

**Kováts-Németh Mária**  
**Boldogságkeresés – emberi kiteljesedés**

**Réthy Endréné: ELÉGEDETTSÉG, BOLDOGSÁG, JÓLLÉT tanuló tanárok körében. Palatia Nyomda és Kiadó Kft., Győr, 2015. 262 o.**

**Elégedettség, boldogság, jóllét?** Napjaink rendkívül aktuális fogalmi tartalmainak értelmezését tudományos alapvetéssel, elméleti – történeti megközelítéssel és az empirikus vizsgálati eredményeinek bemutatásával közelíti meg a szerző, Réthy Endréné, a motivációkutatás nemzetközileg ismert, Magyarországon meghatározó tudósa. Legújabb kötetével, az elégedettség, boldogság, jóllét fogalmak vizsgálatával jelentősen hozzájárul a magyar lelki állapot kutatásainak gazdagításához. *Nagyon fontos* mindenki számára, de különösen a tanítók, tanárok számára, *ki mit is ért, mire vágyik a boldogság elérése jegyében, ugyanis az nagymértékben befolyásolja életvezetését, tevékenységét.*

A szerző kiválóan irányítja a figyelmet a Bibliában megfogalmazott „nyolc boldogság” meghirdetésére. A maga összetettségében elénk tár – sajnos kevesek által ismert – nyolc boldogság örök, állandó értékek, melyek megértése fáradságot kíván, nehezen követhetők, de követendők az életvezetésben. Nem véletlen, hogy a boldogság értelmezése témája a filozófiának, a pszichológiának, majd az idegtudománynak és az antropológiának is.

*Mi az érzelmek hatása a boldogságra?* Talán Marcus Aurelius „szeretet – gyöngédség” és Comte „az ember jóra való hajlamának” megfogalmazásában érhető igazán tetten, amelyek a bibliai „nyolc boldogsággal” és Dilthey, Spranger, Hesserl értékfilozófiájával is szorosan korrelálnak.

Napjaink jóllét-kutatásai szorosan kapcsolódnak a boldogságkutatáshoz. A humanisztikus pszichológia hangsúlyozza *az egyén saját szerepének jelentőségét a személyes életének alakításában:* az emberi kiteljesedés, a jóllét a belső motiváción, a minőségi fejlődésen keresztül – az erény, az alkotóképesség, az önmegvalósítás, a felelőssé válás folyamatában – valósul meg. A jóllét, az elégedettség egyik meghatározója: a pozitív érzelem, az öröm, a boldogság érzése.

*A probléma: milyen viszonyban áll egymással az ész és az érzelem? Az érzelem valóban gátolja a racionális, logikus gondolkodást, vagy inkább fontos eleme a motivációnak, az egyén kiteljesedésének?*

A szerző summázó összegzése az utóbbi évszázadok kutatói munkásságának eredményeiből fontos és világos eligazodást nyújt az olvasónak. „Fontos tudományos megállapítás, hogy az affektív pszichológia megfogalmazásai a viselkedést nem károsan befolyásoló jelenségek, hanem a környezettel való megküzdés alapvetően hasznos eszközei” (Bányai 2013).

A sikeresség nélkülözhetetlen feltétele a kiművelt érzelmi élet, cselekedeteinket ugyanis ritkán vezérli pusztán a „tisztá ész” – hangsúlyozza Réthy Endréné, miközben jogosan mutat rá, hogy „*nagy hiányosság a mindennapi élet érzelmi árnyaltságának, az érzelmi intelligencia fejlesztési lehetőségeinek kutatása, s az eredmények hasznosítása az élet különböző területein az iskolától a munkahelyig, egészen az inaktív élet tevékenységéig bezárólag.*” (48.o.)

A szerző kiválóan szemlélteti a pszichológiai irányzatok szerepét az egyén életminőségének javításában. *Például a pozitív pszichológia középpontjában sokkal inkább az életminőség javítása, a prevenció áll, mint a gyógyítás.* Ennek jelentősége napjainkban hatványozottan fontos, mert hiányoznak a pozitív példák, minták; hiányzik „az emberi természet jó oldalának” középpontba állítása.

A jóllét kutatások irányzatainak, modelljeinek – szubjektív, pszichológiai, kognitív, szociális – érzelmi tényezőinek bemutatása kiválóan reprezentálja a boldogság, az elégedettség érzelmi összetevőit, jellemzőit; a személyiségfejlődés „fázisait”, az életminőség és az önmegvalósítás egyensúlyát; az önszabályozott életvezetés bölcsességének faktorait, a végső cél ideálját: a bennünk lévő legjobb elérését, az erények kialakítását és gyakorlását.

A kötet negyedik fejezete - *Boldogság pszichológiája* - már címével is jelzi, hogy a boldogság értelmezése, elemzése nagyon fontos, nem mentes a problémáktól. Összetett, bonyolult, természetesen nem úgy, mint azok a tucatnyi könyvek, tréningek, melyek a „mintegy kéznyújtásnyira” elérhető boldogságot hirdetik. A boldogság tudományos kutatása azonban még nem eléggé árnyalt. Nagyon jó eligazodást nyújtanak Seligman, Csikszentmihályi, Bányai, Varga és mások munkái, *de a szerző álláspontja, hogy a boldogság érzetének utóhatása az elégedettség, a jóllét érzésének elemzése egyértelműbb mutató.*

Mindannyiunk számára fontos eligazodási pont lenne, ha magunknak is feltennénk a kérdést: **Miért nem lehetünk mindig boldogok**, illetve lehet-e számunkra értéke valaminek is (huzamosan), ha azért nem kell megküzdenünk? A boldogság - boldogtalanság viszonya nagyon bonyolult. Megértéséhez jelentősen hozzájárul az Újszövetség tanításának, Heidegger munkáinak elemzése. Külön kiemelendő, hogy a szerző „a könyvek könyvét” idézi, mely kulturális örökségünk adaptációjában az utóbbi hetven év szinte pótolhatatlan hiánya.

Továbbá Montaigne, Seneca, Maritain örök igazságot hordozó megállapításainak elemzése nyomán lényeges következtetése Réthy Endrénének, hogy a „*pozitív pszichológia kevésbé kutatott, de kutatásra érdemes területe a boldogtalanság, a személyes elégedetlenség, a pszichológiai jóllét hiánya, s mindezek leküzdési stratégiája.*” (95. o.)

Az elégedettség, boldogság, jóllét széleskörű, tudományos kutatási eredményeinek értékelő elemzése után a hatodik fejezetben tárgyalja a szerző a leendő (tanuló), s valamennyi pedagógiai-pszichológiai szakember számára a legfontosabb kérdést: **Miért fontos a tanári elégedettség?** Talán mindenki számára evidensnek tűnik, hogy a magas EQ-val rendelkező tanárok hatékonyabbak a nevelő-oktató munkában. Réthy Endréné arra keresi a választ, miért jó a tanulóknak, ha tanáraik elégedettek; másrészt, hogy milyen szakmai hozadéka lehet magának a tanárnak, ha elégedett.

A gyermekközpontú iskolának a gyermek szükségleteire, a motiváltság elérésére kell orientálnia. Ehhez elengedhetetlen, hogy a pedagógus ismerje az iskola által megvalósítható örömforrásokat, (tanulmányi séta, terepgyakorlat, stb.), melyek kevésbé voltak híján a XX. századi pedagógiai gyakorlatban. Sajnos napjainkban ezek az „örömforrások” elapadtak, vélhetően a pedagógiai kultúra egysíkúvá (ld. számítógép) válása következtében.

A szerző kiválóan összegzi, és szemléletesen mutatja be az iskolai érzelmi jóllét összetevőit. Az érzelmi jóllét meghatározó jellemzői – a teljesség igénye nélkül - fellelhetők: az iskolai környezetben, a tanítás minőségében; a tanár elégedettségét, szakszerűségét sugárzó személyiségében, a tanár-tanuló viszonyban, diák - diák kapcsolatokban, az önmegvalósítási lehetőségekben (értékelés, irányítás, kreativitás), az egészségi állapotban. Sajnálatos, hogy „mostoha, elhanyagolt ez a terület.” (103. o.)

Réthy Endréné vizsgálta a tanulók iskolához fűződő érzelmeit, a személyes hiteket, s az iskola „örömforrásait”. A vizsgálat eredményei „lehangolóak”, hisz a tanulók pozitív életeseményei között örömforrásként csak az óvoda és az általános iskola első osztálya szerepelt. Tanulságos és különösen megfontolandó a tanárképzés számára az a megállapítás, hogy a XXI. században „**az iskolához fűződő pozitív érzelmek a tanulók jelentős részénél nincs jelen**”, sőt valószínű, hogy a tanárok számára ez rejtve is maradt/marad.

Számomra érthetetlen, hogy miért nem kerül a vizsgálatok középpontjába a tanulók emocionális állapotának vizsgálata éppen a demokráciában. Az 1970-es évek végén volt egy országos szintű vizsgálat, mely ugyan eszköztelensége következtében messze volt az objektivitástól, de figyelemfelhívó volt, sőt a pedagógiai gyakorlat ellenőrzése, a szaktanárok, tanítók munkájának segítése általánosságban jobb volt.

**A pedagógiai munka funkciójánál fogva kiváló alkalmat nyújt a tanári elégedettség érzésére.** Természetesen ennek alapvető a kívánatos tanári személyiség: az érzelmi kiegyensúlyozottság, a magas EQ-szint, a változó tanulási – tanítási helyzetek magas szintű szakmai megoldása. A szerző megállapítása, hogy ma paradoxon a helyzet, a diák nem kapja meg sem otthon, sem az iskolában az érzelmi biztonságot, támaszt, megértést. Ehhez új

egészséges életstílus modell kell, hogy előtérbe kerülhessen. Irodalma rendkívül gazdag, különösen az Egyesült Államokban. Ismerete fontos, de fontosabb a hazai pedagógiai tudomány elméletében és gyakorlatában való alapos jártasság, az iskola és a család közötti pozitív érzelmi kapcsolat kialakítása, a pedagógusok érzelmi kiegyensúlyozottsága, módszertani kultúrája, a tanulók szükségleteinek figyelembevétele.

A jólléttel kapcsolatos empirikus kutatások már az 1920-as években elkezdődtek, de az emberek elégedettségével foglalkozó közvélemény-kutatások a XX. század második felében valósultak meg. Az empirikus kutatások végeredményben azt igazolták, hogy „a sikeres felnőttkori fejlődés esetén az egyén optimalizálni képes nyereségeit és minimalizálni veszteségeit.” (117. o.) **Tehát az egyén ítéli meg boldog vagy nem.** A vizsgálatok módszereire a mérési eljárások, az önkitöltő skálák alkalmazása, kérdőívekkel végzett vizsgálatok, interjúk voltak jellemzőek. A sokszínű eredmények fontos tanulságot szolgálnak, de biztonsággal nem általánosíthatóak. A szerző a kilenc – tizedik fejezetben tárja elénk a „jóllét” empirikus vizsgálatát, melyet az MA inkluzív tanár szakos levelező végzős hallgatók körében végzett az egyetemi tanulmányokkal kapcsolatos elégedettségről. Réthy Endréné további kutatásokat ösztönző felvetése, hogy *míg a szakirodalom alapján a magyarok elégedetlenebbek más nemzetek tagjainál, addig az elfogadást képviselő tanárok, a gyogyepedagógusok kevésbé elégedetlenek saját életükkel.*

Réthy Endréné nemcsak követendő mintaszerűen mutatja be a vizsgálat során alkalmazott módszereket, hanem példásan elemzi azokat a jellemző változásokat, melyek a felsőoktatást érintették. A vizsgálat leírása nemcsak a tanuló tanárok számára rendkívül hasznos és fontos, hanem tanulságos mind a szakemberek, mind az oktatáspolitikai irányítók számára. *A vizsgálat eredményei önmagukban beszédesek. A rendkívül alapos értékelés tanulmányozása mind a zárt, mind a nyitott kérdések esetében feltétele az egyén önismereti gazdagodásának, a további problémaérzékenységének.* A kérdőíves vizsgálatot kiválóan egészítette ki a fókuszcsoporth-interjú és a narratív biográfia. Mindkét vizsgálat az elmélet és gyakorlat gyönyörű szintézise, amit legjobban a választott illusztráló képekkel jellemezhetünk. A fókuszcsoporth-interjú idézete: *„Az elégedettség igényének szerény kis kútja a lélekből ered.”* (Sammel Johnson)

A személyes narratíva egyik formája az élettörténeti interjú. Magyarországon csak az 1980-as évektől találkozhatunk vele. A vizsgálatot a biográfiai elemzések messzemenően teljessé teszik. **Egy-egy életút elemzése különösen mutatja a megküzdés jelentőségét az elégedettség elérésében.** Elgondolkodtató rohanó világunkban a fejezet mottója Tolsztojtól: *„Tulajdon életünk valóságghű leírása, bárki életéről legyen is szó, nagy értékkel bír, és nagy hasznót hozhat az emberiségnek.”*

Összegezve: A kötet tanulmányozása segíti az egyén eligazodását a tudatosabb életvezetésben, a tanuló tanárok szakmai kompetenciáját a fogalmak értelmezésével, a vizsgálati eredmények megismerésével. Továbbá a fogalmak – boldogság, jóllét, elégedettség – terminológiai kuszasága indokolja a szakmaközi együttműködést, a különböző tudományterületek szakemberei körében a megfelelő diskurzus lefolytatását. Ez napjainkban hatványozottan fontos, mert hiányoznak a pozitív példák, minták; hiányzik „az emberi természet jó oldalának” középpontba állítása.