



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Társas támogatás és közösség – nehéz és könnyű időkben

Dr. Magyaródi Tímea

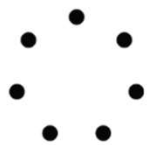
Pszichológus, egyetemi adjunktus

Pozitív Pszichológia Kutatócsoport

Közösségfejlesztés a könyvtárban

Szakmai nap

Nagykovácsi, 2022. 04. 06.

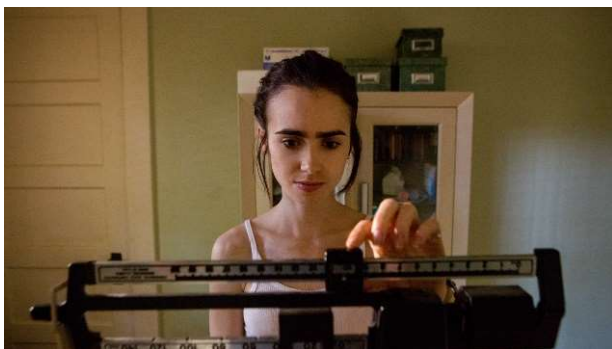


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Biblia



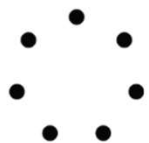
Csontig fogyva (To the Bone)



Karácsonyi ének



Az igazi csoda (Wonder)

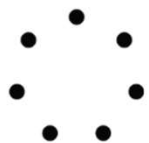


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Miért is fontosak a körülöttünk lévők?

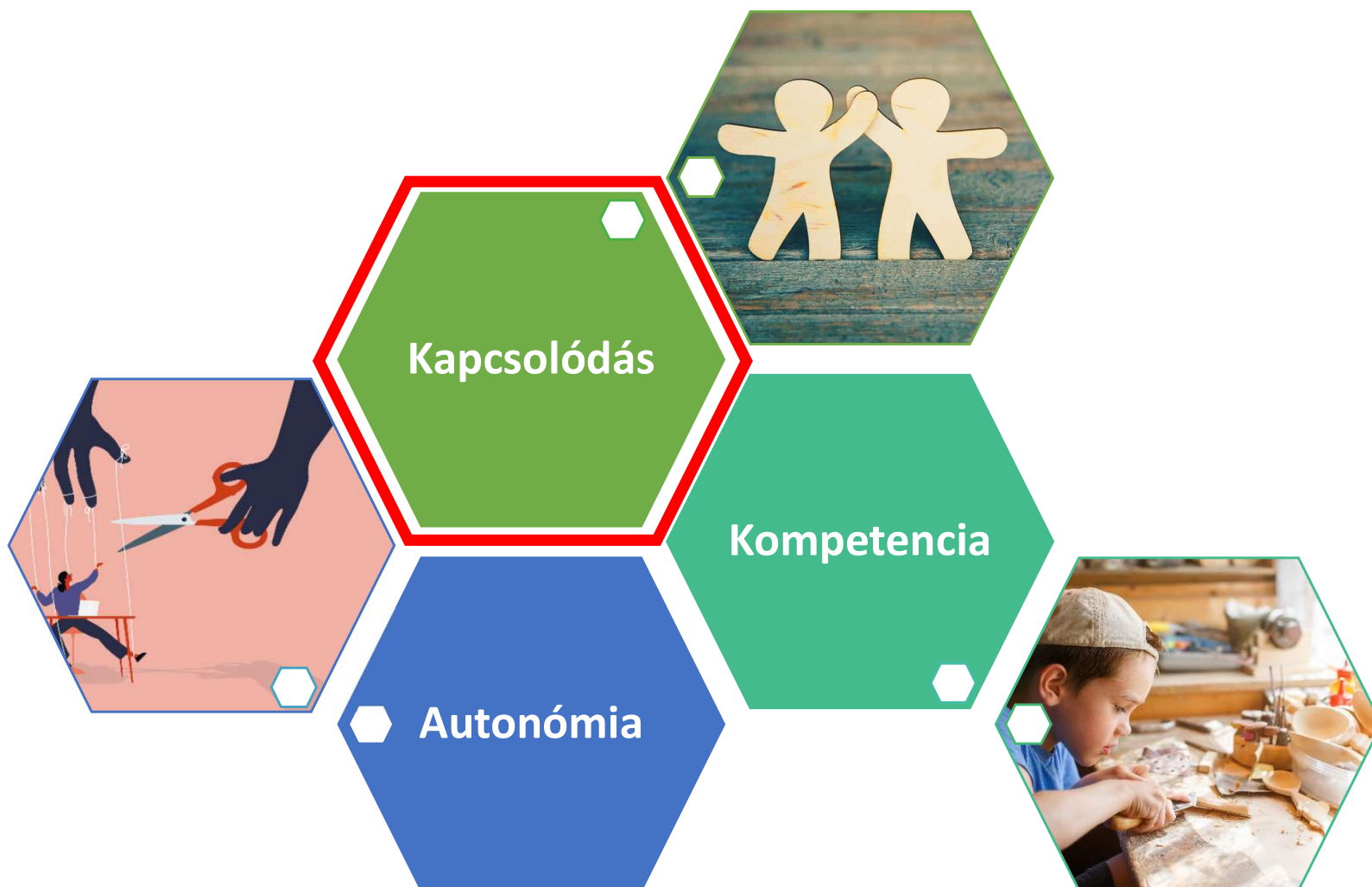




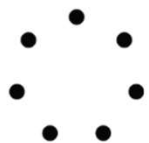
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Humán alapszükségletek



(Ryan & Deci, 2000)



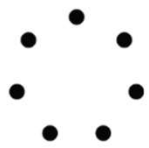
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

„Büntetés”

- Magánzárka: fegyelmező funkció
- Társas depriváció (megfosztottság)
- Kapcsolati sérülések → mentális zavarokhoz vezethetnek





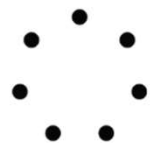
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Feltétel nélküli elfogadás → önfelfogadás

- Fontos mások jelenléte
- Megtanulom: a **„sötét” oldalammal együtt** is elfogadható vagyok
 - *„Nagyon szeretlek, de haragszom azért, amit most tettél.”*
 - *„Látom a hibáid, de ezzel együtt szeretlek”*
- **Legyen benne részünk!**
 - Pótolható lehet
- **Önfelfogadás:** a mentális egészség egyik eleme
- Teljességgel működés, az árnyékunkkal együtt
- **SZERETET**

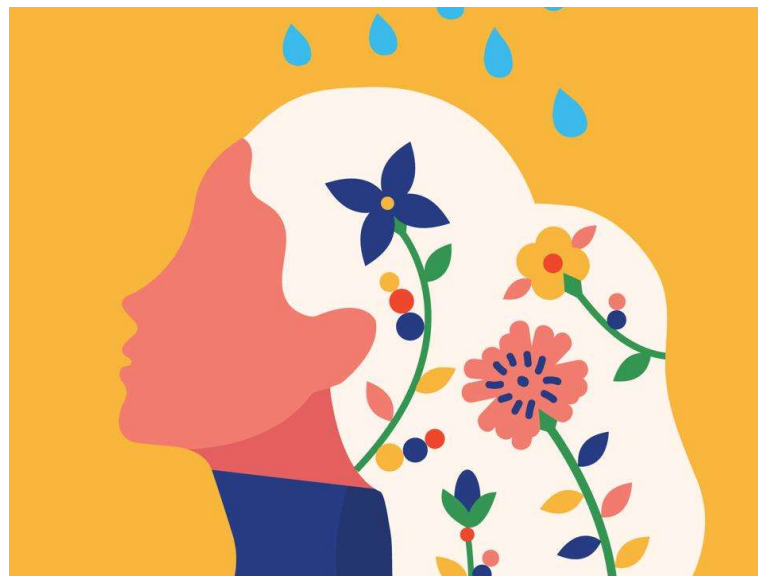




elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

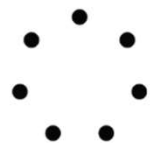
Hogy járulnak hozzá a mentális egészségünkhöz és jóllétünkhöz a fontos mások?



Társadalmi tőke



- Evolúciós alapok: **a közösség ereje**
 - Altruizmus, segítségnyújtás a közösségen belül, vagy a közösségeken keresztül is!
 - Altruizmus mellé egyéb pozitív érzelmek társulnak (büszkeség?)
- Az emberek közötti kapcsolatok **értékek – rendszerben élünk** (mikro → makro)
 - Ez lehet eszközjellegű is, DE:
- A személyek közötti kapcsolat akkor tőke, amikor megjelennek **a pozitív érzelmek**: a szimpátia, a barátság, szeretet, szerelem, stb.



elte | ppk

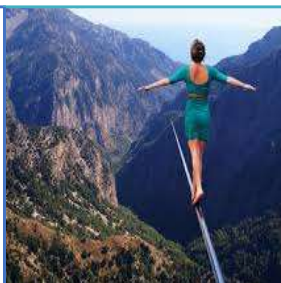
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Mentális egészség és fontos mások



AUTONÓMIA

- Önmeghatározás, függetlenség és belső irányítottság.



ÉLETCÉL, ÉRTELMESES ÉLET

- Életcélok jelenléte és a törekvés érzete.



KÖRNYEZETI HATÉKONYSÁG

- Képesség a környezetünkben rejlő lehetőségek hatékony kihasználására, annak formálására.



ÖNELFOGADÁS

- Törekvés önmagunk + megítélésére, selfünk + és - aspektusainak megismerése és elfogadása.



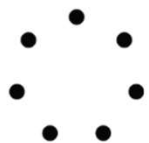
SZEMÉLYES NÖVEKEDÉS

- Folyamatos törekvés a létező képességek kihasználására.



POZITÍV KAPCSOLAT MÁSOKKAL

Arra való képesség, hogy meleget, bizalmat és intimitást éljünk át másokkal való kapcsolatainkban



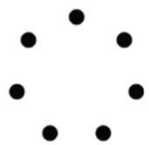
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Néha azon gondolkodom,
Milyen jó, hogy van otthonom,
Milyen jó, hogy van kit szeretni,
Milyen jó mellette kelni,
Milyen jó, hogy van néhány barát,
Ki értem oda fél karját,
Milyen jó, van kit ölelni,
Milyen jó együtt nevetni...
(Kelemen Kabátban)

Tudatosítás, odafigyelés



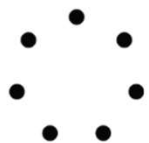
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Szociális jóllét



- **Boldogságunk függ a környezetünk boldogságától**
- A közösséghez aktívan kapcsolódik, formálja a közösség jóllétét (szociális hozzájárulás)
- **Közösséghez tartozás:** szociális integráció
- Szociális koherencia: a **világ értékes**, kiszámítható, befolyásolható
- Bizalom!

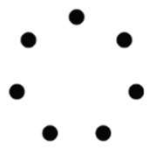


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Miért tükör, ahogy a többiekre nézünk?





elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Folyamatosan hatással vagyunk egymásra

SZINKRONITÁS

Fiziológiai

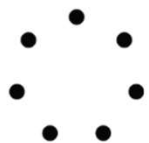
Viselkedéses

Érzelmi

Kognitív

- **Elmélet:**
 - Jung: szinkronicitás
- **Gyakorlat:**
 - pl. Prof. Gulyás Balázs
(Szingapúri Műszaki Egyetem)
 - Ün. csendes kommunikáció
katonáknál

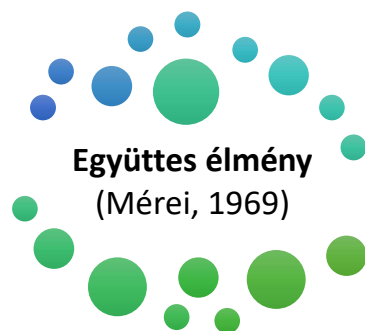




elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Koordinációs elméletek



Együttes élmény
(Méreï, 1969)

Együttes ritmus
kreativitást fokozó
hatása, egymás
viselkedésmintái
másolódnak



Érzelmi fertőzés
(Hatfield et al., 1994)

Mások affektív
állapotának hatása →
konvergencia,
egymásra hatás



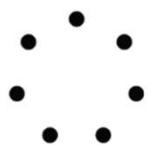
**Szociális viszonyítás/
Interszubjektivitás**
(Campos & Sternberg,
1981/Trevarthen,
1980)

Asszimiláció, reakció,
figyelem, érzelem
igazítása a másikhoz



**Szociális
koordináció**
(Ackerman &
Bargh, 2010)

- Koordináció,
szinkronizáció,
erőfeszítés ø
- (viselkedés,
gondolatok,
érzelmek,
pszichofiziológia)

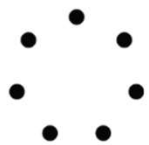


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

A jó és rossz élmények megosztása hogyan könnyít a lelkünkön és épít a kapcsolatunkon?





elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

A társas támogatás hatással van:

- A pozitív énképre
- A megoldáskereső attitűdre probléma esetén (énhatékonyság, magabiztosság)
- Könnyebb elfeledkezni a mindennapi nehézségekkel együtt járó negatív érzelmekről
- A depresszió és szorongásos zavarok csökkent előfordulására
- Egészséges életmódra és fittsége



A társas támogatás formái



I. Érzelmi támogatás

Ha az egyén úgy érzékeli, hogy támogatják, törődnek vele, fontosnak tartják véleményét, maguk közül valónak tekintik.

Akkor jön létre, ha pozitív érzelmek - mint a másik szeretete, tisztelet, csodálata, el- és befogadása - kerülnek nyilvánításra.

II. Instrumentális támogatás

Anyagi javak a másik segítése céljából történő rendelkezésére bocsátása.

Anyagi javak mint eszközök is!
(pl. szülők csomagolnak ételeket a kollégista gyerekeknek)

III. Információs támogatás

Tanács, információ, tudás, javaslat

Kompetens személyektől akár

IV. Értékelés - visszajelzés

Olyan információk, amik az önismertetet segítik

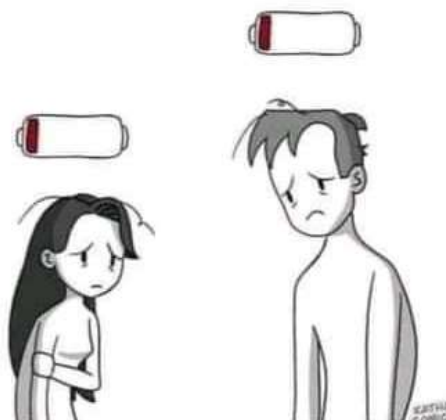
Személyes visszajelzések, biztatás

Önértékelés javítása

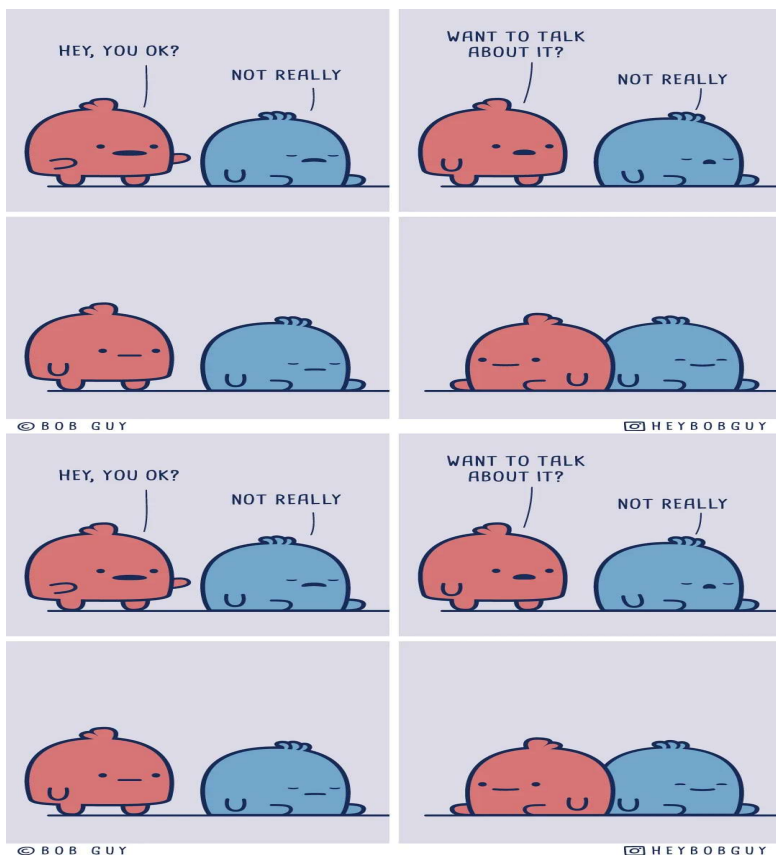
Megbecsülés

Stressz és mások?

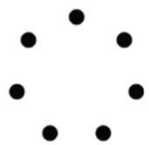
- **Stresszreakció: biológiai válasz**
 - Kortizol (stressz hormon)
 - Oxitocin (szeretet/kötődés hormon)
 - Támaszkeresés
 - Regenerálja a szívizmot, a társas érintkezés erősíti
- **Másokról való gondoskodás: protektív tényező**



Nehéz időkben: mit mondhatunk?



1. Teljesen oké szomorúnak lenni!
2. Tényleg nagyon nehéz lehet neked
3. Itt vagyok veled
4. Mesélj róla!
5. Figyelek rád!
6. Ez nagyon félelmetes, szomorú, stb. volt
7. Együtt kitaláljuk
8. Úgy tűnsz, hogy kis időre van szükséged, de itt maradok közel, megtalálász, amikor megosztanád



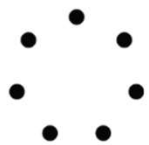
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

A pozitív élmények tudatosítása: savoring



- **Savoring: a pozitív élmények aktív, tudatos észlelése, megélése**
- Az egyik savoring stratégia:
 - **Másokkal való élménymegosztás**
- A pozitív érzelem intenzitása nő

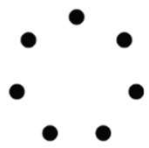


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Mi a közös bennük?





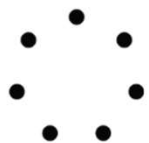
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Gyakorlat: hálalevél

- Idézz fel egy olyan ember arcát, aki évekkal ezelőtt tett önért valamit, mondott valamit, amitől jobb lett az élete!
- Írjon neki köszönőlevelet.
- Ha van rá lehetőség: hívja fel, kérjen találkozót tőle!
- Amikor találkozna, olvassa fel: hogy érzi magát, mit lát a másikon, ő hogy van?





elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



***„Az a nap a kedvencem, amit
veled tölthetek. Szóval ez a
kedvenc napom.”
(Micimackó)***