

Török Árpád István - A Maslow-i 1% titka

*IX. Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia - Kolozsvár, 2006.
november 25-26.*

A Maslow-i 1% titka

**Hogyan használhatjuk fel az önmegvalósító emberekről
tanultakat a szociális munkában**

Témavezető tanár:

Drs. Szűcs István

Egyetemi adjunktus

Partiumi Keresztény Egyetem, Nagyvárad

Szerző:

Török Árpád István

IV. évfolyam

Szociális Munka szak

Partiumi Keresztény Egyetem

Nagyvárad

Tartalomjegyzék

| | |
|---|---------|
| 1. Bevezetés..... | 2 old. |
| 2. A belső lelki tényezők szerepe | 4 old. |
| • 2.1. A személyiség, mint egység..... | 4 old. |
| • 2.2. A cselekvéskontroll meghatározása..... | 4 old. |
| • 2.3. Kapcsolódó kutatások és tanulmányok..... | 5 old. |
| 2.3.1 Aktivitás és segítség..... | 5 old. |
| 2.3.2 Megküzdési képesség (coping)..... | 5 old. |
| 2.3.3 Elhárítási mechanizmusok káros hatásai..... | 6 old. |
| 2.3.4 Egészséges időskor..... | 6 old. |
| 2.3.5 Egészségmegőrzés, betegség, gyógyulás..... | 8 old. |
| 2.3.6 Társadalmi eredményesség és hozzáállás..... | 9 old. |
| 3. Az önmegvalósító személyiség..... | 9 old. |
| • 3.1. Az önmegvalósítás, mint törekvés, cél..... | 10 old. |
| • 3.2. Az önmegvalósító személyek..... | 11 old. |
| 4. Kérdőíves felmérés – kiértékelés..... | 15 old. |
| 5. Intervenciós program..... | 20 old. |
| 6. Összegzés..... | 24 old. |
| 7. Felhasznált irodalom..... | 26 old. |

A Maslow-i 1% titka

Hogyan használhatjuk fel az önmegvalósító emberekről tanultakat a szociális munkában

Azt nem határozhattad meg, milyen társadalmi környezetbe születtél, és a genetikai adottságaidat sem melyekkel rendelkezel, de cserébe kaptál egy lehetőséget. Ez a lehetőség abban áll, hogy megválaszthatod az élethez való hozzáállásod. Az élethez való hozzáállásod pedig meghatározza jelened és jövőd.

(A szerző életfilozófiája)

1. Bevezetés

Dolgozatomban szakirodalom, kérdőíves felmérés és életrajzok tanulmányozása alapján azt próbálom bemutatni, hogy milyen jelentősége van az önmegvalósító magatartásnak a szociális munkában, hogyan lehetne ezt a tudást prevenciós céllal felhasználni. Ahogy Abraham Maslow is kifejtette, minden ember igyekszik a szükségleteit kielégíteni. A kérdés, ami engem foglalkoztat és amit a dolgozatban tárgyalok az, hogy miért csak az emberek nagyon kevés százaléka ér el a Maslow-i szükségletek csúcsára és válik önmegvalósító emberré. Maslow egy felmérés során arra a következtetésre jutott, hogy csak a diákok 1% érte el az önmegvalósítás szintjét. Más felmérések azt mutatják: „Mindössze a lakosság kb. 5% tekinthető teherbíró, stabil személyiségnek, olyannak aki önmaga megvalósítására is képes.” (Buda, 2003)

Néha elkeseredetten nézem a sikertelen, boldogtalan, nyomorban élő embereket, máskor pedig csodálattal nézem az önmegvalósító művészeket, tudósokat és üzletembereket.

Vannak-e esetleg megmagyarázható törvényszerűségek az életükben, amelyet felhasználhatunk akár mi is, mások és a saját életünk jobbá tételéhez? Miért lesz valaki önmegvalósító személyé?

A dolgozatom következő két részében a belső lelki tényezők fontosságát mutatom idevágó kutatási adatok alapján (2. fejezet) és az önmegvalósító személyek személyiségében és magatartásában rejlő szabályszerűségek (3. fejezet) tükrében. Az ezt követő két részben a prevenció lehetőségét tárgyalom 14-16 éves tanulókon végzett kérdőíves felmérés alapján (4. fejezet) és egy intervenció terv (5. fejezet) szemszögéből. Végül pedig összegzem dolgozatom eredményeit az utolsó részben (6. Fejezet).

2.A belső lelki tényezők szerepe

Ebben a fejezetben a személyiség bizonyos alkotóelemeinek a működésével kapcsolatos kutatások eredményét tárgyalom, amelyek azt a célt szolgálják, hogy bemutassam rajtuk keresztül a személyiség *mentálhigiénájának* a fontosságát.

A fejezet publikált kutatásokon alapul.

2.1. A személyiség, mint egység

Ahhoz, hogy meg tudjuk érteni a sikeres személyiségek titkát, fontos, hogy meg tudjuk határozni a személyiséget. William Stern például, aki egyben filozófus és pszichológus is volt, a személyiséget „több alakú dinamikus egység”-nek nevezi.”(Allport,1998). A személyiség természetes dinamikájába beletartozik a fejlődés, és ez reményt ad a változtatásra.

2.2. A cselekvéskontroll meghatározása

A cselekvéskontroll alapján, azt hogy valaki milyen mértékben tarja a saját életének az irányítóját, magát két csoportot különböztet meg a kontrollorientációs iskola :

1. belső kontrollalok, akik az életükért magukat tekintik a felelősnek;

2. külső kontrollosok, akik az életükért a külső körülményeket tekintik felelősnek;
Itt meg kell jegyezni azt, hogy senki sem tisztán belső vagy külső kontrollos. Ezek a kategóriák a tulajdonság dominanciáját jelzik.

A cselekvéskontroll alapján különböző kísérleteket és kutatásokat végeztek, ezek és más kutatások, tanulmányok eredményeit tárgyalom ebben a részben.

2.3. Kapcsolódó kutatások és tanulmányok

2.3.1 Aktivitás és segítség

Kísérletben E. Midlarsky (1971) az vizsgálta, hogy van-e különbség a belső és a külső kontrollosok közt a segítségre való hajlandóságban. Egy olyan helyzetben, amelyben nem járt semmiféle nyereséggel, sőt kellemetlenséggel is járt, a belső kontrollosok hajlandóbbak voltak a segítségnyújtásra, más szóval ezt úgy is mondhatjuk, hogy szociálisan érzékenyebbek voltak. Midlarsky rámutatott arra, hogy ezek az eredmények „összeegyeztethetők a mások által korábban, a társadalmi változtatásokban való részvétellel kapcsolatban nyertekkel, ahol szintén a belső orientációjúak voltak többségben (például Strickland 1965)” (Nygard,2003)

Ennek a kísérleti eredménynek szociális szempontból az a jelentősége, hogy ha több olyan személy van, aki felelőséget vállal tetteiért, és önzetlenül segít bizonyos helyzetekben a rászorulókon, erősebb társadalmi háló alakul ki. Biztonságosabb és jobb közérzetet teremtő világot segíthet elő, ha az embereket nagyobb felelősségvállalásra biztatjuk. Az olyan emberi közösségek, amelyeknek a tagjai segítik egymást, sokkal egészségesebbek, és kisebb lehetőséget adnak a devianciák megjelenésére.

2.3.2. Megküzdési képesség (coping)

A megküzdési képesség az egyik legfontosabb készség. A feladatokkal való megküzdés sikerességét két tényező határozza meg: az, hogy mekkora a feladat-erőforrások közti arány, és milyen az egyén hozzáállása a feladathoz vagy problémához. Megfigyeléseim szerint, sokszor megtörténik, hogy egy relatív könnyű problémát azért mert nem tartották képesnek magukat a megoldásra egyesek ezért vallottak kudarcot. Szélsőséges példát jelentenek azok a személyek is, akik elhisznek egy átkot, és a megküzdési képességüket feladva belebetegednek vagy kivételes esetekben meg is

halnak.

Szerencsére vannak pozitív példák is, amikor súlyos betegségekből, nehéz szociális helyzetből vagy akár egy függőségből talpra állnak emberek.

A megküzdési képességet nagymértékben befolyásolja a feladatról kialakított kép. Kísérletekkel bizonyították, hogy azok az emberek, akiknek megvolt a kontrollérzetük a bizonyos helyzet felett, sokkal jobb eredményeket értek el a nekik adott feladatokban. „Az eltérő teljesítményeket tehát a résztvevők adott helyzetről alkotott képében lévő különbségek hatásaként kell értelmeznünk. (Nygard,2003) . Megfigyeléseim szerint, sok személy azért nem oldott meg bizonyos problémákat, mert nem tartották képesnek magukat erre. Például ha egy depressziós személy úgy gondolja, nem tehet semmit a gyógyulásért, öngyilkosságba menekülhet. Rossz anyagi körülmények, amelyekből az egyén nem lát kiutat , prostitúcióra vagy bűnöző életmódra sarkalhat. Természetesen több tényezőnek van szerepe a devianciák kialakulásában: család, szociális helyzet, környezet stb. A devianciák megelőzésére a belső kontroll és ezen keresztül a megküzdési képesség növelése hasznos módszer lehetne.

2.3.3. Elhárítási mechanizmusok káros hatásai

Elfojtás. Kutatások bizonyítják, hogy azok az emberek, akik elfojtják a fájdalmas, negatív gondolataikat és érzéseiket, hajlamosabbak a megbetegedésekre, jellemzőbb a koszorúér-betegség és gyorsabban lezajlik a rák náluk. De abban az esetben, ha kibeszélik vagy kiírják magukból a negatív érzéseket (Pennebaker 1990), ez jó hatással lehet egészségükre és csökkentheti a káros magatartást. (Atkinson, 2003)

A racionalizáció, reakcióképzés, projekció, intellektualizáció, tagadás és áttolás mechanizmusának a gyökere a felelősség elhárítása vagy nem vállalása.(Atkinson, 2003) Szociális és egészségügyi szempontból is káros ez a magatartás, családi problémákhoz, munkanélküliséghez, devianciákhoz stb. vezethetnek.

2.3.4. Egészséges időskor

Idősek helyzetével kapcsolatban olyan kutatásokat végeztek, amelyekben azt vizsgálták, hogy milyen hatással van az életükre, ha a személyes felelősségük csökken. „Az idősek egy csoportját arról tájékoztatta az intézet vezetője, hogy ottani életükért, idejük

felhasználásáért ők maguk a felelősök, nekik kell szólniuk, ha valamivel elégedetlenek stb. Választási lehetőség elé állították őket, például ha akarnak-e moziba menni, s ha igen, mikor, milyen növényeket szeretnének a szobájukba stb.

Az összehasonlításra szánt kontroll csoport tagjainak azt hangsúlyozták, hogy a személyzet milyen nagy felelősséget érez azért, hogy az intézetet igazi otthonná alakítsák, és mindent megtesznek azért, hogy ők jól érezzék magukat.

Az első csoporttal ellentétben itt közölték velük, hogy mikor van mozilátogatás, melyik virágot vihetik a szobájukba.” (Nygard,2003)

Három hét múlva az első csoportban, amelyikben az idősök felelősségvállalására helyezték a hangsúlyt, sokkal boldogabbak, aktívabbak és kezdeményezőbbek voltak mint a kontrollcsoport tagjai. Ez a kísérlet bizonyítja az elvárások és a biztató serkentő hozzáállás pozitív hatását.

Reid és Ziegler (1981) egy nagyobb kísérletben 17 különböző paraméter szerint vizsgálták az idősök pszichológiai állapotát több egymást követő vizsgálatban.

„Reid és Ziegler teljes programra vonatkozó összefoglaló értékelése igen meggyőzőnek tűnik. A kilenc tanulmány mindegyike egyértelműen azt mutatta, hogy a belső (I) kontrollosok – tehát akik hajlamosak voltak maguknak tulajdonítani a sikert – pszichikai alkalmazkodóképességükben felülmúlták a külső (E) kontrollosokat, akár az idősök saját véleményét, akár mások értékelését vették figyelembe. Ráadásul az I- csoportba tartozók aktívabbak és egészségesebbek voltak, és tájékozottabbak a rendelkezésükre álló szolgáltatásokkal kapcsolatban.” (Nygard, 2003). A belső kontrollos nyugdíjas személyek eredményei az idősokkal foglalkozó szociális intézményeknek és szociális munkások számára irányelvként használható. Ezek az elvek nagyon nagy valószínűséggel az emberek többi korcsoportjánál is működik.

Mások kutatásai is alátámasztották Reid és Ziegler eredményeit. Kuyper, aki szintén kutatta a témát, egy saját kísérletéhez fűzött megjegyzésében azt írta: „ Szerinte az emberek magukban hordanak egy kontextust, és ez szolgál az eseményekkel kapcsolatos elvárásaik, élményeik és cselekedeteik viszonyítási alapjául. Úgy véli, hogy ezen belül a kontrolldimenzió meghatározó lehet.” (Nygard,2003).

2.3.5. Egészségmegőrzés, betegség, gyógyulás

A típusú személyiségre jellemző a versengő, teljesítményorientált, lazítani nem tudó viselkedés. Ma már elfogadott tény, hogy az „A típusú viselkedés(vagy ennek egyik összetevője, az ellenségesség)”(Atkinson,1999) hajlamosabbá tesz a szívinfarktusra és a szívkoszorúér-betegségekre. Napjainkban már az A típusú viselkedés jellemzői terápiás programokkal módosítható.

Belső kontroll és az egészség kapcsolata. „, Strickland (1978, 1979) kimutatja, hogy a belső kontrollosok a külsőknél hajlamosabbak az egészségükért való felelősségvállalásra, és a betegségek és a balesetek megelőzésére szolgáló intézkedések megtételére. Inkább utánajárnak az információknak, és inkább hallgatnak a dohányzás veszélyeiről szóló figyelmeztetésekre, a biztonsági öv használatának jelentőségéről szóló és egyéb, az egészség szempontjából lényeges tájékoztatásokra.” (Nygard,2003)

Ezen kutatások kívül, más kutatások is igazolták azt hogy a belső kontrollosok odafigyelnek az egészséget befolyásoló tényezőkre. Nem csak a betegség megelőzésénél, hanem a gyógyulásnál is nagy szerepe van annak, hogy a beteg hogyan áll a saját életéhez egészségéhez. McKegney és P.Lange (1971) azt mutatta ki hogy azok a vesebetegek akiknek a betegségükön kívül más családi, anyagi vagy egyéb problémák miatt elvesztették az életkedvüket és nem akartak tovább élni rövid időn belül meg is haltak.

Achterberg munkatársaival gyógyíthatatlannak elkönyvelt rákos betegeknek a személyiségjellemzőit vizsgálta meg. Arra a következtetésre jutott hogy azok akik kevésbé hajlanak a küzdelem feladására és éltek a mindennapi életüket azok többet ideig életet mint a statisztikai átlag. A kutatók ezeknél a betegeknél nonkonformizmust is felfedeztek amivel kapcsolatban a kutatók a következő kijelentést tették: „, egy adag lázadoszellelem és makacosság kell ahhoz, hogy a gyógyíthatatlan rák tudatában valaki a feladás helyett harcoljon.” (Nygard, 2003) Az élet egyik alapvető és egyben Bibliai törvénye érvényesült ebben ezekben a kutatásokban, a hit törvénye, de lehet az önbeteljesítő jóslatként is említeni.

Fontos még megjegyezni egy tanulságot amit, Simonton és társai (1982,19.), Capra (1983, 355.), Reid (1984) is megjegyzett, hogy a betegségek által okozott kihívás magasabb személyiségük épülését is magáéval foglalhatja.

Ezekből a tanulmányokból az derül ki, hogy a betegségekkel párhuzamon két

síkon folyik a küzdelem: a testben és a személyiségben.

2.3.6. Társadalmi eredményesség és hozzáállás

Siker és kudarc orientáció. Thomas Edison a sikert 1% tehetségnek és 99% munkának tekintette. Ez az elv nem munkaszeretetet tükröz, hanem inkább sikerorientációt. A feladatunkhoz való hozzáállásunk rányomja az bélyegét az eredményeinkre. Aki a kudarcától menekül, a vereség érzésétől, azt talán boldogíthatja az eredmény, de ezzel egyidejűleg nyomasztja is a kudarcától való félelem, és ez rontja a teljesítményét. A sikerorientáltakat ellenben a siker megelőlegezett vágya hajtja előre, és ez energiákat szabadít fel.

Céltudatosság. Kutatások azt mutatták ki, hogy az emberek 95% nem tűz ki célokat, abból az 5% százalékból, akiknek vannak céljaik 95% meg is valósítja azokat. A Yale egyetemen egy 1953-ban végzett kutatás azt mutatta, ki hogy az utolsó évesek 3%-ának voltak pontos céljai. 1975-ben újra felmérték ezt azt évfolyamot és arra a következtetésre jutottak, hogy az a 3%, akinek volt konkrét célja, többet tett az életben, mint a többi 97% együtt. (Maxwell, 2002) A bibliográfiában nem találtam adatokat, hogy mit ért a szerző azon, hogy többet tettek de mindenképp érdekes eredmény. Egyszerű logikával is meg lehet magyarázni a céltudatosság elvét: az, aki egy kosárlabda játékban megcélozza a kosarat nagyobb valószínűséggel talál bele a kosárba, mint az a személy, aki véletlenszerűen dobja el a labdát. Ugyanez az elv működik az életcéloknál is, csak még más tényezők (egyéb személyiségjellemzők, külső körülmények) is befolyásolják a célok elérését.

Ebben a fejezetben jól láthatóan kiderült, hogy milyen nagy szerepe van a személyiségnek, egyes személyiségjellemzőknek és a magatartásnak az élet több területén.

3. Az önmegvalósító személyiség

Nem új dolog, az önismeret és az önmegvalósítás utáni vágy. Az embereket régóta foglalkoztatta, mi a helyük a világban, és hogyan lehetnének boldogok. Már a Delphoi-i jósdán is ott szerepelt: „Ismerd meg önmagadat!”. Az embereket, mióta gondolkodni

tudtak önmagukon, azóta foglalkoztatja a kérdés, hogy kik is valójában.

Azért is fontos a történelmi háttér, mert az önmegvalósító emberek életmódja ugyanazokon az alapszabályokon alapszik, azzal a különbséggel, hogy más formában a személyiségükhöz igazítva használják.

Az 1950-es években az Egyesült Államokban jelent meg és napjainkban is a humanisztikus pszichológia foglalkozik a legelmélyültebben az önmegvalósítással, és úgy gondolja, hogy minden ember alapvetően jó, és képes a fejlődésre megfelelő körülmények között.

3.1. Az önmegvalósítás, mint törekvés, cél

Ahhoz, hogy jobban meg tudjuk érteni az önmegvalósítást, mint fogalmat, egy pár ezzel kapcsolatos meghatározást felsorolok, és magyarázom, majd leírom a saját elméletemet az önmegvalósításról.

„A humanisztikus elméletek szerint az egyén fő motivációja a kiteljesedés és az **önmegvalósítás** felé való törekvés. Mindannyiunknak van egy olyan alapvető szükségletünk, hogy lehetőségeinket kiteljesítsük, és hogy túlhaladjuk azt az állapotot, amit éppen elértünk. Bár a környezeti és társadalmi akadályok utunkba állhatnak, természetes hajlamunk, hogy lehetőségeink megvalósítása felé haladjunk.”(Atkinson2003) Ezzel az elmélettel kapcsolatban állnak a kilátástalan betegekben végzett kutatások, melyben Simonton és társai (1982), Capra (1983), Reid (1984) azt bizonyították, hogy a betegség a személyiség fejlődését ösztönözte egyes esetekben. Az elkényeztetett gyerekekben és bura (túlzott védettségben) alatt élő gyerekeknél ez az ösztön rossz irányba vagy gyengén fejlődik ki. Attól függően, hogy az elkényeztetést és a túlzott védekezést „környezeti vagy társadalmi akadálynak” tekintjük, az elmélet vitatható.

Jung azt tartotta, hogy az egyénen belül versengő erőket hagyni kell fejlődni. Még az árnyék is hozzájárul a személyiség teljességéhez: állati erővel és energiával adományozza meg. Ha az egyén mindegyik individuális komponensét fejlődni engedi, az ún. individualizációs folyamaton keresztül a személyiség valamennyi része kiegyensúlyozott egészsé, azaz önmagává formálódik. Az élet célja az „önmaga” (self), az önismeret

tetőpontja. Jung szerint az embereknek általában nem jutnak el önmaguk teljességének megéléséhez. De legalább olyan fontos az élet értelmét keresni, mint „önmagunk” teljes differenciálódására és integrálódására törekedni – még ha ez tökéletesen nem is sikerülhet -, mint az aktuális konfliktusok összetevőit keresgélni a személyiség elemei között.” (Tóth, 2001)

„Adler szerint minden emberben van egy általános cél, ez pedig a *tökéletesség*. A tökéletességre, illetve fölényre való törekvés való törekvés koncepciója hasonlít a Jung által leírt „önmaga” felé, az egységre teljességre való törekvéshez, azonban későbbi írásaiban Adler ezt azzal egészítette ki, hogy miközben az ember saját tökéletesítésére törekszik, egy tökéletesebb társadalom felépítésén is munkálkodik.” (Tóth, 2001)

Ez két vélemény analitikus és individualista szemszögből mutat rá az önmegvalósítás lényegére és nagyban hozzájárult a saját véleményem kialakulásához. .

Saját álláspontom szerint: Az önmegvalósítás egy olyan viselkedés amely igyekszik a lehető legnagyobb mértékben növelni az egyén vágyainak, céljainak és személyiségének a kiteljesedését. Elfogadja a helyzetet amiben él, abban akar helyt állni és nem keres kifogásokat.

3.2. Az önmegvalósító személyek jellemzői

Abraham Maslow önmegvalósító személyeket tanulmányozott mint például Ludwig van Beethoent, Albert Einsteint, vagy Eleonor Roosveltet-, vagyis olyan személyeket akik aktív, egészséges, tevékeny életet folytattak. A tanulmányai során talált néhány olyan tulajdonságot melyek jellemzőek az önmegvalósítókra. Több más tanulmány és életrajzban is igazolva vannak a Maslow által talált tulajdonságok, egyesek még ki is egészítik újabb jellemzőkkel. Thomas Stanley például kiemeli az állhatatosságot, ésszerű gazdálkodás az élet erőforrásaival, céltudatosság.

Táblázat önmegvalósítás. Azok a tulajdonságok amelyeket Maslow az önmegvalósítókra jellemzőnek talált, azok a viselkedések amelyek az önmegvalósítás fejlődése szempontjából fontosnak vélt (Maslow, 1967 nyomán) (Atkinson,2003).

Az önmegvalósítók jellemző tulajdonságai

A valóságot gyakorlatiasan észlelik, és jól tűrik a bizonytalanságot.

Olyannak fogadják el magukat és másokat, amilyenek.

Spontán módon gondolkodnak és viselkednek.

Inkább a problémákra, mint önmagukra összpontosítanak.

Jó humorérzékük van.

Kreatívak.

Törődnek az emberiség jólétével.

Mélyen átélik az élet alapélményét.

Erős és kielégítő kapcsolatokat alakítanak ki inkább kevés, mint sok emberrel.

Objektív nézőpontból képesek az életre tekinteni.

Az önmegvalósításhoz vezető viselkedések

Úgy éld át az életet, mint a gyerek, teljes elmélyedéssel és összpontosítással!

Inkább új dolgokat próbálj ki, mintsem ragaszkodj a biztos módszerekhez!

Az érzéseidre hallgass, ne pedig a tekintély vagy a többség hangjára tapasztalataid értékelésében!

Légy őszinte; kerüld a színlelést, a szerepjátszást!

Készülj fel rá, hogy nem leszel népszerű, ha nézeteid nem egyeznek meg a többségével!

Vállalj fellelőséget!

Ha úgy döntöttél, hogy valamit megteszel, vidd is véghez!

Mi jellemzi az önmegvalósító személyeket?

Milyen tulajdonságokkal rendelkezik: szereti önmagát, nagy önbizalma van, vágyik a sikerre, szereti az embereket és ha mások is szeretik őt, tetteit belső bizonyítási vagy motiválja, legtöbbször tudja merre tart az életben, ismeri az élet alaptörvényeit,

Miben különbözik az átlagembertől, a munkamániástól? Hogyan vált ilyenné? A tanulmányaim alapján arra a következtetésre jutottam, hogy az önmegvalósító embernek a következők a fő magatartásformák jellemzik:

1. Ismeri önmagát és a világot, amelyben él.
2. Vágyik a sikerre belső késztetésből.
3. Keresi az önmaga ideális célját. Ideális cél alatt azt értem, ami boldogságot okoz a számára, és elérhető.
4. Racionálisan keresi a legjobb eszközöket, megoldásokat, társakat amelyek segítik a célja elérésében.
5. Ha nem kínálóznak lehetőségek a számára, akkor igyekszik megteremtetni önmaga számára a lehetőségeket. Proaktívan alakítja életét.
6. A igyekszik immunságot kifejleszteni és semlegesen viselkedni a negatív helyzetekben.
7. Céltudatos, és viselkedését hajlandó a körülményekhez igazítani.
8. Különbséget tesznek azok közt a dolgok között, amelyekre befolyást képesek gyakorolni, és azokra amelyekre nincs hatásuk. Azokkal, amelyekre nincs hatásuk, nem foglalkoznak.

Mire van hatásunk, mi függ tőlünk:

1. gondolataink
2. cselekedeteink
3. más emberekhez való viszonyulásunk
4. céljaink meghatározása
5. időnk beosztása
6. egészségünk védelme
7. az hogy milyen tudást, képességet sajátítunk el

Mit nem választhatunk meg és mit nem tudunk irányítani:

1. születési helyünk
2. Kik a szüleink
3. biológiai adottságaink

4. időjárás
5. barátaink viselkedése
6. tanáraink, kollegánk, főnökünk viselkedése
7. Más személy gondolkodása. Meg lehet próbálni befolyásolni, de a döntés odaát van. Időlegesen manipulatív eszközökkel, zsarolással stb. lehet eredményeket elérni, de a győzelem csak látszólagos.
8. A múltunk

Az önmegvalósító emberek fő motívuma

A jelenben boldogan, cselekvés- és jövőorientáltan élni, ez az önmegvalósítás lényege. Az önmegvalósító emberek a jövő irányába tekintenek és cselekedeteik építő jellegűek, de közben tudnak örülni a mindennapok apróbb örömeinek is, és nem zavartatják magukat a negatívumok miatt. Ezt a magatartást a proaktív jelző írja körül a legjobban. „Amint azt neve is kifejezi, a **proaktív interakció** olyan folyamat, melynek révén az egyének saját személyiségfejlődésük alakítóivá válnak.” (Atkinson, 2003)

Az átlag ember ezzel szemben mit csinál: a múlton kesereg vagy idegeskedik, a jelent elvesztegeti mialatt elégedetlenkedik, és a jövőről álmodozik miközben elmúlik az élete.

Hogyan váltak önmegvalósító személyekké?

Első sorban szükség volt szerető, bátorító légkörre, ami önbizalmat és üzemanyagot adott az élet kihívásaira. Itt meg kell jegyezni azt, hogy mindenkinek más a szükséges mérték.

Kihívás, provokálás, biztatás és a belső készítés, ami fejlődésre és bizonyításra készítette. Itt fontos, hogy a belső motiváció legyen a hangsúlyozott.

Szükséges elem az a tudás, amely támogatta, mint egy iránytű mutatta a megfelelő utat. Iránytű lehet egy vagy több mentor, aki tanította, vagy akitől elleste a helyes módszereket; olyan helyzetek, amelyek megtanították az úton szükséges tudásra; iránytű lehet még az intuíció.

Az élet alaptörvényei

Az életben ugyanúgy, mint a fizikában léteznek törvények, szabályok. Az önmegvalósító emberek egyik tulajdonsága az, hogy ismerik és használják ezeket a szabályokat. Egy pár alapszabályt felsorolok, hogy érthetőbb legyen, mire is gondolok:

Ha van célunk és törekszünk az elérésére, nagyobb eséllyel érünk el sikert.

A pozitív, bizakodó cselekvés nagyobb esélyt biztosít a sikeres eredményre, mint a kudarckerülő magatartás.

Ha pozitívan állunk egy emberhez, valószínűbb a pozitív válasz.

Ha destruktív kritikát gyakorlunk, romlanak az emberi kapcsolataink.

A koncentrált gyakorlás tanulás javítja képességeinket.

Ha ismerjük és tudatában vagyunk az alapszabályoknak, helyesebben tudunk dönteni.

Hogyan emelhetjük magasabb szintre az önmegvalósítást?

Ahhoz, hogy nagyobb mértékben tudjuk kielégíteni szükségleteinket, alkalmaznunk kell a pszichológia és a témában végzett kutatások tanulságait. Egyszerűen emeljük a motivációnkat, önbizalmunkat és a tudásunkat. Ebből a motivációnk emelése a legizgalmasabb, legérdekesebb kérdés, hogyan tudunk valamit több kedvel, energiával és elmélyedéssel csinálni. Olyan tevékenységeket csinálunk motiválva, amelynek tudjuk a hasznosságát. Csak azzal foglalkozunk, ami fontos a sikerünk számára, és ami kötelező a társadalmi beilleszkedéshez. Kérdéses, hogy érdeklik-e az életben való boldogulás szabályai az embereket, a fiatalokat. A következő fejezet ezt fogja tárgyalni.

4. Kérdőíves felmérés – kiértékelés

Azért választottam a serdülőket felmérésem célcsoportjának, mert ebben az időszakban a fejlődő, alakuló személyiség és az iskolai környezet lehetőséget ad a személyiségproblémáinak az észlelésére, megelőzésére és korrigálására. Az iskola egy természetes közeg, amelyben befogadóbbak tudnak lenni a gyerekek.

4.1. Serdülőkre jellemző tulajdonságok

Ebbe a korcsoportba a 12 és 18 év közötti gyermekek tartoznak. Jellemző rájuk a testi és magatartásbeli instabilitás, ami hormonális okokkal is összefüggésben van. A serdülők jellegzetességei, hogy nehezen ellenőrzik ösztöneiket, hevesek, meggondolatlanok, büszkék, úgy érzik túlaradó erejük van, és gyakran konfliktusba kerülnek környezetükkel. Erre az időszakra jellemző, hogy sűrűn válják a véleményüket, amit tegnap csodáltak, azt ma már figyelembe se veszik. A fiúk és a lányok között különbségek vannak abban, hogyan hat rájuk a serdülőkor. A korán érő fiúk önértékelése növekszik, a lányoknál elemben az korai érés önértékelési zavarokat okoznak. A serdülőkor mindenképp egy ellentmondásos időszak, amelyben a változás tekinthető állandónak.

A serdülőkorban meg kell oldani bizonyos feladatokat, amelyek a felnőttkorba lépéshez szükségesek.

Ezek a feladatok három csoportba sorolhatók:

1. függetlenedni érzelmileg a szülőktől
2. felnőtté válás
3. a szexuális szerep kialakítása

Felmérés, eredmények és kiértékelés

Kérdőíves felmérést végeztem IX.-es tanulók közt, a közérzetükről, arról mennyire tartják fontosnak a személyiségfejlődést, kik a példaképeik, miért akarnak hozzájuk hasonlítani, és mit gondolnak a sikeres emberekről. Közérthető többségében zárt kérdéseket tettem fel a kérdőívben, és jelen voltam a kitöltéskor arra az esetre, ha kérdések merülnének fel.

Egy matematika-informatika és egy természettudományok-angol szakosztályt vizsgáltam, az osztályokat véletlenszerűen választottam. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy ezt a matematika-informatika osztályt olyan osztálynak tartják, ahol nagyok a követelmények.

Összesen 51 kérdőívet töltöttem, a kitöltők nemük szerint 29 fiú és 22 lány, az osztály szerinti megoszlás szerint 28-an vannak a matek-informatika osztályba és 23-an a

természettudományok-angol osztályba. (a két osztályt a könnyedség kedvéért a szaktantárgyaik alapján M.I.-nek és T.A.-nak fogom nevezni bizonyos helyzetekben.

Az első kérdésben az étellel való elégedettséget mértem 1-5-ig terjedő skálán, az egyáltalán nem (1) és nagyon elégedett(5) között. A célja ennek a kérdésnek az volt, hogy felmérje a mentálhigiéniai szükségleteket indirekt módon. A válaszok a skálán a 3, 4, 5 fokozatok között oszlott meg. A következő módon oszlottak meg az eredmények: M.I. lányoknál három 3-ast, öte 4-est, egy személy az 5-öst jelölte; fiúknál nyolc 3-as, tíz 4-es és egy 1-es válasz volt, T.A. osztályban a lányoknál három 3-as, hét 4-es és három 5-ös válasz volt; a fiúknál egy 3-as, öt 4-es és három 5-ös válasz volt.

Fiúk között 3,83 átlag lett, lányoknál pedig 3,90. Ez az eredmény jónak mondható és összhangban áll a serdülőkorról szóló elméletekkel, vagyis hogy energikusak és életigenlők.

A matematika-informatika osztályban a fiúk átlaga 3,63, a természettudományok-angol osztályban pedig 4,2. Ez elég nagy különbségnek tűnik egy ilyen szűk skálán. Erre az adatra a következő lehetséges magyarázatot találtam: magasabb igény szint van az M.I.-sek irányába (szülők, önmaguk vagy a tanárok irányába). A tényleges okokat viszont mélyebb vizsgálatokkal lehetne feltárni.

A „Szerinted fontos lenne-e az életben való boldogulás (siker) tanítása az iskolában vagy máshol?” kérdésre a következőképpen oszlottak meg a válaszok:

37 igen és 14 nem válasz született. Szerintem ez a válasz magáért beszél, egy alaposabb kutatással azt kéne feltárni, hogy a tanulóknak milyen hiányosságokat éreznek életükben és mit szeretnének tanulni. Az igény megvan, csak megfelelő programok szükségesek.

Erre a kérdésre, hogy „Szoktad-e önmagadat, személyiségedet, belsődet tananyagodon kívüli dolgok tanulásával fejleszteni?” meglepően sok pozitív válasz érkezett: 40 igen és 9 nem válasz született. Nem számítottam ilyen arányú igen válaszra. Egy alaposabb kutatással érdemes lenne kideríteni, hogy pontosan mire is gondolnak a tanulók, amikor igent válaszolnak erre a kérdésre.

Rákérdeztem arra a kérdőívben, hogy kikre szeretnének hasonlítani és miért? A pontos kérdés így néz ki: „Nevezd meg azt a személyt, akire a legjobban szeretnél hasonlítani valamilyen téren. Híres embert vagy ismerőst is megnevezhetsz.”

Abban az esetben, ha valaki azt jelezte, nincs olyan példaképe, akire hasonlítani szeretne,

lehetőséget adtam arra, hogy megnevezzen olyan tulajdonságokat, amelyekben változni szeretne.

A válaszok kiértékelés után több kategóriákba sorolhatóak. Egyseknek több értékelhető válasza is volt. Egy pár példát leírok a kategóriák mellé, hogy jobban érzékelhető legyenek azok az értékek, melyeket magában foglal a kategória.

1. *Szülőkre vagy közeli rokonokra* 24-en szeretnék hasonlítani, fele-fele arányban, fiúk és lányok. Általában a belső értékeiket emelték ki a válaszadók:

„anyukámra, mert tetszik, ahogyan viselkedik másokkal szemben.”

„nagyamámra, azért, mert mindig mindenben feltalálja magát, és sosem szomorú, szeret dolgozni”

„apukámra, mert okos, találékony, jó fej, rendes, megértő és humoros”

„szülő, mert ő egy humoros és kedves személyiség és nagyon intelligens. Mindenben segít nekem, talpra eső”

„Édesanyámra, mert ő mindig bölcsen gondolkodik, az idejét be tudja osztani, gondoskodó és türelmes.”

2. *Kortárs.* Unokatestvért, barátot, havert hárman jelölték meg példaképüknek, és mind fiúk:

haver „Nagy dumája vancsajozás terén”

unokatestvér „jópofa, humoros, erős, sármos”

barát „úgy érzem, hogy ő jobban meg van elégedve magával, de lehet, hogy ez csak olyan irigységszerű valami.”

3. *Gazdagság.* Bill Gates, vagy csak gazdag vállalkozó kategória - öt fiú nevezte meg a gazdagságot célként.

Bill Gates „sok pénze van”

Bill Gates „Mert szeretnék világszerte elismert lenni, és olyan gazdag mint ő.”

A jól menő üzletemberekre „Azért mert ők jól élnek, és mindent megtehetnek a világban.”

4. *Sportemberek.* Összesen heten jelöltek meg sportolót példaképüknek, két lány és öt fiú.

Maria Sharapova „Mert sikeres, jól teniszeznek és nagyon szimpatikus személyiség”

Steven Gerrard - Focista „Mert jól fociznak, kitartó az élet minden terén, szép nagy családja van, nagyon jó apa.”

5. *Hírességek* (ebbe a kategóriába azokat a válaszokat sorolom, melyekben egy elismert hírességet nem amiatt neveztek meg, mert hírnevét sok munka árán érte el). Két lány és egy fiú adott olyan választ amely ide sorolható.

Colin Farel „Mert szép a szeme és nagyon jó figura, hamar fel tud venni akármilyen szerepet, és segítette a szegény embereket”

6. *Egyéniség vagy önmaga lenni*. Két fiú és egy lány említette ezt a változatot.

„Miét hasonlítsak másra?”

„ Szeretnék mindenkinél másabb lenni, szeretnék külön egyéniség lenni.”

Ezek a válaszok a serdülőkori identitáskeresésre vagy talán megtalálásra utalnak egyedi módon, de mivel ez változó időszak az első változat valószínűbb.

7. *Nem választott vagy értékelhetetlen* - öt válasz.

Összességében a felmért tanulók közt értékrend szempontjából jó a helyzet, a családi értékeken és a teljesítményen alapuló válaszok dominálnak. A média befolyása miatt, nagyobb értékválságra számítottam, egy pár kivételtől eltekintve a realitás talaján gondolkodnak a tanulók.

Az utolsó kérdésben, kilenc olyan kutatások által igazolt állítást soroltam fel, amelyek jellemzőek a sikeres és önmegvalósító emberekre. A tanulókat arra kértem jelöljék be, mely állításokat tartják igazaknak a sikeres emberekre.

Az állítások a következők voltak:

- Teljes elmélyedéssel és összpontosítással élnek.
- Nyitottak az új dolgok kipróbálása iránt.
- Jól tűrik a bizonytalanságot.
- Többet dolgoznak, mint a többség.
- Jól tudnak bánni az emberekkel.
- A saját érzéseikre hallgatnak, és nem érdekli őket a többség véleménye.
- Jól szervezeten és céltudatosan élnek.
- Becsületesen élnek és segítő szándékúak.
- Jól ismerik önmagukat.

A kilenc állításból 5,07 tartottak igaznak átlagosan. A lányok átlagindexe 4,81, a fiúk pedig 5,27. Az osztályokon belüli különbségek a következők: M.I osztályban a fiúk 5,26, a lányoknak 5 az átlaga; T.A. osztályban a lányok átlaga 4,69, a fiúk pedig 5,3. A M.I.

osztály átlaga 5,17 , a T.A. átlaga pedig 4,95. Ez alapján azt lehet mondani, hogy a fiúknak tisztább képe van a sikerről. Egy magyarázat lehet az, hogy a nagyobb elvárások a siker természetének kiismerésére ösztönzi őket. Összességében ezek az eredmények azt mutatják, hogy a tanulóknak vannak fogalmaik a sikerről. Én úgy vélem, hogy ezekre a meglévő ismereteikre alapozva a siker alapelveinek az ismertetése jót tene preventió szempontból. Ezt a véleményt arra alapozom, hogy kutatások bizonyították egyes negatív személyiségjellemzők betegség-hajlamosító hatásait; más kutatások Maslow és Stanley kutatásai pedig azt bizonyították hogy a sikeres és önmegvalósító embere jellemzők bizonyos személyiségvonások.

5. Intervenciós program

A dolgozatban második részében talált problémák és a „*Midtown Manhattan-vizsgálat pl. a lakosság 83%-ában talált komolyabb pszichikai tüneteket*” (Buda, 2003) is rámutatnak a mentálhigiéniai preventió fontosságára. A pszichikai problémák megelőzésére olyan intervenciós programtervet dolgoztam ki, amely primér preventió által avatkozik be. Célja a problémák megelőzése a terápia kezelési módok helyett.

A program szellemisége azon az elven alapul, hogy az életért vállalt felelőség, az önismeret és önfejlesztés, a hit, a céltudatos cselekvés és a megfelelő módszerek vagy alapelvek ismerete és alkalmazása megnöveli az emberek életben való sikeres boldogulás lehetőségét, ezáltal megakadályozva bizonyos szociális vagy egészségügyi problémák kialakulását.

Elméleti háttér

A preventió programhoz Maslow, Brunner és Rogers elméletei adták az alapokat.

Maslow nevelési koncepciója

„Maslow néhány legfontosabb tétele a következő: Minden egyén meghatározott belső természettel születik. Belső természetét részben tapasztalatai, részben a tudattalan érzései

és gondolatai formálják, melyek azonban nem uralkodnak rajta. Az ember maga irányítja a viselkedését. A gyermekeknek lehetővé kell tenni, hogy fejlődésük során a maguk választotta úton haladjanak. A szülőknek és a pedagógusoknak a szerepe abban áll, hogy a fiziológiai, biztonsági, hovatartozási és önbecsülési igények kielégítésén keresztül felkészítik a gyermeket arra, hogy helyesen válasszák meg azt az utat, amelyen haladnak, ezt azonban segítő módon kell tenniük, és hagyniuk, hogy a maguk módján fejlődjenek, nem pedig megszabni az utat a számukra.” (Tóth, 2001)

Brunner kognitív elmélete és technikák

„Brunner szerint a gondosan kiválogatott és egybeszerkesztett anyaga nyújtása helyett a problémákat a kellene a tanulóknak felvetni, és segíteni nekik abban, hogy akár egyénileg, akár csoportos keretek között maguk fedezzék fel a megoldást.

A tantervi anyagok átadása során alkalmazott technikák a következők:

1. *Szembeállítások*(pl. az ember és a főemlősök, a történelem előtti ember és a mai ember, a felnőtt és a gyermek stb.)
2. *Hipotézisek felállítására való ösztönzés* (pl. Kérdezzük meg a gyermekektől, hogy az eszkimók, amikor fokára vadásznak, hogyan döntenek el a foka melyik léken dugja ki a fejét, amikor a fókára tucatnyi lék jut. Majd mutassuk be filmen, hogy a valóságban hogyan csinálják.)
3. *Részvétel bátorítása* (pl. Legyenek a tanulók „kis antropológusok”, végezzenek megfigyeléseket, gyűjtsenek adatokat, következtessenek a nyomra vezető jelekből.)
4. *Tudatosításra való serkentés* (pl Gondolják végig a tanulók, hogyan törekedtek a probléma megoldására.)

Brunner oktatási koncepcióját talán a következő mondat foglalja össze a legjobban:

Tanítani valakit nem az jelenti, hogy a kész eredményeket az emlékezetébe vésetjük vele. Inkább azt, hogy megtaníjuk, miképpen vehet ő maga is részt abban a folyamatban, amely a tudás megszerzéséhez vezet. Valamely tantárgyat nem azért tanítunk, hogy e tárgyat tartalmazó élő kiskönyvtárakat produkáljunk, hanem azért, hogy a tanulót a

történetileg kialakult ismeretanyag önálló átgondolására serkentsük, arra, hogy ő maga is részt vegyen az ismeretszerzés folyamatában. A megismerés folyamat, nem pedig eredmény.(1974,109. o.)” (Tóth, 2001)

Rogers

„Úgy vélte, hogy az emberi szervezet alapvető motiváló ereje az önmegvalósítás – egy késztetés a szervezet minden potenciális képességének kiteljesítésére. A kibontakozó szervezet öröklött korlátian belül próbálja megvalósítani lehetőségeit. A személy nem minden esetben észleli világosan, hogy mely cselekedete vezet személyes fejlődéséhez, és melyik visszahúzó hatású. De ha egyszer az irány világossá válik, akkor az ember a fejlődést, és nem a visszafejlődést választja.” (Atkinson,2003)

A prevenció program, mint mentálhigiéniai intézkedés

„... a mentálhigiéné nem csupán a *pszichés megbetegedések és magatartások megelőzése, hanem a lelki egészségvédelem* is, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak és intézkedéseknek, tevékenységeknek az összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatot erősebbé, fejlettebbé magasabb szervezetségűvé teszik.[...] Így a mentálhigiéné értelmezése akár a szociálpolitika és a szociális gondoskodás területére is kiterjedhet.” (Buda,2003)

A program céljai:

1. Tudatosítani a tanulóknál azt, hogy milyen fontos személyiségükkel való fejlesztése és az életre való felkészülés. Ez hasonlóan működne, mint a dohányzás és drog elleni kampányok. Ismertetésre kerülnének az elhibázott ázott életutak következményei és tanulságai. A tudatosítás megkönnyítése érdekében sikeres, önmegvalósító életutak is bemutatásra kerülnének és az életükben megtalálható szabályszerűségek ismertetése révén őket is készíteni ezek alkalmazására.

2. A prevenció program keretén belül még a hibák okait és megelőzésének lehetőségeit bemutatni vagy azt milyen korrekciós lehetőségek léteznek. S

A prevenció előadások céljai: Két-három hetente lenne az ideális egy fórummal egybekötött előadás. A személyiség és az élet alapelveit bemutatni, majd utána megbeszélni a tanulókkal.

Tervezett témák

1. a személyiségfejlesztés jelentőségére, hasznára felhívni a figyelmet
 2. A nem megfelelő életstratégiák, életszemléletek, problémamegoldó stratégiák következményeinek a bemutatása
 3. Az önmegvalósító személyek jellemző tulajdonságai, ezek bemutatása,
 4. Milyen szabályszerűségek jellemzők az önmegvalósító emberekre
 5. Milyen alkotóelemei vannak a személyiségnek
 6. Hogyan fejleszthetjük a személyiségünket
 7. Melyek a boldog élet alapszabályai
 8. Mit tehetünk ha nem tudunk megbirkózni egy problémával
- A program alatt felmérjük a tanulók érdeklődését és a program hasznosságát.

Összegzés

A személyiségünk fontossága vitathatatlan életünkben a 2. fejezetben bemutatott eredmények jól mutatják milyen káros következményei vannak ha nem működik jól a személyiségünk. Betegségeink, közérzetünk, kudarcaink, szociális problémáink és egész életünk minősége függ személyiségjellemzőinktől és az élethez való hozzáállásunktól. Ugyanúgy ahogy a dohányzásnak megvannak a veszélyei a hibás gondolkodásmódnak és életstílusnak is sok veszélye van, annak ellenére hogy erről kevesen tudnak és beszélnek. A 2. fejezetben pótoltam ezt a hiányosságot és leírtam azokat a tényeket amelyekről jó lenne tudnunk, egészségünk érdekében.

Vannak akik egészségesen, boldogan és sikeresen élnek, ők a Maslow-i 1% ezt tárgyaltam a 3. fejezetben. Mindannyian szeretnék titkon hozzájuk hasonlóak lenni. A gyerekek azt hiszik, hogy a felnőttkor boldoggá fog tenni, majd csalódnak. Felnőttkorban abban reménykednek, hogy egy szerelem vagy egy jobb munkahely megváltoztatja életüket és újból csalódnak. Néha nagyobbat néha kisebbet csalódnak, addig amíg nem ébrednek rá hogy a boldogság kulcsát mindenki önmagában hordozza csalódni fognak. Edison az villanyégő kifejlesztése során ezerszer kudarcot vallott, de ő ezt nem kudarcnak tekintette hanem 1000 tökéletlen megoldás megtalálásának tekintette. Akik a kudarcot csak a jobb élet felé vezető útnak tekintik, és tanulnak belőle azok az önmegvalósítás felé vezető úton járnak.

A kutatásomból a 4. fejezetben kiderül hogy a tanulók keresik és akarnak az életben való boldogulás útján járni. Példaképeikben legtöbbször az értékes belső tulajdonságaikat említették mintha intuitíve éreznék a helyes utat. Nagy többségben vannak azok akik fontosnak tartanak az életre való felkészítést. Ezért a mi felelőségünk, hogy olyan programokat nyújtsunk ami segít nekik.

Az 5. fejezetben bemutatom a prevenciós programot megalapozó elméleteket, és az alkalmazási tervet alapelemeire bontva. Az prevenciós terv hasonló elven működik min az alkohol, drog és a dohányzás elleni programok. A veszélyek bemutatása és tudatosítása után a helyes válsztásra való biztatás támogatás következik. A program eredményei tavaszra várhatóak.

Az önmegvalósításban nem a legmagasabb szint elérését tartom fontosnak hanem csak egyszerűen egy jobb minőségű élet a cél. Mindenki számára megtanulható, egy

helyesebb magatartásforma ami hozzásegíti a teljesebb élethez csak meg kell találni a helyes módszert. Ha a fiatalabb generációkon keresztül sikerül beépítenünk és elterjeszteni az önmegvalósító magatartást akkor ezzel megteremtjük egy jobb társadalom lehetőségét.

Felhasznált irodalom

1. Alfred, Adler, életismeret, Kossuth kiadó, 1998, Budapest
2. Allport, G. W. (1998), A személyiség alakulása. Kairosz, Budapest
3. Atkinson, R. L., et al.: PSZICHOLÓGIA, Osiris Kiadó, Budapest, 2003, pp. 27-375
4. Bagdy, Emőke – Telkes József, Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest, 1999
5. Bota, Iordache, Az agy titkai, a siker titkai, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea, 1998
6. Buda, Béla, A lélek egészsége, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2003
7. Carnegie, Dale, Sikerkalauz1, Minerva Kiadó, Budapest, 1992
8. Clegg, Brian, Dezvoltarea personală, Polirom, Iași, 2003
9. Hill, Napoleon, Gondolkodj és gazdagodj, Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest, 1993
10. Hill, Napoleon - W. Clement Stone, Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest, 1993
11. Híres üzletemberek és közgazdászok, Budakönyvek, Budapest
12. Kon, I.Sz.: Énünk nyomában, Kossuth Könyvkiadó, 1989
13. Maxwell, John C., Realizeaza-te pe deplin, Curtea Veche Publishing, Bucuresti, 2002, pp. 25-32
14. Mohás, Livia, Mit tudsz magadról? , Magyar Könyvklub, Budapest, 2002
15. Mohás, Livia, Találkozás önmagunkkal, Magyar Könyvklub Budapest, 2002
16. Nygard, Roald, Cselekvő vagy bábu? , Új mandátum könyvkiadó, Budapest, 2003, pp. 28-168
17. Stanley, Thomas J.: Gândirea milionarului american, Editura Aquila '93, Oradea, 2000
18. Dr. Tóth, László, Pszichológia a tanításban, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 2001, pp. 63-163
19. Wheeler, Emer, A gazdagság benned van, Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest, 1998
20. 100 Gazdag ember, Michael Klepper. Robert Gunther, Magyar Könyvklub, Budapest, 1998
21. ***Veres-Lakosné Hérány Mónika:*** (2005) A családi élet és a társadalom működési zavarainak hatása a kábítószer fogyasztás kialakulására a tizenévesek körében Létezik-e hatékony prevenció? <http://www.szentesinfo.hu/uh/temak/monika2.htm> , Szeged

