

## A POZITÍV PSZICHOLÓGIA TÉRHÓDÍTÁSA MAGYARORSZÁGON

OLÁH ATTILA

Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK Pszichológia Intézet, Budapest, Magyarország

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

*Bérelkezett:* 2021. december 1. – *Elfogadva:* 2021. december 13.

*A tanulmány bemutatja a pozitív pszichológia (PP) új évezredre datálható színre lépésétől a zászlóbontással szinte egy időben Magyarországon is elinduló térhódításának történetét és a hazai PP dinamikus fejlődésének folyamatát. A mozgalom eszmei előzményeinek feltárásában jelentős hozzájárulásként említi Pléh Csabának a PP eszmétörténetét lefektető elemzéseit, amelyekben rávilágít arra, hogy a modern PP emberképében kiemelt tényezők előképei jól azonosíthatók a 19. század közepétől kezdődően az európai pszichológiában. J. S. Mill, Karl Bühler és W. Stern pozitív pszichológia felé vezető meglátásaira utalva hívja fel a figyelmet arra, hogy az öndeterminált, értékorientált, saját értékrendjének alakításával a pozitív élményállapotok túlsúlyának megteremtésére a szeretet, a tudásszerzés és az értelemkeresés révén törekvő ember képe nem egy kizárólagos „amerikai termék”. A hazai pozitív pszichológia tablóját bemutatva a tanulmány számba veszi azokat a pozitív pszichológia által fókuszba állított témákat (flow, érzelmi intelligencia, spiritualitás, értelemkeresés, jóllét, mentális egészség, boldogságorientáció, protektív faktorok), amelyek művelése során a magyarországi PP műhelyek (ELTE, Pozitív Pszichológiai Laboratórium, Szegedi Egyetem, Károli Gáspár Református Egyetem, Pécsi Tudományegyetem) nemzetközi kitekintésben is elismerést hozó eredményeket értek el. A PP hazai térhódításának bizonyítékeként a tanulmány kiemeli, hogy a 2012-ben felmért magyar pozitív pszichológiai közlemények száma 2020-ra megháromszorozódott, látványosan nő a PP témákat művelő fiatal kutatók és a PP témákból készült PhD-disszertációk száma. A PP az egyetemi oktatás minden szintjén (BA, MA, Doktori képzés) bekerült a képzés tananyagába. Egyre gazdagabb a magyar szakemberek által írt művekből összeállt könyvkinálat is, amelyből a PP gyakorlati alkalmazását ismerhetjük meg a pszichológia különböző alkalmazotti ágaiban. A tanulmány méltatja Csikszentmihályi Mihály érdemeit a hazai PP fejlődésének előmozdításában.*

**Kulcsszavak:** pozitív pszichológia, flow, érzelmi intelligencia, spiritualitás, értelemkeresés, jóllét, mentális egészség, protektív faktorok

Az elmúlt évtizedek egyik mindenképpen említésre méltó fejleménye a pszichológia-tudomány területén a pozitív pszichológia (PP) zászlóbontása. Az ezredfordulón színre lépő új irányzat rövid története azt mutatja, hogy a PP dinamikus fejlődik, portfóliója gazdagodik, és új témák kutatásának felvállalásával olyan területté nötte ki magát, amely hatását és népszerűségét tekintve versenyre kel a pszichológia nagy mozgalmával és irányzataival. A hazai pszichológiában több kutató is a PP programnyilatkozatának megjelenésétől kezdődően nemzetközi együttműködések keretében részt vállalt a PP által fókuszba állított témák (flow, megküzdés, érzelmi intelligencia, protektív személyiségtényezők, jóllét, erősségek) kutatásában, az USA-ban szerveződő network európai tagozatának kialakításában, és figyelmet keltő vizsgálati eredményekkel járult hozzá a PP által felkarolt témák kutatásához (Oláh és Nagy, 2014). A PP Washingtonban 2002-ben tartott első nemzetközi, a Gallup Intézet szponzorálta konferenciáján meghívott előadóként Pléh Csaba a pozitív pszichológia európai hagyományai eszme- és pszichológiatörténeti előzményeinek elemzése során többek között J. S. Mill, Karl Bühler és W. Stern pozitív pszichológia felé vezető meglátásainak felmutatásával rávilágított arra, hogy a PP alapítói által is hangsúlyozott azon kinyilatkozás, amely szerint a pozitív pszichológia lényegében a humanisztikus pszichológiára épül, konkrétan Maslow köpönyegéből bújt volna elő, alapvetően egy leegyszerűsítő állítás. Nem vitatva azt, hogy a PP felfogható a humanisztikus pszichológia evidence based folytatásaként, Pléh (2006) elemzése példákkal illusztrálva rámutat arra, hogy a modern PP emberképében kiemelt tényezők előképei jól azonosíthatók a 19. század közepétől kezdődően az európai pszichológiában. A pozitív emberkép egy-egy mozaikja körvonalazódik a következő felvetésekben: a tudás mint örömforrás, mint a személyiségépülés és a korlátlan kiteljesedés eredményezője, az értelemkeresés mint a kezdeményező és önindította viselkedést generáló tényező, a szeretet mint kiapadhatatlan, a társas pozitív élményt és a kiteljesedést a „másokban való folytatódás” révén elősegítő erőforrás, az elme mint mozgósító erő, mint a kíváncsiság révén a pszichológiai tőke kiépülését generáló tényező, és valamennyi a személyiség aktív koncepcióját előtérbe helyező olyan gondolat, amely szerint az ember nem kizárólag a boldogságkeresés és a fájdalomkerülés determinációjában él, hanem önmaga fejlesztésén is munkálkodik, és valamennyi az embert kizárólagosan determinált lényként beállító feltevést megkérdőjelező, az autonómia mellett voksoló emberfelfogás. Nem megkérdőjelezve, hogy a 20. század közepén a Maslow és Rogers által fókuszba állított önmegvalósítás és a személyiség aktív önalakító képességének kiemelése az egyik legfontosabb alappillére lett a PP emberfelfogásának, az eszmei és történeti helyénvalóság okán az öndeterminált, értékorientált, az értékrendszerének alakulásáért saját maga felelős, saját értékrendjének alakításával a pozitív élményállapotok túlsúlyának a megteremtésére a szeretet, a tudásszerzés és az értelemkeresés révén törekvő embernek a képe nem egy kizárólagos „amerikai termék”. Pléh Csaba dolgozatának (Pléh, 2006) mint a mozgalom eszmetörténetét lefektető írásának köszönhetően (Pléh, 2006) az európai PP elismert képviselőjeként 2018-ban a Budapesten megtartott Európai Pozitív Pszichológiai Konferencia tudományos bizottságának elnöki posztját látta el. A pozitív pszichológia program nyilatkozatában kijelölt portfóliójában az egyik központi téma azoknak a protektív személyiségtényezőknek az azonosítása és kutatása, amelyek a stresszel szembeni küzdelemben a megküzdő személy eredményes helytállását szava-

tolják. Ugyancsak a Washingtonban tartott első nemzetközi Pozitív Pszichológiai Konferencia meghívott előadójaként ismertette Oláh Attila azt a Pszichológiai Immunrendszerként nevesített modellt, amely a korábban izoláltan kezelt protektív vonások (pl. optimizmus, koherenciaérzék, leleményesség, szívósság, reziliencia stb.) integrált rendszerét mint a személyiség stresszel szembeni legmagasabb szinten szerveződő, prevenció funkciókat is ellátó védőpajzsát írja le, és bemutatta a modellt operacionálizáló Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet, amelyet több nemzetközi együttműködésben végzett kutatás keretében alkalmazva megerősítést nyert, hogy a mentális egészség fenntartásában, vagy a terminálisnak tekintett betegségek legyőzésében a pszichológiai immunrendszer komponenseinek kitüntetett szerepük van (Oláh, Nagy és Tóth, 2010; Oláh és Nagy, 2014; Oláh, 2021). Az ELTE PPK-n 2005-ben alakult Pozitív Pszichológiai Laboratórium (2016-tól Kutatócsoport) 2005 és 2012 között Csíkszentmihályi Mihálynak, a PP egyik alapítójának flow modelljét vizsgálta, tesztelve a flow modelltől levezethető állítások (mint pl. a flow-ban fogant tudás hatékonyabb, vagy a flow a fejlődés mozgatója) empirikus érvényességét. A középiskolai tanulók és fiatal sportolók körében végzett keresztmetszeti és longitudinális vizsgálatok megerősítették, hogy a flow élménnyel szerzett tudás hosszabban tartó és eredményesebben alkalmazható új helyzetekben, továbbá a flow élménnyel társuló fejlesztő gyakorlatok sportolóknál a képességek magasabb szintű fejlettségének elérését eredményezik (a több flow-val kísért edzésmennyiség fiatal korban a longitudinális empirikus vizsgálatok megerősítése alapján eredményesebb, [olimpiai érmekkel mint indikátorokkal mért] felnőttkori sportkarriert prognosztizál (Oláh, 2005)). A flow élmény neurofiziológiai hátterének feltárására törekedve a Laboratóriumban nemzetközi kitekintésben is elsőként tettek kísérletet a flow és antiflow állapotok spektrális jellemzőinek azonosítására számítógépes játékok végzése közben rögzítve az önbeszámoló alapján a flow élményt, feszültséget és unalmat átélő vizsgálati személyek EEG-aktivitását. Az eredmények azt mutatták, hogy amikor a személyek flow élményről számolnak be, a spektrális mutatók szignifikáns csökkenése (béta és gamma) jelentkezik, ami egybevág a flow agyi folyamatait értelmező és a későbbi kutatásokban is megerősített ún. hipofrontális elmélettel (Soltész, Magyaródi, Mózes, Nagy és Oláh, 2014). A flow kutatások egyik markáns vonulata a flow élmény létrejöttében szerepet játszó személyiségtényezők azonosítása. Ezek a kutatások leggyakrabban azt erősítik meg, hogy a Csíkszentmihályi által leírt autotelikus személyiségjellemzők járnak együtt a gyakrabban megtapasztalt flow élménnyel. Az ELTE Pozitív Pszichológiai Laborban végzett vizsgálatok új szempontokkal egészítették ki a flow és a személyiség tanulmányozásának kérdéskörét. Szisztematikus vizsgálatok során kimutatták, hogy a flow élmény kiépülésének egyes fázisaira a különböző személyiségtényezőknek eltérő a hatása. A flow élmény létrejöttéhez, fenntartásához és a flow folyamat „örzéséhez”, a flow-ból esetlegesen kizökkenő tényezők kizárásához a különböző személyiségtényezők eltérő hatékonysággal járulnak hozzá. Igazolást nyert, hogy pl. a kihíváskeresés, a kíváncsiság és az újdonságkeresés a flow-ba kerülést, az énhatékonyság, a leleményesség és a kreativitás a flow-ban maradáshoz, az igerlékenységgtátlás és az önregulációs képesség a flow őrzést támogató személyiségkomponens. A Laboratóriumban végzett EEG-vizsgálatok azt is megerősítették, hogy az újdonságkeresők gyorsabban kerülnek flow állapotba, az énhatékonyság és leleményes személyek tovább tartják fenn a flow állapotot, az önregulációt mérő skálán

magas pontértékkel rendelkezők pedig nehezebben billenthető ki elmélyültségükből (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes és Oláh, 2013). A Laboratórium a nemzetközi kutatási áramba bekerült, pszichometriailag hiteles, validitált és széles körben használt Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi és mtsai, 2014) kidolgozásával járult hozzá a flow kutatás nemzetközi előmozdításához, továbbá két új konstruktum kimunkálásával és két új kutatási témával bővítette a flow élmény vizsgálatát. A társas flow (social flow) és a flow szinkronizáció témáját nemzetközi kitekintésben is elsőként az ELTE Laboratórium kutatócsoportja vezette be a flow kutatás világába (Magyaródi, T. és Oláh, A., 2015; Magyaródi és Oláh, 2017). A konstruktum definiálását és operacionalizálását követő vizsgálatok feltárták, hogy a társas flow élmény intenzitása és gyakorisága meghaladja az egyedül végzett tevékenységek során átélt optimális élményt, és a flow szinkronizáció létrejötté megnöveli a társas együttlétben átélt flow tartamát. A flow szinkronizáció úgy tekinthető, mint egymás flow-ban tartásának művészete, amely azáltal valósul meg, hogy a közös cél elérésére törekedve a cél elérését szolgáló visszajelzéseket adunk egymásnak, és összeadjuk kompetenciavagyonunkat az együttműködés során megjelenő esetleges elakadások kiküszöbölésére, meghosszabbítva ezáltal a flow-ban lubickolás további lehetőségét. Az ELTE Pozitív Pszichológiai Kutatócsoport (amelyben az elmúlt években a jóllét Spektrális Modelljének és a Fenntartható Pozitív Mentális Egészség Modellnek a validitását igazoló vizsgálatok állnak a középpontban) kutatási eredményeinek nemzetközi láthatóságát nagymértékben növelte az a tény, hogy a kutatócsoport volt a European Network for Positive Psychology (ENPP) megbízásából a felelős szervezője a Budapesten 2018-ban, több mint ezer kutató részvételével megrendezett 9. Európai Pozitív Pszichológiai Konferenciának. A pozitív pszichológiát művelő másik hazai műhely, a Magyarországot az ENPP vezetőségében képviselő Martos Tamásnak, Sallay Violának és Csabai Mártának a vezetésével a Szege-di Egyetemen működik. Ez a tudományos műhely többek között a hétköznapi emberek boldogságértelmezését és a boldogság forrásaira vonatkozó magyarázatait a demográfiai és kulturális tényezőkkel összefüggésben elemző, széles körű nemzetközi együttműködésben végzett vizsgálatok eredményeinek nívós nemzetközi lapokban történő megjelentetésével (Fave és mtsai, 2016), valamint az éveken át folytatott és nemzetközi fórumokon elismerést arató kutatásaiknak köszönhetően (Lakatos és Martos, 2019; Martos, Szabó, Koren és Sallay, 2021; Martos, Sallay, Nagy, Gregus és Filep, 2019) – amelyekben pl. a diádikus megküzdésnek, az optimizmusnak, a reménynek, a vallásosságnak, az értelemkeresésnek, a boldogságorientációknak, az életcélok-nak, valamint az aspirációknak a kapcsolati megelégedettség, a jóllét és a mentális egészség alakulására gyakorolt hatását tárták fel – a pozitív pszichológiai kutatások nemzetközi élvonalába pozicionálta magát. Pikó Bettina a Szege-di Egyetem Magatartástudományi Intézetében az általa alapított, pozitív pszichológiai alapú ifjúságkutatás munkacsoportban a jóllét, mentális egészség, perfekcionizmus, optimizmus, spiritualitás témákban nemzetközi együttműködés keretében végzett kutatásaival az egyik legtermékenyebb művelője a hazai pozitív pszichológiának. Teljessé téve a hazai pozitív pszichológiai kutatóhelyek palettáját, a Pécsi Tudományegyetemen és a Károli Gáspár Református Egyetemen Kiss Enikő és Varga András vezetésével reziliencia, mindfulness, értelemkeresés, boldogságmérés, jóllét és mentális egészség témákban folynak a hazai pozitív pszichológia portfólióját gazdagító kutatások. A PP Magyarországon a

nemzetközi trendekhez hasonlóan az egyik legdinamikusabban fejlődő ága a pszichológiai tudományoknak, a 2012-ben felmért magyar pozitív pszichológiai közlemények száma 2020-ra megháromszorozódott. A PP magyarországi térhódítása megmutatkozik a pozitív pszichológiai témákat művelő fiatal kutatók, a pozitív pszichológiai témákból készült PhD-disszertációk látványos növekedésében. A PP az egyetemi oktatás minden szintjén (BA, MA, doktori képzés) bekerült a képzés tananyagába. Egyre gazdagabb az a magyar szakemberek által írt művekből összeállt könyvkínálat is, amelyből a PP gyakorlati alkalmazását ismerhetjük meg a pszichológia különböző alkalmazott ágaiban.

A PP hazai művelőinek az elismerését és produktivitását jelzi, hogy a *Magyar Pszichológiai Szemle* 2012-ben és 2019-ben is (67. kötet 1. sz. és a 74. kötet 3. sz.) tematikus lapszámokban adott áttekintést a hazai PP-kutatások empirikus kutatási eredményeiről. A PP hazai művelőinek önálló szekciója van a Magyar Pszichológiai Társaságban, és a pozitív pszichológiát elsősorban a gyakorlatban művelők évenként megrendezik a Magyar Pozitív Pszichológiai Konferenciát. Ezekon a konferenciákon és a PP minden jelentős budapesti rendezvényén plenáris előadóként gyakran vett részt Csíkszentmihályi Mihály, a PP egyik alapító atyja, akire hálával és szerető nagyrabecsüléssel úgy tekinthetünk, mint a hazai PP látványos fejlődését jelentősen meghatározó szereplőre.

## IRODALOM

- Fave, A. D., Brdar, I., Wissing, M., Araujo, U., Castro, S., Freire, T., et al. (2016). Lay Definitions of Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–23.
- Lakatos, Cs., & Martos, T. (2019). The role of religiosity in intimate relationships. *European Journal of Mental Health*, 14(2), 260–279.
- Magyaródi, T. (2014). Flow synchronization related to flow and performance. In Oláh, A., & Nagy, H. (Eds), *Flow, Emotional Intelligence and Psychological Immunity: Empirical Studies in Positive Psychological Perspective* (pp. 105–114). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *Journal of Happiness and Well-being*, 12, 85–96.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2014). The electrophysiological correlates of personality and the psychological immune system under different conditions. In Oláh, A., & Nagy, H. (Eds), *Flow, Emotional Intelligence and Psychological Immunity: Empirical Studies in Positive Psychological Perspective* (pp. 157–168). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A Cross-Sectional Survey Study About the Most Common Solitary and Social Flow Activities to Extend the Concept of Optimal Experience. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), 632–650.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2017). The effect of social interaction on Flow experience. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, (3)126, 5.
- Martos, T., Sallay, V., Nagy, M., Gregus, H., & Filep, O. (2019). Stress and Dyadic Coping in Personal Projects of Couples – A Pattern-Oriented Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10(400). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00400>
- Martos, T., Szabó, E., Koren, R., & Sallay, V. (2021). Dyadic coping in personal projects of romantic partners: assessment and associations with relationship satisfaction. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(6), 2956–2969. DOI: 10.1007/s12144-019-00222-z

- Oláh, A. (2005) Az optimális élmény mérésének lehetőségei: egy új szituáció-specifikus Flow kérdőív tesztkönyve. Budapest: HI Press.
- Oláh, A. (2021). *Anxiety, Coping, and Flow: Empirical studies in interactional perspective*. Budapest: Akadémiai Kiadó. DOI: 10.1556/9789634547075
- Oláh, A., & Nagy, H. (Eds) (2014). *Flow, Emotional Intelligence and Psychological Immunity: Empirical Studies in Positive Psychological Perspective*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Oláh, A., Nagy, H. G., & Tóth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102–108.
- Pléh, Cs. (2006). Positive traditions in western psychology. In Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 19–28). Oxford University Press.
- Soltész, P., Magyaródi, T., Mózes, T., Nagy, H., & Oláh, A. (2014). Towards understanding the electrophysiology of flow. In Oláh, A., & Nagy, H. (Eds), *Flow, Emotional Intelligence and Psychological Immunity: Empirical Studies in Positive Psychological Perspective* (pp. 85–92). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

## THE RISE OF POSITIVE PSYCHOLOGY IN HUNGARY

OLÁH, ATTILA

*The study presents the history of the spread of positive psychology (PP), which dates back to the new millennium, and the process of the dynamic development of the Hungarian PP, which started almost simultaneously with the flag breakdown of PP.*

*The study highlights Csaba Pléh's analyzes as a significant contribution to the exploration of the ideological antecedents of the high-hoping movement in which he points out that the precedents of the factors highlighted in the human image of modern PP have been well identifiable in European psychology since the middle of the 19th century. Referring to the views of J. S. Mill, Karl Bühler and W. Stern towards positive psychology, he draws attention to the fact that the self-determined, value-oriented image of man is not an exclusive "American product". Presenting the Hungarian Positive Psychology situation, the study takes stock of the topics brought into focus by positive psychology (flow, emotional intelligence, spirituality, meaning-seeking, well-being, mental health, happiness orientation) in the Hungarian PP workshops (ELTE, Positive Psychology Laboratory, Szeged). University, Károli Gáspár Reformed University, University of Pécs) have also achieved results in international recognition. As evidence of the prevalence of PP in Hungary, the study highlights that the number of Hungarian positive psychological publications surveyed in 2012 tripled by 2020, with a spectacular increase in the number of young researchers working on PP topics and PhD dissertations on PP topics. PP at all levels of university education (BA, MA, Doctoral training) has been included in the curriculum. There is also an increasing supply of books compiled from works written by Hungarian experts, from which we can learn about the practical application of PP in various branches of psychology. The study praises the merits of Mihály Csikszentmihályi in promoting the development of Hungarian PP.*

*Keywords: flow, emotional intelligence, spirituality, meaning-seeking, well-being, mental health, happiness orientation, protective factors*

A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID\_1)