



A pozitív munkahely

Oláh Attila

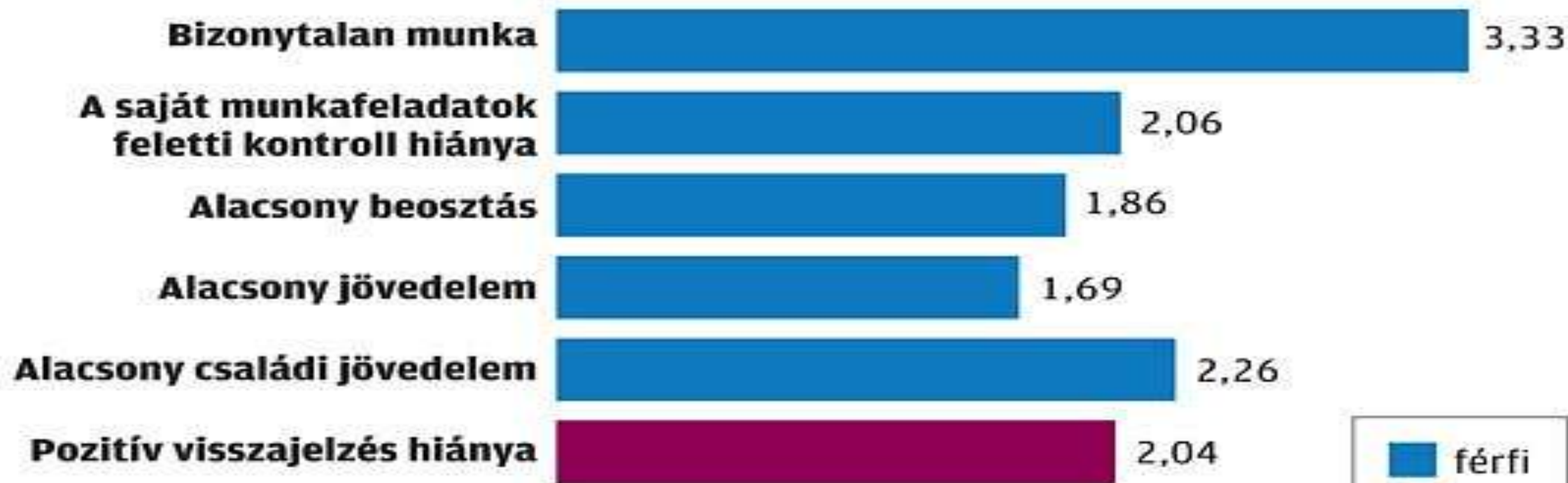
ELTE

olah.attila@ppk.elte.hu

Az unió munkavállalóinak mintegy 28 százaléka munkahelyi stressztől szenved, és a betegállomány igénybevételét is 50-60 százalékban a munkahelyi stressz számlájára lehet írni az Európai Bizottság adatai szerint.

A munkahelyi stressz okai és a korai halálozás összefüggései

(A követéses vizsgálat során 40-69 éves koruk között elhalálozottak aránya a „stresszélmény” okai szerint, százalékban)





A sokarcú stressz

A stressz, öl, butít és nyomorba dönt. (Számúzzuk a stresszt a munka világából és minden jóra fordul)

Kis baj sohasem árt, nagy baj sohasem használ.

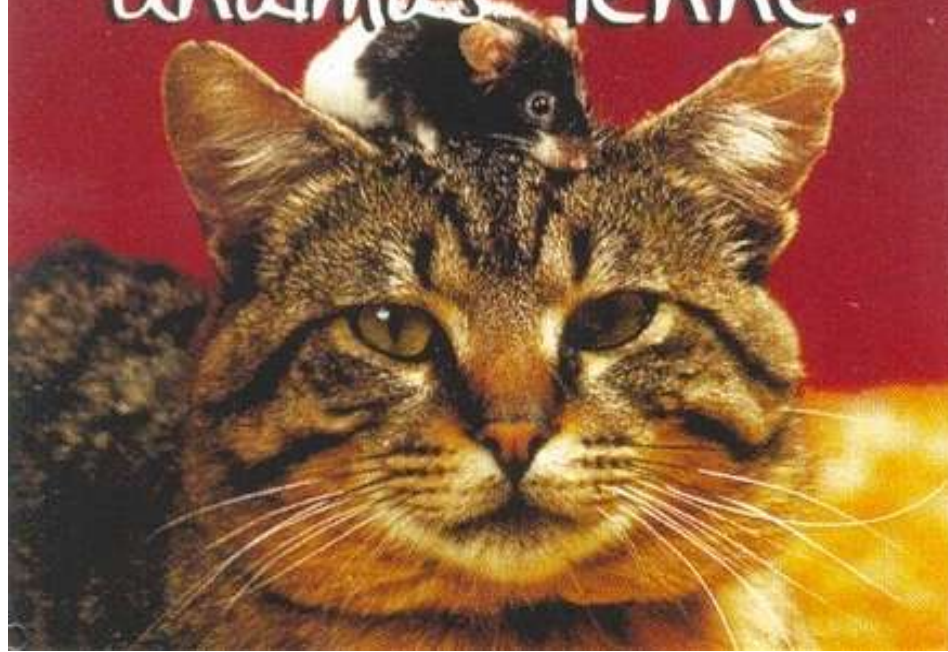
A stressz az élet sava borsó.

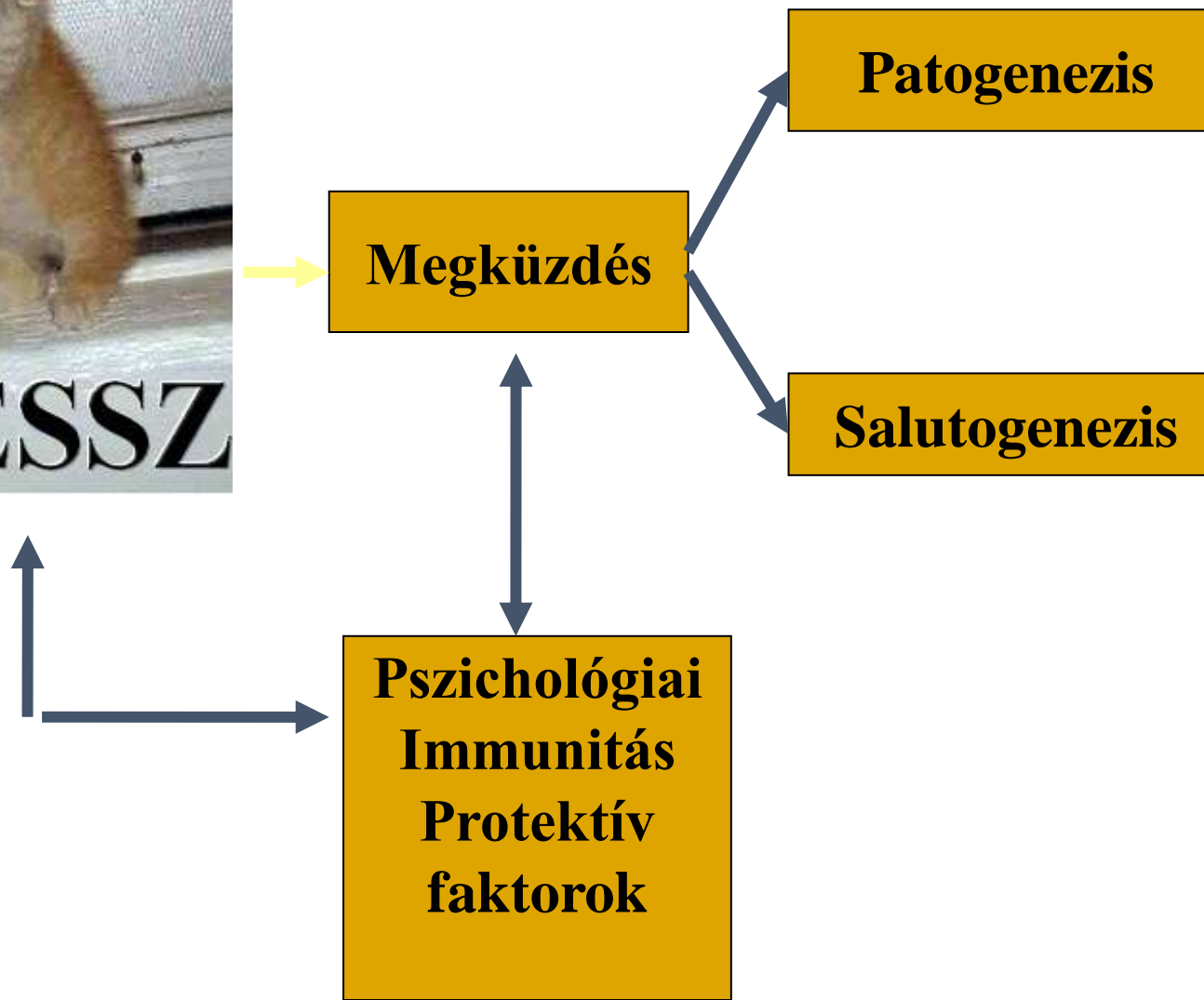
A stressz a fejlődés mozgatója.

A stressz nem öl meg minket, a stressz kezelésének megtanulása teszi lehetővé, hogy éljünk.

A stressz tranzakcionista dinamikában kizárólag egy személy-környezet kölcsönhatásban értelmezhető.

Stressz nélkül
az életem
unalmas lenne.



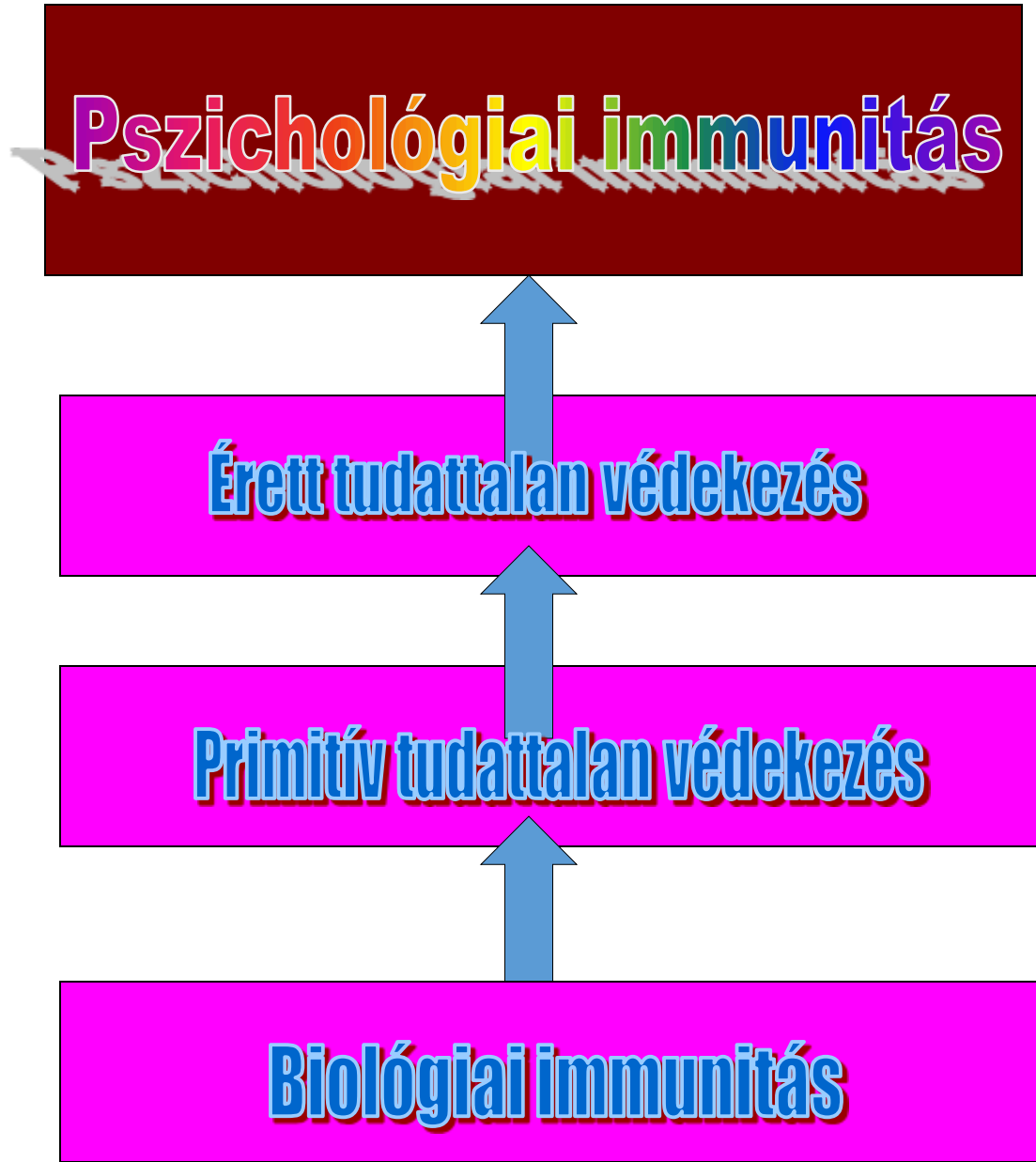


Pszichológiai immunitás

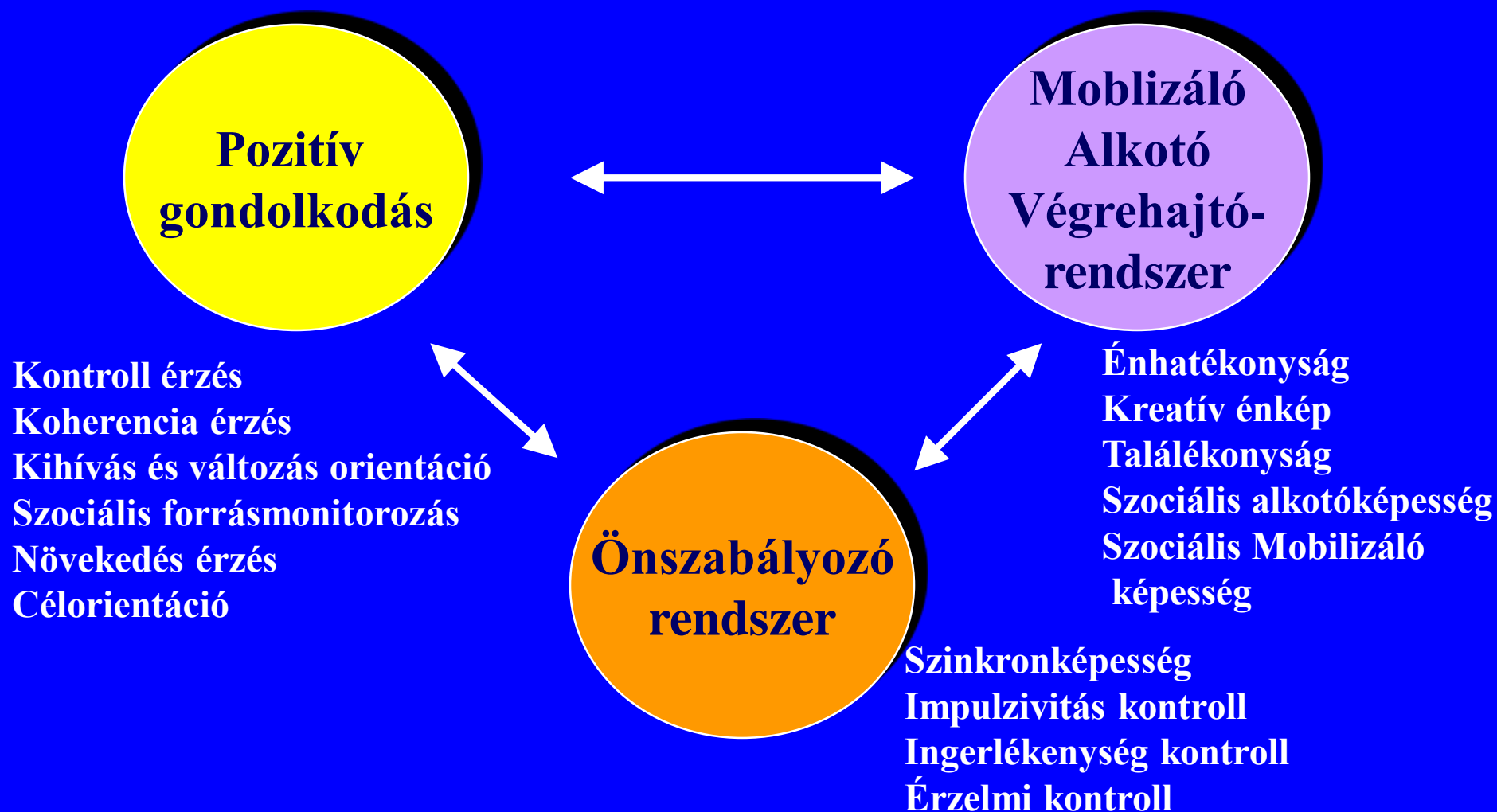
Érett tudattalan védekezés

Primitív tudattalan védekezés

Biológiai immunitás



A pszichológiai immunrendszer komponensei



Nők

A piros színű számok a pszichológiai immunitás értékeit,
a kék színű számok a születéskor várható élettartamot jelzik.

Románia

188,5



74.82

Norvégia

210,5



82.01

Yemen

171,6



63.29

Németország

208,4



81.68

Svédország

209,7



82.62

Magyarország

195,4



76.69

Mauritius

192,5



76.13

Izrael

211,3



81.37

Oroszország

181,4



73.27

India

172,5



64.77

Görögország

195,4



81.76

Ciprus

196,8



80.13

Férfiak

A piros színű számok a pszichológiai immunitás értékeit,
a kék színű számok a születéskor várható élettartamot jelzik.

Románia

190,4



67.63

Norvégia

209,6



76.74

Yemen

178,5



59.53

Németország

204,4



75.56

Svédország

211,6



78.12

Magyarország

196,5



68.07

Mauritius

194,3



68.11

Izrael

210,3



77.08

Oroszország

177,4



59.91

India

183,5



63.25

Görögország

196,4



76.59

Ciprus

195,3



75.29

Ország	A születéskor várható élettartam		Egy főre jutó GDP	Pszichológiai Immunitás	
	Férfiak	Nők		Férfiak	Nők
Oroszország	59.91	73.27	8.900 \$	177,4	181,4
Svédország	78.12	82.62	26.800 \$	211,6	209,7
Norvégia	76.74	82.01	37.800 \$	209,2	210,5
Yemen	59.53	63.29	800 \$	178,5	171,6
Németország	75.56	81.68	27.600 \$	204,4	208,4
India	63.25	64.77	2.900 \$	183,5	172,5
Magyarország	68.07	76.69	13.900 \$	196,5	195,4
Románia	67.63	74.82	7000 \$	190,4	188,5
Ciprus	75.29	80.13	20.300 \$	195,3	196,8
Izrael	77.08	81.37	19.800 \$	210,3	211,3
Mauritius	68.11	76.13	11.400 \$	194,3	192,5
Görögország	76.59	81.76	21.300\$	196,4	195,4

Együttjárás a születéskor várható élettartam és a pszichológiai immunitás között

Férfiak $r = 0.68^{**}$ Nők $r = 0.71^{**}$



Pozitív munkahely

A pozitív munkahely kritériumai:

- 1. Mennyi a kontrollálható és a kontrollálhatatlan stressz hatások aránya?**
- 2. Mennyi a „boldogság forrás” a munkahelyen? (A pozitív és negatív élmények aránya. /Day rekonstrukciós módszer/)**
- 3. Milyen mértékben illeszkednek a munka vállaló erősségei a vállalati szervezeti és munka követelményekhez?**
- 4. Milyen a munkavállalók pszichológiai immunitás szintje?**
- 5. Milyen a munka vállalók savoring kapacitása?**
- 6. Milyen a munka vállalók Globális jóllét szintje?**
- 7. Milyen feltételek biztosítottak a flow élmény átélésére?**

Pozitív Pszichológia: az új évezred tudománya

Mi a pozitív pszichológia?

A pozitív szubjektív tapasztalat, a pozitív egyéni vonások és a pozitív intézmények tudománya amely az életminőség emelését ígéri és megakadályozza a patológia kialakulását ami akkor keletkezik amikor az élet sivár és értelmetlen.

(Seligman és Csíkszentmihályi) 2000



mi az egészség?

- **„A mentális egészség nem csupán a mentális betegség hiánya, hanem a jóllét állapota melyben a személy realizálni tudja a képességeit, meg tud birkózni az élet normál stresszkeltő eseményeivel, produktívan és gyümölcsözően tud dolgozni és képes hozzájárulni a közösség jóllétéhez.” (WHO, 2004)**



A mentális egészség operacionális definíciója Keyes szerint

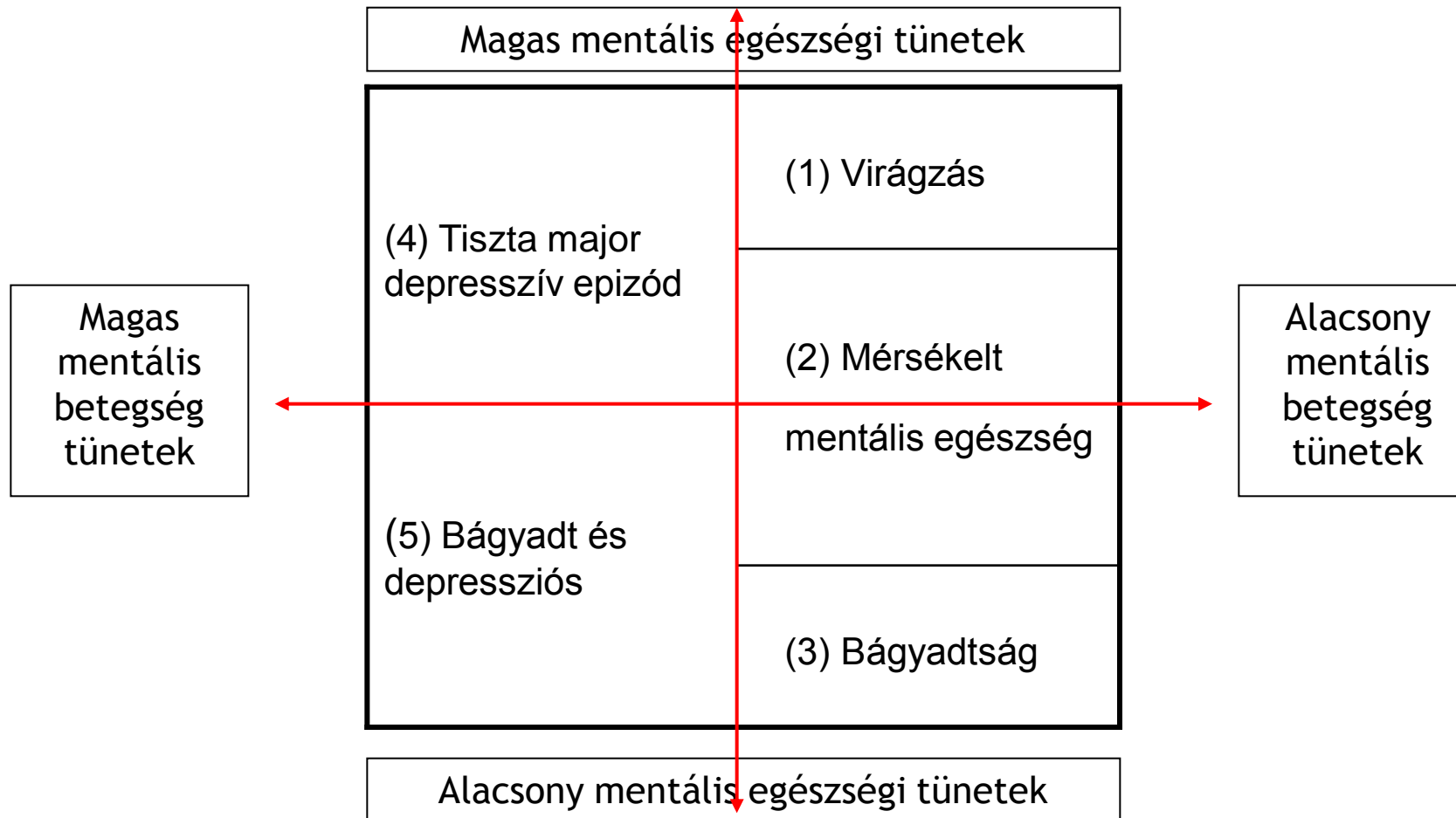
- Az egészséget úgy kell meghatározni, mint tünetek összességéből álló szindrómát
- Az egészség tünetei a globális jóllét összetevőiből állnak:
 1. Érzelmi jóllét
 2. Pszichológiai jóllét
 3. Szociális jóllét
 4. **Spirituális jóllét**

Globális jóllét

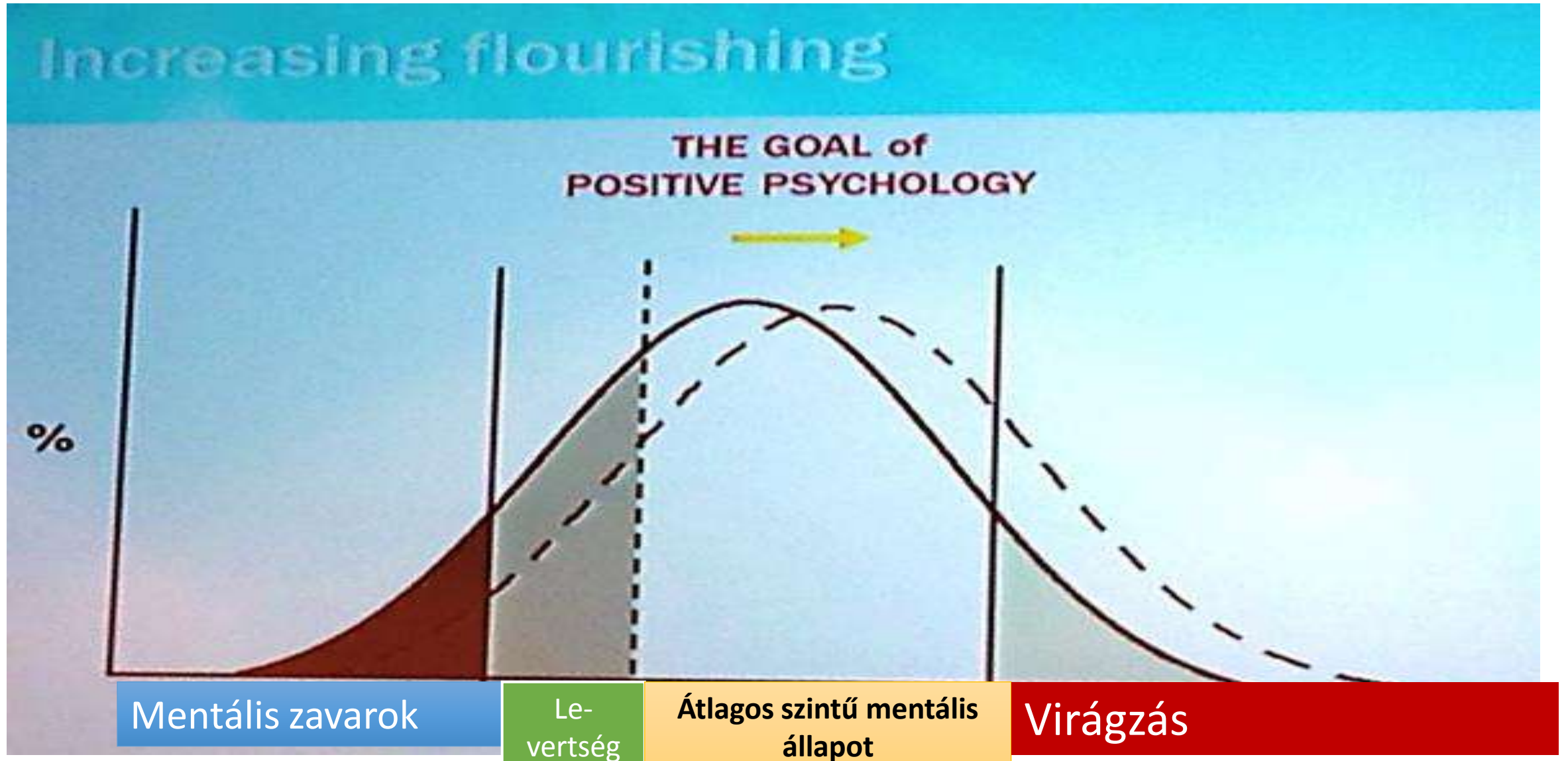
A mentális egészség tablója

Pozitív érzések: Érzelmi jóllét	Pozitív működés		Spirituális jóllét
	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	
Pozitív affektus	Önelfogadás	Szociális elfogadás	Transzcendencia élmény öröm
Losada egyenlet: 3:1	Személyes növekedés	Szociális aktualizáció	
Boldogság	Célok az életben	Szociális hozzájárulás	Egyetemesség élmény átélése
	Környezet kezelési képesség	Szociális koherencia	
Élettel való elégedettség	Autonómia	Szociális integráció	Vertikális és horizontális felelősségvállalás
	Pozitív kapcsolat másokkal		

A kétdimenziós mentális egészség modell ábrája (Keyes, Haidt, 2006 nyomán)






kompetencia, érzelmi stabilitás, elköteleződés, értelem keresés, optimizmus, pozitív érzelem, pozitív kapcsolatok, reziliencia, önértékelés, és vitalitás.



A virágzás a mentális egészség csúcs állapota amelyet a pozitív érzelmek dominanciája, az optimális működés és a globális jól-lét magas szintje jellemez

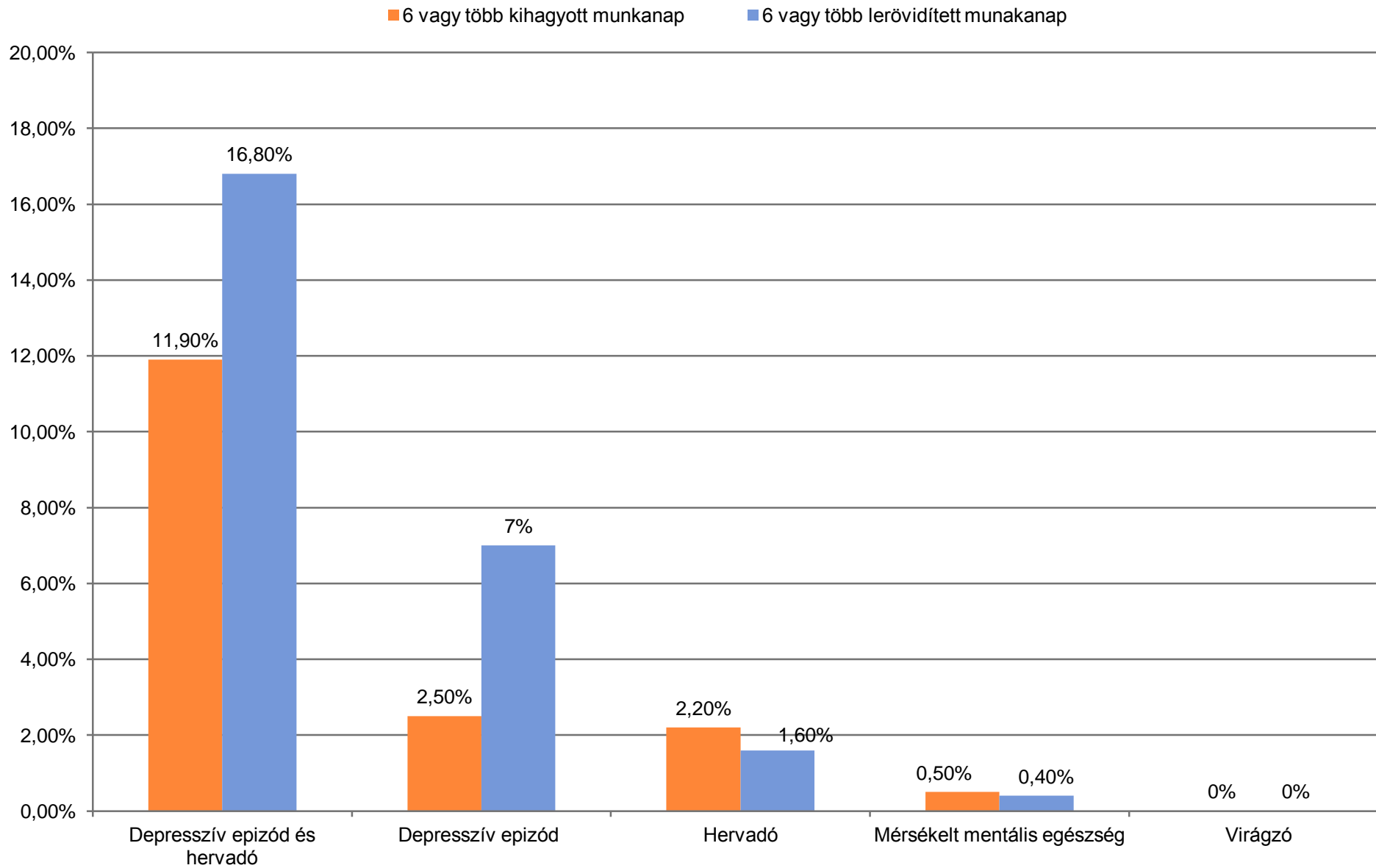


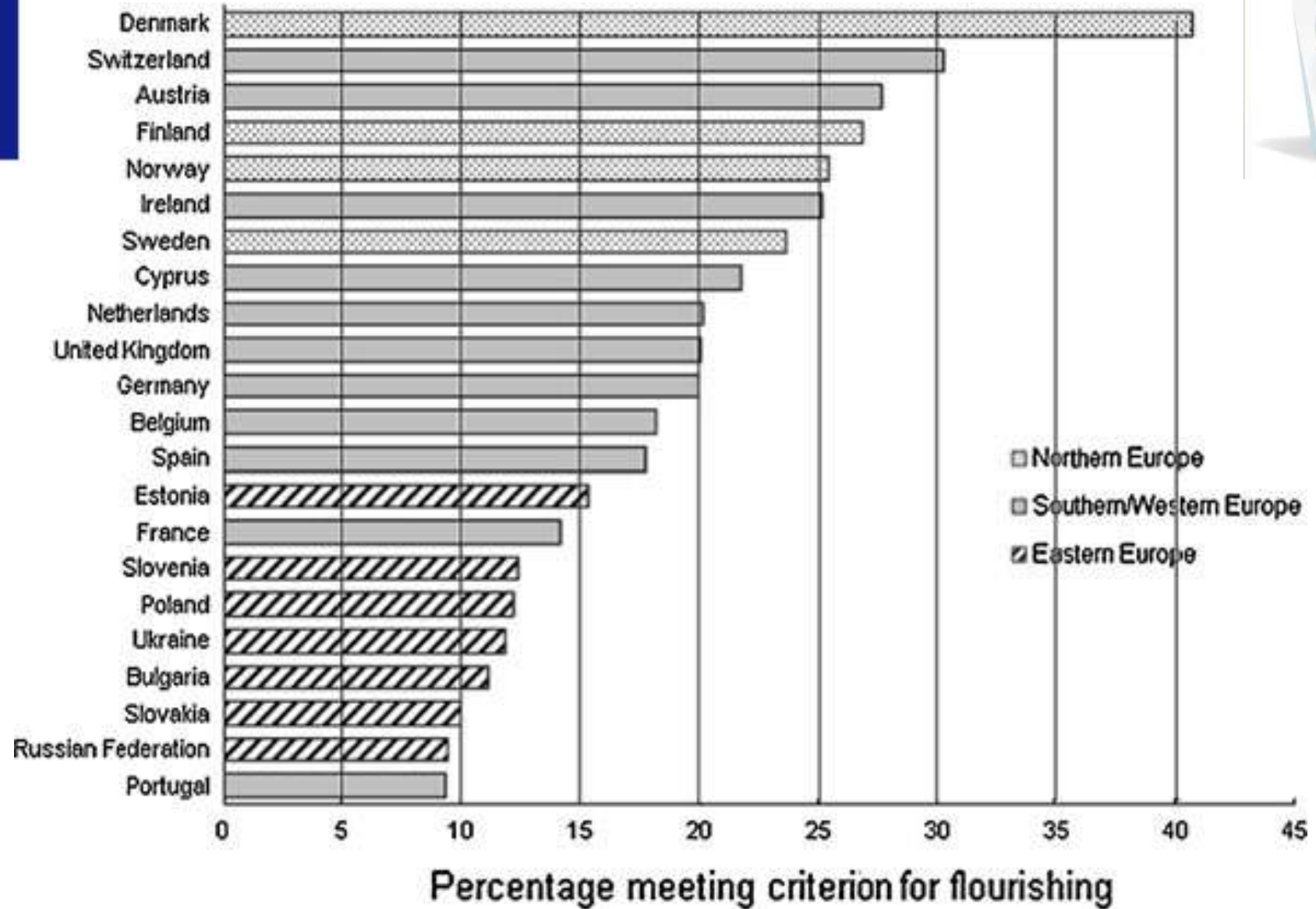
A felnőtt populáció százalékos megjelenése a mentális egészség dimenzióján

Diagnózis	Prevalencia (gyakoriság a felnőtteknél)	Depressziós tünetek átlagos száma	Több, mint 3 viselkedési probléma
Flourishing Virágzás	21,6%		6,5%
Mérsékelten egészséges	58,7%		12,9%
Languishing Bágyadtság Hervadás	19,7%		33,33%



Munkahelyi hiányzások





Coping: A stressz leküzdése

Savoring: A pozitivitás fokozása

Flow: A mindennapi tevékenységek flow-vá alakítása

A szeretetteljes és az empátiateli társas viszonyok

VIRÁGZÁS

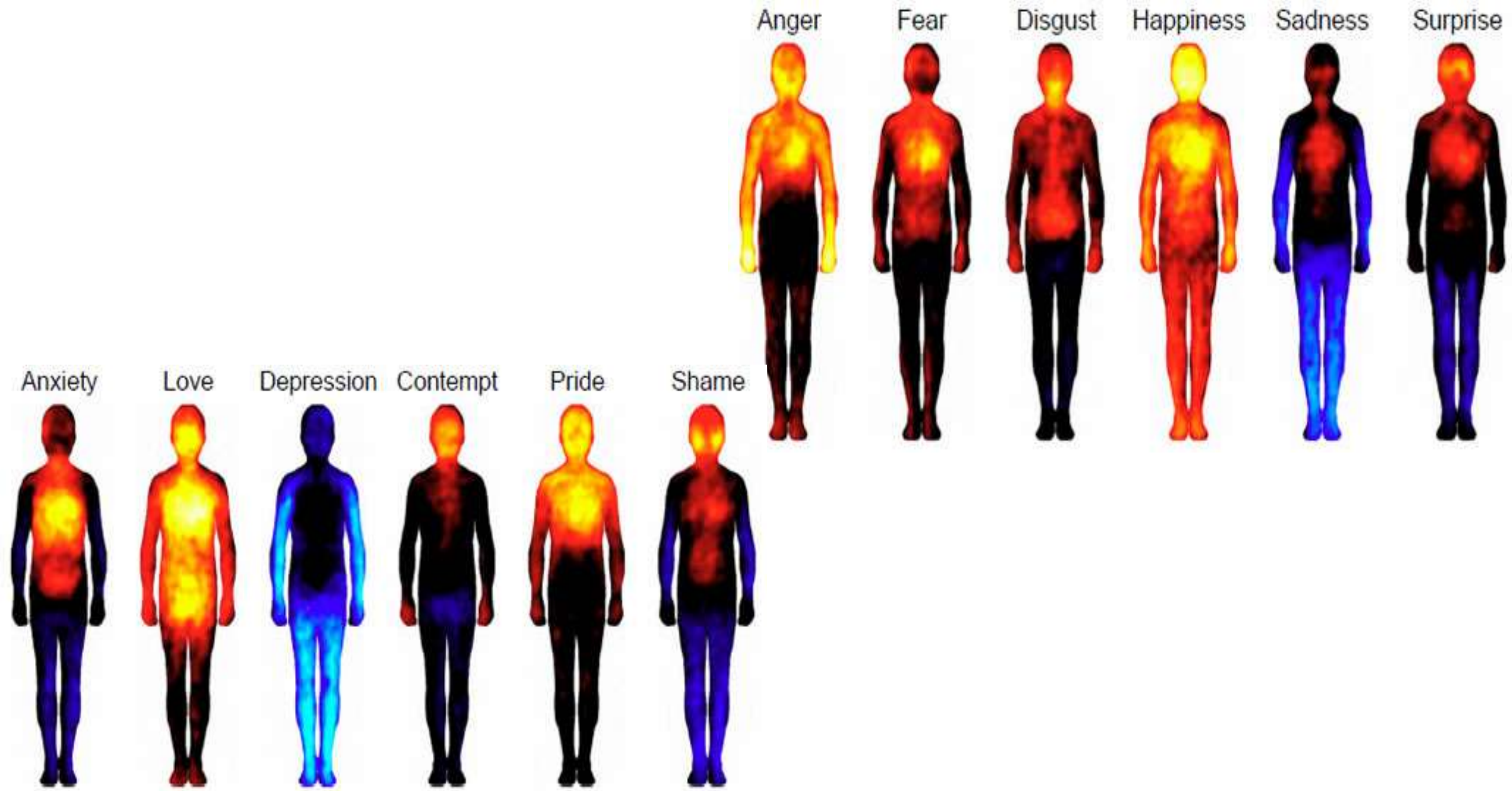
FLOW

COPING

SZERETET

SAVORING

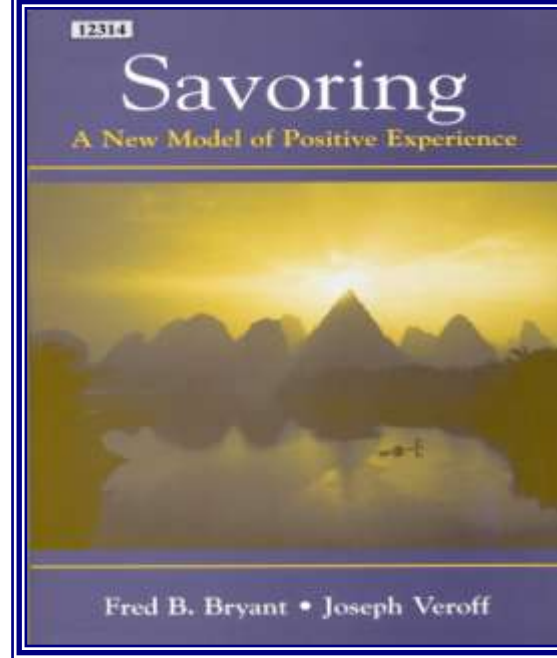




A Pozitivitás 10 formája

1. Öröm
2. Hála
3. Derű
4. Érdeklődés
5. Remény
6. Büszkeség
7. Élvezet, szórakozás
8. Ihlet, inspiráció
9. Áhítat, ámulat
10. Szeretet





A savoring ernyőfogalma mindazoknak a stratégiáknak amelyek a boldogság megteremtésére, fokozására jóllétünk növelésére szolgálnak

Savoring típusok

	Figyelem Fókusz	
Élmény típusa	Külső világ	Belső világ
Kognitív reflexió	<i>Hálaadás/Thanksgiving</i> (hála)	<i>Sütkérezés/Basking</i> (büszkeség)
Élvezetben való elmerülés	<i>Csodálat/Marvelling</i> (áhítat)	<i>Dőzsölés/Luxuriating</i> (fizikai élvezet)

Hogyan fokozhatjuk a pozitív élményeket?

- Fokozza az élményt, ha azt másokkal
- is megosztjuk,



- A szenzoros-perceptuális kiélezés technikáját tudatosan alkalmazva (pl. szemünk behunyásával segítjük a zenei élmény átélését) biztosíthatjuk a minket ért pozitív hatások felerősítését,



Hogyan fokozhatjuk a pozitív élményeket?

- Fokozza a pozitív élményt a viselkedéses megnyilvánulásokkal történő ráerősítés (nevetés, mások ölelgetése stb.),
- Az „örömgylkos” értelmezés kizárása (pl. olyan feltételezés, hogy a jó a rossz előjele stb.) a pozitív hatások átélésének mélyítéséhez járul hozzá.
- A pillanatban való feloldódás (abszorpció) erősítheti a pozitív hatások minden cseppjének befogadását,



- A hála kifejezése,



- Az optimizmus gyakorlása,



- A jó cselekedetek gyakorlása,

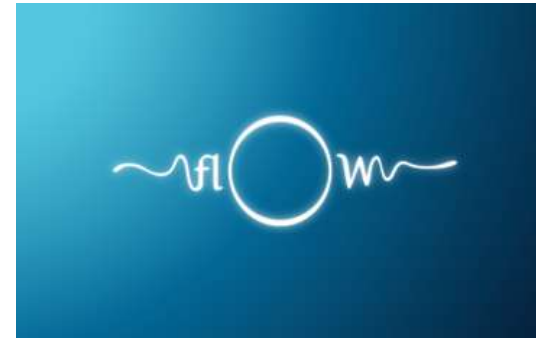


- A kapcsolatok ápolása,

- A megbocsátás gyakorlása,



- Az optimális élmény (flow) fokozása,



- Az apró örömök élvezete. Kötelezzük el magunkat céljaink mellett,



- Vallásgyakorlás és spirituális élet,



- Testmozgás





Az egészség dimenziója

**Coping
(megküzdés)**

**Stresszkezelő
folyamat**

**A negatív állapotok
megszüntetése,
kihívások kezelése
(helyreállítás,
leküzdés)**

**Az elérhető élet
szférájába juttatja
az embert**

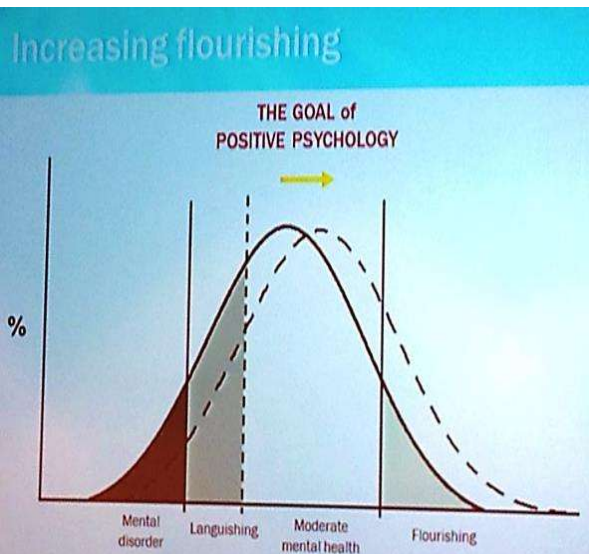
Savoring (boldogság teremtés)

Jóllét növelő folyamat

**A pozitív állapotok
megteremtése**

**Küzdelem, erőfeszítés az
élvezeteli életért
Kihívások „gyártása”**

**Az élvezettel telített élet, az
optimális működés állapotába
repít**





A lelki egészség a globális jóllét folyamatosan magasan tartott szintje a coping és savoring tandemjével érhető el



Coping

Savoring



A pozitív munkahely tanulmányozásának módszerei:

Globális Jóllét szint mérés

Erősségek mérése

Losada egyenlet meghatározása

Flow mérés

Köszönöm a figyelmet!