

Érzelmek és közösség szerepe a sikeres életben

Sokáig a teljesítményt és a sikert önmagában szerették volna megérteni a pszichológusok és a pedagógusok. Intellektuális képességekkel, például az intelligenciával, kreativitással vagy a kiemelkedő teljesítményre való motivációval magyarázták azt, ha valaki jól teljesített a tanulmányaiban, sikeres volt a munkájában.

Ma már azonban egyre inkább a teljes embert látjuk a sikerek mögött. A személyiséget jól működő egységes rendszerként fogjuk fel, az egész működésbe illeszkedő részként látjuk meg a fejlődésre való képességet és az így elért eredményeket. Úgy látjuk, hogy a sikerhez éppen úgy szükség van az érzelmi intelligenciára vagy a társas viszonyokban való eligazodásra, mint az intellektuális képességekre vagy arra, hogy igyekszünk kiemelkedő eredményt elérni.

Az emberek nem csak a gondolataikat, a tudásukat, de az érzéseiket, érzelmeiket is rendszerezik, alakítják. Úgy tűnik, hogy aki a saját érzelmeiben eligazodik, az másokét is pontosabban tudja felmérni. Ez segíti őt abban, hogy a saját és mások viselkedésének a hátterét jobban megértse. Ez pedig könnyebbé teszi a környezethez, mások viselkedéséhez való alkalmazkodást, az együttműködést. A közös és egyéni sikerek kovácsa lehet az érzelmek megértése és elhelyezése az emberen belüli és társas folyamatokban. Mint minden képességben, az érzelmek kezelésében is vannak egyéni különbségek. Vannak, akik jobban képesek felismerni, összefüggéseiben látni, alakítani az érzelmeiket és velük együtt a társas kapcsolataikat, mint mások. Érdekes azt vizsgálni, hogy miben jobbak még azok az emberek, akik az érzelmeiket, társas kapcsolataikat jobban tudják alakítani, mint a társaik.

A pozitív pszichológiai kutatások arra felismerésre jutottak, hogy a belső érzelmi egyensúly megtalálása, a pozitív érzelmek előtérbe állítása segít abban, hogy elégedettek legyünk az életünkkel, boldogok legyünk. Rámutattak arra, hogy nem elég megszabadulnunk a negatív lelki állapotoktól (pl. szorongás, depresszió), ki kell alakítanunk a pozitív működést ahhoz, hogy jól tudjuk érezni magunkat. Azt is megmutatták, hogy a pozitív érzelmek nem csak a jelenünket édesítik meg, de a jövőbeli fejlődésünk alapjául is szolgálnak. Lehetőségét nyitnak annak, hogy sokféleképpen válaszoljunk a környezetünkre, kreatívak lehessünk a viselkedésünk alakításában. A pozitív érzések ugyanakkor stabilitást is adnak, ellenállóvá tesznek a kihívásokkal szemben. A pozitív érzelmeken alapuló kísérletezőkedv, nyitottság és stabilitás pedig fontos feltétele a sikernek.

Nem biztos, hogy az iskolák biztosítják ma az egyre komplexebb, a személyiség egészét próbára tevő teljesítményhez szükséges támogató társas környezetet. Elősegítik-e például a pozitív érzelmek megélését? Tanár és diák közösséget alkotva, a tanítás-tanulás folyamatát

részvételnél megélve lehet képes a legnagyobb fejlődésre. Az oktatási intézményeknek mindig is fontos célja volt az értékátadás, közösségre nevelés. Ma azonban ennek a hagyományos formái megkoptak. Új megoldásokat kell kialakítanunk, ha szeretnénk, hogy az iskolák a mai digitális társadalomban is segíteni tudják az egymáshoz való személyes kapcsolódást, a közösségteremtést. Ezen alapuló együttműködésen és egyéni kiemelkedő teljesítményen keresztül szolgálják a diákjaik jövőbeli sikereit.

Az iskola közös terének megélése, a társas-érzelmi kompetenciák különböző dimenzióinak szisztematikus felmérése és fejlesztése, segíthet abban, hogy az oktatási intézmények mai közösségteremtő erejéről többet tudjunk meg, a működésüket a mai társadalmi kontextushoz alakítsuk.

Irodalom

- Fodor Sz., Kovács E. és Somkövi b. (2019) Pozitív pszichológia a tanteremben - A "bővítés-építés" légkör megteremtése a nyelvórákon. In: Polonyi T., Abari K. (szerk.): *Pszichológia – Pedagógia – Technológia*. Oriold és Társai Kiadó. 9-21. ISBN:978-615-5443-94-7
https://www.researchgate.net/publication/330195535_Pozitiv_pszichologia_a_tanteremben_-_A_bovits-epits_legkor_megteremtese_a_nyelvorakon#fullTextFileContent
(2023. 11. 05.)
- Fredrickson, B.L. (2015) A pozitív érzelmek hatalma - A boldogság evolúciója. Akadémiai Kiadó.
- Goleman, Daniel (2016). *Társas intelligencia: az emberi kapcsolatok új tudománya*. Libri.
- Goleman, Daniel (2020): *Érzelmi intelligencia*. Háttér.
- Hunyady György (2009). Az érzelmek szociálpszichológiája és a nevelés. In: Kozma Tamás és Perjés István (szerk.): *Hatékony tudomány, pedagógiai kultúra, sikeres iskola*. MTA Pedagógiai Tudományos Bizottsága, 44-56 oldal. URL: <http://mek.oszk.hu/09300/09362/09362.pdf> (2023.09.16.)
- Zsolnai Anikó (2008) A szociális készségek fejlődése és fejlesztése gyermekkorban. *Iskolakultúra Online*, 2, 119-140. URL: http://misc.bibl.u-szeged.hu/45532/1/iol_2008_001_119-140.pdf (2023.09.16.)