalmazásáig azoknak a protektív faktoroknak és pszichológiai immunrendszer komponenseknek jut kitüntetett szerep, amelyeket külön alfejezetben mutat be a kötet. A szerző szerint a protektív tényezők azonosítására irányuló vizsgálódások terén a reziliencia témájában végzett kutatások tekinthetők a legígéretesebbeknek. Ebben a fejezetben külön kiemelését kap McGonigal munkássága, aki empirikus kutatásokkal igazolta azt, hogy a stressz várható következményeivel kapcsolatos beállítódás, az ún. *stressz mindset* befolyásolja a stressz testi folyamatokra gyakorolt hatását és a kihat a stresszel való foglalkozás minden lépésére. A *mindset*-kutatások eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy ahogyan gondolunk valamire, az átalakítja annak ránk gyakorolt hatását. A stressz károsító (megbetegítő) hatására összpontosító *mindset* a stresszhormonok közül a kortizol termelődését növeli és menekülő vagy támadó magatartásokat aktivál. Ezzel szemben a stresszre barátként tekintő *mindset* egy másik stresszhormon, a dehydroepiandrosteron fokozott kiválasztására hat, amely a konstruktív gondolkodásra és cselekvésre irányuló törekvéseket erősíti fel. Egyértelműen úgy tűnik, hogy a stresszel kapcsolatos pozitív *mindset* vagy pozitív orientáció a testi folyamatainkat a növekedés irányába fordítja. A pozitív pszichológia nagy reményeket fűz a központi idegrendszer plaszticitását igazoló tapasztalatokhoz, amelyek azt sugallják, hogy az elme negatív beállítódásának áthangolásával (tréningek, intervenciók) a stresszel szembeni pozitív orientáció alakítható ki, amely a stressz testi folyamatait is kedvezően érinti.

A stressz a fejlődést pozitív irányba mozdító oldalának a bemutatását követi még ebben a fejezetben az optimális fejlődés modelljeinek az ismertetése. Miután a korábbi fejezetekben megállapítást nyert, hogy a pozitív érzelmek és a *flow* a fejlődés mozgatói, így nem okozhat meglepetést a pozitív pszichológia fejlődés-konceptiójának a könyvben javasolt tömör leírása. Eszerint „a pozitív pszichológia olvasatában a személyiség fejlődése mint egy izgalmas és örömteli folyamat jelenik meg. Sőt ez az irányzat azt hangsúlyozza, hogy az öröm szubjektív élménye a fejlődés legfőbb kiváltója és fenntartója is egyben” (163. o.). A humanisztikus fejlődés értelmezést az eriksoni fejlődés koncepcióval ötvöző pozitív pszichológiai nézőpont szerint „minden életkorban meg kell találni azt a feladatot, amely képességein-

ket egy olyan cél érdekében veszi igénybe, amely kihívást jelent számunkra, majd a kihívással való hatékony megküzdés révén tapasztalhatjuk meg azt az élményt, hogy mi magunk alakítjuk az életünket” (164. o.). A pozitív pszichológia részéről jelentős hozzájárulás a fejlődépszichológia eddigi eredményeihez a felnőttkor és az időskor tanulmányozásának fókuszba hozása, a sikeres öregedés modelljének és az optimális fejlődés outputjainak a meghatározása. Az optimális és adaptív felnőttkori fejlődés fontos feltételeként jelöli meg a pozitív pszichológia az olyan adaptív életstratégiák kialakítását, amelyekkel az egyén az élete során maximalizálni tudja a szerzeményeket és minimalizálni az elkerülhetetlen veszteségeket. Ilyen életstratégiákat javasol például Baltes Szelekció–Optimalizáció–Kompenzáció modellje, amit a fejezet részleteiben ismertet. Ugyancsak bemutatásra kerül ebben a fejezetben a Csíkszentmihályi Mihály által az optimális öregedés tanulmányozásához javasolt szempontrendszer, amelynek az egyik központi kritériumaként megfogalmazott bölcsesség a modellek és mérési eszközök szintjén is tárgyalásra kerül. A könyv külön alfejezetben foglalkozik a „Stresszel összefüggő személyiségfejlődéssel”. Ezen belül bemutatásra kerülnek azok a konstruktumok (kivirulás [*thriving*], előnytalálás [*benefit finding*], pozitív változások [*positive changes*], stresszfüggő növekedés [*stress-related growth*]), amelyek a megrázkódtatások hatására bekövetkező pozitív irányú személyiségváltozásokra utaló folyamatokat konceptualizálják. A pozitív pszichológiában (különösen annak második hullámában) legnagyobb figyelmet kiváltó poszttraumás növekedéssel kapcsolatos kutatási eredmények és értelmezések áttekintése, valamint a poszttraumás növekedés mérési eszközének kritikai elemzése után a szerző annak a kérdésnek a megválaszolására, hogy szükséges-e a szenvedés a növekedéshez (másként fogalmazva kizárólag csak teher alatt nő-e a pálma) a pozitív pszichológia álláspontja mellett érvelő olyan záró gondolatot fogalmaz meg, amely szerint „a pozitív pszichológia szemlélete szerint elképzelhető olyan fejlődés is, amely egyenletes és egyre magasabb szintű működésben nyilvánul meg. Ezt a fejlődést a siker és a velejáró öröm folyamatos motiváló ereje irányítja. Ebből a nézőpontból a stresszel összefüggő fejlődés jelensége nem azt bizonyítja, hogy szenvedés nélkül nincs fejlődés. Hanem arra mutat rá, hogy az emberi természet olyannyira a növekedésre van prediszponálva, hogy még a fenyegető körülmények között is szabad utat enged a fejlődésnek” (177. o.).

A könyv utolsó, hetedik fejezete a *pozitív pszichológia alkalmazási lehetőségeivel foglalkozik*. Még a tudományos igényű könyvek szerzői is gyakran csapdába esnek, amikor erre a témára kerül a sor és hajlamosak olyan, a „Hogyan lehetünk boldogok 10 lépésben” típusú receptgyűjteménnyel ellátni az olvasókat, amellyel rontanak írásuk hitelességén. A kötet írójának több szempontból is sikerült ellenállni ennek a csábításnak és egy, az akadé-

mikus igényességet megtartó, meggyőző fejezetben ismerteti a pozitív orientáció kiépítésére, a boldogságszint növelésére, és a pozitív mentális állapotok megteremtésére javasolt eljárásokat, a kialakulóban lévő klinikai pozitív pszichológia lehetséges eszköztárát. A hitelesség első megnyilvánulása, hogy a kötet első hat fejezetében részletesen tárgyalja az alkalmazásról szóló fejezetben ismertetésre kerülő módszerek (tréningek, intervenciók eljárások, edukációs programok) hatásmechanizmusának elméleti hátterét és tudományos alapjait. Minden ismertetett módszer esetében közli a hatásvizsgálatok eredményeit, illetve a módszerekkel kapcsolatban végzett kutatások adatainak esetleges metaanalízisét. Az ismertetett gyakorlatok és tréningtechnikák empirikus érvényességének alátámasztására saját gyűjtései alapján közli a módszereket kipróbáló vagy azokat tartósan alkalmazó személyek élménybeszámolóit, amelyek amellet, hogy a fejezetet színesítő illusztrációk, egyben meggyőző validitás adalékként is tekinthetők. A pozitív pszichológia világában a legnagyobb teher az alkalmazotti ágra hárul, ha teljesíteni kívánja a zászlóbontás idején megfogalmazott célkitűzést, annak a misszióknak a beteljesülését, hogy 2050-re földünk a boldogság planétája legyen. Az alkalmazotti ág vezéralakjai közül kiemelkedik a hetedik fejezetben bemutatásra kerülő Sonja Lyubomirsky munkássága, aki kutatások és felmérések sorozatában azonosította azokat a magatartásmintákat és életvezetési stratégiákat, amelyek alkalmazásában a magukat boldognak valló személyek szignifikánsan eltérnek a magukat boldogtalannak vallóktól. Erre – a hetedik fejezetben táblázatban prezentált – Lyubomirsky-féle boldogságforrás-listára alapozva számos boldogságszint-emelő program és tréning készült, amelyek hatékonyságát empirikus vizsgálatok erősítették meg. A boldogságszint-emelő programok hatékonyságának remény bázisát is Lyubomirsky kutatásai alapozták meg, amelyek eredményei szerint 40%-ban a magatartásunk a meghatározója a boldogságunknak. A fejlesztési és intervenciók vállalkozások másik csoportja alapkészletként a Bryent és Veroff *savoring* koncepciójának az operacionalizációjaként kimunkált, a pozitív mentális állapotok elérésére, fenntartására és fokozására szolgáló stratégiákat veszi célba. A *savoring* egy ernyőfogalom a pozitív érzelmek és mentális állapotok tudatos szabályozására bevethető stratégiák megjelenésére. A különböző pozitív mentális állapotok megteremtésének mérési eljárásait és típusait a hetedik fejezet alfejezetenként részletesen tárgyalja. A pozitív pszichológia egyik legszélesebb körben igazolt tétele, hogy az erősségek által vezetett élet, az erősségek által irányított viselkedés a jóllét megalapozója. Erre építve az érzelmi, a pszichológiai, a szociális és a spirituális jóllét növeléséhez speciális erősségfejlesztő programok kidolgozására kerül sor, amely programok hatásvizsgálata folyamatosan zajlik, hasonlóan azokhoz az intervenciókhoz, amelyek a *flow*-ba kerülést elősegítő személyiségtényezők fejlesztésére fókuszálnak. A könyv ezen fejezete kitér speciáli-



san az oktatás, a munka, és a klinikai gyakorlat területén bevethető pozitív működést erősítő programok, intervenciók, egyéni és csoportos foglalkozások, terápiás beavatkozások bemutatására, kiemelve azt, hogy mindezek hatékonyságának előfeltétele a „*goodness of fit*” törvényének alkalmazása, ami azt jelenti, hogy az egyén erősségeihez leginkább illeszkedő intervencióval érhetünk el optimális eredményt.

A könyv a pozitív pszichológiában való tájékozódáshoz nagyon gazdag irodalomjegyzéket kínál, és kulcsszavak listájával is segíti az olvasót.

Örömmel ajánlom ezt a könyvet az egyetemi hallgatónak, számukra ez a kötet egy olyan tudományos útikalauz, amelynek segítségével megismerkedhetnek a pozitív pszichológia világával. Ajánlom a területen kutatók számára, mert a kötetben módszertani kincsesbányára lelnek, ajánlom azoknak, akik az ezotéria ízesítő anyagától mentes valódi pozitív pszichológiáról szeretnének olvasni és végül ajánlom mindazoknak, akik tudatosan törekednek arra, hogy boldoggá tegyék az életüket és ehhez a legjobb eszközt, a tudományosan hitelesített útmutatásokat is szeretnék alkalmazni.

*Oláh Attila*

E-mail: olah.attila@ppk.elte.hu

