



BME
Gazdaság- és
Társadalomtudományi Kar

Be Your Own **HERO**

Légy önmagad
hőse!



Legyél jobb! nap Forbes

2022. 05. 27.

A 21. SZÁZAD TŐKETÉNYEZŐJE: A PSZICHOLÓGIAI TŐKE

A humán tőkéről való gondolkodás jelentősen megváltozott az utóbbi évtizedben. Míg korábban a kompetenciáknak, a szellemi tőkének, a kapcsolatoknak vagy a gazdasági aspektusoknak volt jelentősége a teljesítményel és az eredményességgel összefüggésben, ma már kiemelt fontosságot tulajdonítanak a munkáltatók a pszichológiai tőkének is.

A **pszichológiai tőke** (*Psychological Capital*; Luthans és mtsai, 2004) a mai kihívásokkal teli környezetben a szervezetek fenntartható versenyelőnyének forrásaként tekinthetők, ez nem kétséges! (Ezt nem csak a brit, de sok más nemzet tudósai igazolták több ezer tanulmány mentén.)

De mit értünk az egyén pszichológiai tőkéje alatt? Olyan pszichológiai képességeket, amelyek nem csak a motiváció, de a teljesítmény, az elégedettség, az elköteleződés és az egyéni fejlődés iránti igény alapja is. A legjobb hír pedig, hogy ezek a tőketényezők fejleszthetők. Nézzük meg egyesével őket!

MEGTALÁLTAD MÁR MAGADBAN A HŐST?

Amikor kihívásokkal, nehézségekkel, netán érzelmileg megterhelő helyzettel szembesülsz, általában hogyan reagálsz? Reménnyel, optimizmussal, önbizalommal és rugalmassággal nézel szembe velük? Vagy túlterhelt, stresszes, tehetetlen leszel és már nem is küzdesz a célok, a kívánt eredmények eléréséért? Feladod?

Vagy építesz magadban egy HŐST inkább?

Vedd a kezébe ezt a munkafüzetet és fedezd fel a magad hőstét – önmagadban!

HOGYAN HASZNÁLD ezt a munkafüzetet?

Melyik tényezőre szeretnél ránézni kicsit jobban?
Melyiket szeretnéd tudatosabban használni?

A füzetben található feladatok mentén saját magad alakíthatsz a magad reményteliségén, hatékonyság-érzeteden, rezilienciádon vagy optimizmusodon.

A rövid kérdőívek kitöltése után válassz ki egy/több vagy akár minden tényezőt és ha elvégzed a gyakorlatokat, feladatokat, akkor készíts jegyzeteket róluk:

hogyan élted meg, milyen érzések és gondolatok merültek fel közben / utána / később benned, mit tapasztaltál, hogyan hatott a gyakorlat rád, netán észrevettek-e mások rajtad valamit a feladat(ok)nak köszönhetően?



H mint Hope

REMÉNY

Ha reménykedsz, akkor hiszel abban, hogy képes vagy valamire, vagy van befolyásod a veled történetekre, és többféle utat, lehetőséget látsz meg ahhoz, hogy elérd, amit szeretnél. Képes vagy reális célokat kitűzni és e célok elérésére összpontosítani.

A remény olyan pozitív gondolkodási mód, melynek meghatározó összetevője a saját hatóerőnkben való hit vagy célorientált energia, és az ezáltal kialakuló bizalom abban, hogy céljaink elérhetők, vagyis az esetleges nehézségek ellenére mindig vannak alternatív lehetőségek arra, hogy céljainkat megvalósítsuk.

Töltsd ki a következő, rövid kérdőívet és az eredményeid mentén gondold át, vajon mennyiben tükrözik azt a képet, ahogy a reménnyel kapcsolatban önmagad látod?

REMÉNY SKÁLA

(Snyder, 2002; Martos és mtsai, 2014)

Figyelmesen olvasd el az állításokat. Az alábbi skálát használva válaszd ki azt a számot, amely a legjobban jellemez téged!



A füzetben található feladatok mentén saját magad alakíthatsz a magad reményteliségén, hatékonyság-érzeteden, rezilienciádon vagy optimizmusodon.

1. Számos megoldási lehetőség eszembe jut, ha nehéz helyzetbe kerülök.
2. Nagy energiákkal törekszem a céljaim felé.
3. Általában fáradt vagyok.
4. Minden problémának sokféle megoldása van.
5. A viták során könnyen alulmaradok.
6. Számos megoldási lehetőséget ki tudok gondolni, hogy elérjem a számomra fontos dolgokat az életben.
7. Aggódok az egészségem miatt.
8. Még ha mások el is csüggednek, én tudom, hogy képes vagyok megoldani a problémát.
9. A múltbeli tapasztalataim jól felkészítettek a jövőmre.
10. Elég sikeres voltam eddig az életben.
11. Általában azon kapom magam, hogy éppen aggódok valami miatt.
12. Elérem a magam elé kitűzött célokat.

Hogy állsz A REMÉNNYEL?

Pontszámítás:

2, 9, 10, 12 = személyes hatóerő/motiváció/akaraterő (max. 32 pont)

1, 4, 6, 8 = a célhoz vezető, megvalósítási utak-módok (max. 32 pont)

Vatta itemek: 3, 5, 7, 11 – nem számoljuk bele a pontokba!

Milyen eredményt kaptál? Minél magasabb pontszámot értél el, azt jelenti, hogy annál reménytelibben állsz hozzá a változó vagy kihívást jelentő helyzetekhez, kitartasz a céljaid mellett, maximum újratervezed, hogyan érd el őket. Van elég motivációd? Tudsz új megoldásokat keresni, ha valami nem sikerül, hogy a céljaidat elérd?

Miért jó, ha reményteli vagy?

A remény szerepe a célok felé való törekvésben fontos, tőkét jelent ahhoz, hogy ha szükséges, akkor a célokhoz vezető utat újratervezd a siker érdekében.

Aki reménytelibb, az magabiztosabban áll hozzá a feladatok elvégzéséhez, magasabb az énhatékonyság-érzete és alkalmazkodóbb a stresszhelyzetekben.

Ha reménytelibb akarsz lenni...

AKKOR GYAKORLATRA FEL!

1. Írd le egy elérni kívánt célt!
(Legyen reális és motiváló a cél, pl. kevesebb stressz a munkahelyen.)
2. Írd le ezt a célt kívánatos, pozitív szemléleti keretben, vagyis, írd le, hogy mit akarsz, ahelyett, amit nem akarsz.
Például, ne azt mondd, hogy kevesebb stresszt akarsz, hanem hogy több pihenő időt és nagyobb magabiztosságot a nehéz helyzetekben.
3. Ötletelj, mi mindent tudsz tenni a cél elérése érdekében!
Írd le az összes ötletedet!
4. Kérj meg másokat, hogy gondolkodjanak veled (pl. munkatársad, családtag)! Fontos, hogy a célod elérését támogató akciók bármik lehetnek – most a mennyiség, nem pedig a minőség számít!
5. Válaszd ki a 3 legjobb ötletet és írd le mindegyik esetében a lehetséges segítő tényezőket (pl. önhit, barát) akadályokat (időhiány, rossz főnök). Minden akadálnál írd le, mit tehetsz az áthidalásuk érdekében (például segítséget kérsz másoktól, más megközelítést próbálsz ki, áldozatot hozol, kitartasz, stb.)!
6. Holnap pedig tedd meg az első lépést a célod felé! Az utána következő nap se feledkezz meg a vállalásodról! Kis lépésekben, gyakorlással, odafigyeléssel eléred a célod! Kitartást!



E mint self-Efficacy

ÉNHATÉKONYSÁG

A kutatók szerint az énhatékonyság biztosítja a cselekvéshez szükséges önbizalmat, a kitartást, hogy megpróbáljunk dolgokat, hogy tanuljunk a kihívásokból és a kudarcokból. Az elért sikerek pedig megerősítik a reményeinket.

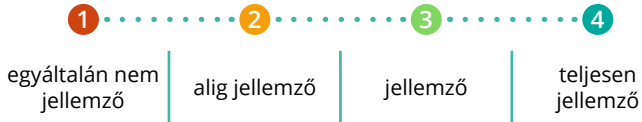
Az énhatékonyság a saját képességeidbe vetett hited, hogy képes vagy a feladatok sikeres végrehajtására, teljesítésére. Az énhatékonyság-érzet tehát benned van és rajtad múlik a mértéke!

Töltsd ki a következő, rövid kérdőívet! Vajon hogyan tudsz a mindennapi nehézségekkel megküzdeni önnön hited mentén, és vajon az eredmények mennyire céltudatos énképet mutatnak, mennyire bízol a saját képességeidben?

ÁLTALÁNOS ÉN-HATÉKONYSÁG SKÁLA

(Schwarzer és Jerusalem, 1995; Kun és Gadanez, 2015)

Az alábbi állítások mentén az rád leginkább jellemző értéket jelöld be.



1. Mindig sikerül megoldanom a nehéz problémákat, ha nagyon akarom.
2. Ha valaki szembeszegül velem, megtalálom a módját, hogy elérjem, amit szeretnék.
3. Nem esik nehezemre, hogy kitartsak szándékaim mellett és elérjem a céljaimat.
4. Ötletességemnek köszönhetően tudom, miként kezeljem a váratlan helyzeteket.
5. Biztos vagyok benne, hogy jól tudok boldogulni a váratlan helyzetekben.
6. Megfelelő erőfeszítéssel majdnem minden problémára találok megoldást.
7. Meg tudom őrizni a nyugalمامat a nehézségekkel szemben, mert támaszkodni tudok a megoldó-képességemre.
8. Ha szembesülök egy problémával, általában több ötletem támad a megoldásra.
9. Ha sarokba szorítanak, rendszerint kitalálom, hogy mitévő legyek.
10. Bármilyen történik, általában kezelni tudom a helyzeteket.

HOGY ÁLLSZ AZ ÉNHATÉKONYSÁGGAL?

Pontszámítás

Add össze az általad adott pontokat, így minimum 10, maximum 40 pontod lehet.

Milyen eredményt kaptál?

Minél magasabb pontszámot értél el, az azt jelenti, hogy annál magasabb szintű célirányultság, erőfeszítés és kitartás jellemez. Nem hátrálsz meg a nehézségek előtt, mert bízol saját magadban, a saját kitartásodban.

A nagyobb énhatékonysággal rendelkezők úgy vélik, hogy ők maguk teremtik meg a saját sikerüket, proaktívabbak, képesek a saját erőforrásaikat mobilizálni ahhoz, hogy sikeresen végrehajtsák a maguk elé tűzött célokat, feladatokat.

HA MAGABIZTOSABB AKARSZ LENNI... AKKOR GYAKORLATRA FEL!

Az alábbi lehetőségek közül válaszd ki azt, amelyről úgy érzed, közelebb áll hozzád. Majd folytasd azzal, amelyekhez több időre van szükséged, végül foglalkozz azzal is, amely elsősre úgy tűnik, kibillenthet a komfortzónádból...

1. Ünnepeled meg a sikereidet – legyen az bármilyen kicsinek tűnő is... a siker játékosan fejleszti az önbizalmadat, önhitetted a képességeidben.
2. Keres és halld meg a rólad szóló, pozitív kijelentéseket! Ne légy szerény, ha megérdemled, fogadd el a dicséreteket, elismeréseket! Ha másoktól pozitív visszajelzéseket hallasz, az is segít az énhatékonyság-érzés javításában. Aktívan kérj visszajelzést magadra másoktól!
3. Tűzz ki elérhető, kis célokat! Minél több apró célt érsz el, annál jobban fogod csinálni, és annál jobban fogod érezni magad. Ezután már nagyobb célokba is belevághatsz!
4. Lépj ki a komfortzónádból, és csinálj valamit, amit eddig halogattál! Mire nem tudod rávenni magad? Mi van a bakancslistádon, ami eléggé vonzó ahhoz, hogy még nem került le onnan? Tedd meg!
5. Ismerd meg jobban önmagad! Kezdj el figyelni a gondolataidra, érzéseidre, tudatosítsd jobban őket azáltal, hogy például, elkezdesz naplót írni magadról, a gondolataidról. Elemezd, hogy miért vannak azok (a negatív vagy éppen pozitív) gondolataid. Mik a kiváltó okok? Hogyan hatnak rád? Mire készítenek?

Ha odafigyelünk a viselkedésünkre és a magunknak címkézett gondolatainkra, tudatosan javíthatjuk az önszabályozást és a kis győzelmek elérésének öröm-megélését, ami végül segíthet abban, hogy egyre magabiztosabbak lehessünk és nőjön az énhatékonyság-érzetünk. Ez egy pozitív, felfelé húzó spirál, a magasabb énhatékonysággal merészebbek leszünk, magabiztosan és több sikert érünk el, amely aztán tovább erősíti a saját magunkba vetett hitünket.

R mint Resilience

REZILIENCIA

A reziliencia azt jelenti, hogy nem csak képes vagy sikeresen átvészelni a mindennapok során felmerülő nehézségeket és kihívásokat, de a korábbinál erősebben állsz talpra ezekből. A reziliencia nyitott út a változás és fejlődés felé.

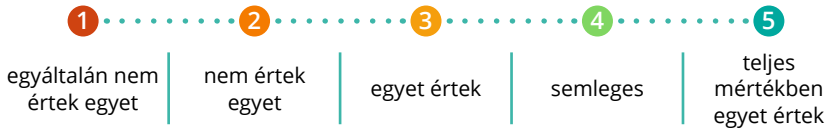
Ha megvan ez az aktív alkalmazkodó képességed, az lehetővé teszi a megterhelő helyzeteken, nehézségeken, negatív eseményeken és helyzeteken való sikeres túllépést, és egyben jelenti a felépülés képességét is.

Töltsd ki a következő, nagyon rövid kérdőívet! Megtudhatod, mennyire vagy reziliens ahhoz, hogy viszonylag hamar vissza tudj billenni a rád jellemző egyensúlyi helyzetbe!

RÖVID REZILIENCIA SKÁLA

(Smith és munkatársai, 2008)

Az alábbi skálát használva karikázd be azt a számot, amely az adott állítással való egyetértésedet vagy egyet nem értésedet a leginkább tükrözi.



1. Egy nehezebb időszak után hamar visszazökkenek a régi kerékvágásba.
2. Nehezen vészelem át a stresszes eseményeket.
3. Nem tart sokáig, hogy talpra álljak egy stresszes esemény után.
4. Nehezen térek magamhoz, amikor valami rossz történik.
5. Általában kisebb gonddal lendülök túl a nehezebb időszakokon.
6. Sok időre van szükségem, hogy túltegyem magam az életemben bekövetkező kudarcon.

HOGY ÁLLSZ A REZILIENCIÁVAL?

Pontszámítás

Add össze az adott pontokat mind a hat tételnél, így 6 és 30 között lesz a pontszámod.

Fordítottan pontozandó állítások: 2., 4., 6. (5=1, 4=2, 2=4, 1=5 pont)

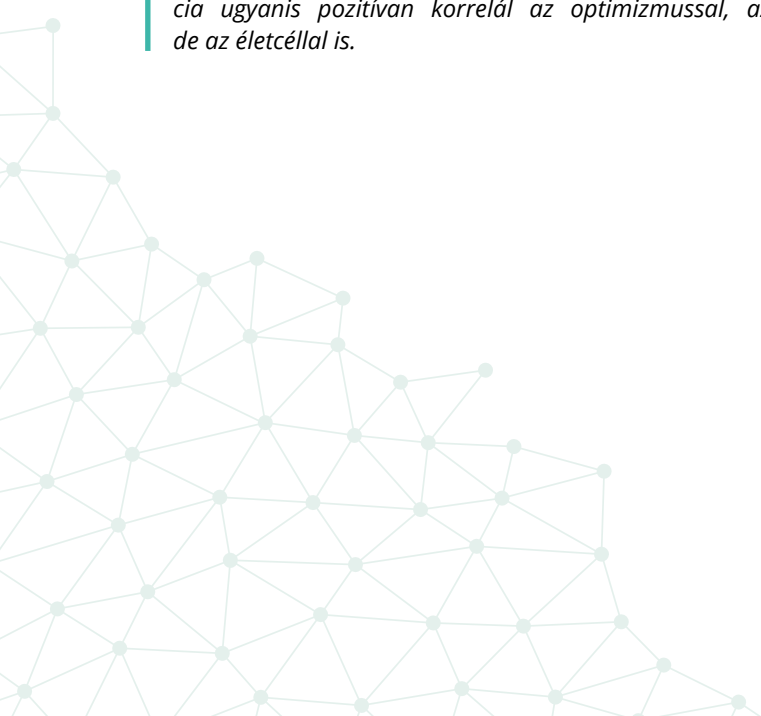
Minél magasabb pontszámot értél el, az azt jelenti, hogy annál reziliensebb vagy, azaz annál rugalmasabban tudsz alkalmazkodni a kihívást, megterhelést jelentő helyzetekhez. Mindezt úgy, hogy közben tanulsz a tapasztalataidból, gazdagodik a stresszel való megküzdésben alkalmazott eszköztárad, fejlődik az énhatékonyság-érzeted és alkalmazkodóbb, egyre ügyesebb és hatékonyabb leszel.

HA REZILIENSEBB AKARSZ LENNI... AKKOR GYAKORLATRA FEL!

Írj le öt olyan gondolatodat, amelyek szinte automatikusan törnek elő, amikor nehéz, kellemetlen, érzelmileg megterhelő, stresszes helyzetbe kerülsz. Ha legközelebb ez történik, a következő három stratégia valamelyikének felhasználásával hozz létre valós idejű reziliens választ. A következő mondatkezdetek segíthetnek ebben:

1. Ez (a gondolat) nem igaz, mert... *(gyűjts bizonyítékokat!)*
2. Ha (ez meg ez) történik, akkor én (ezt meg ezt) fogom tenni... *(gyűjts erőforrásokat!)*
3. Segíthet, ha ezt a helyzetet úgy tekintem, mint ami... *(erősítsd az optimista szemléletet!)*

Használd minél többször ezt a gyakorlatot – észre fogod venni, hogy egyre pozitívabban és elfogadóbban viszonyulsz a helyzetekhez, és egyre hamarabb megtalálod újra az érzelmi egyensúlyi állapotodat! A reziliencia ugyanis pozitívan korrelál az optimizmussal, az aktív megküzdéssel, de az életcéllal is.



mint Optimism

OPTIMIZMUS

Ha optimista vagy, akkor olyan magyarázatokat keresel a kellemetlen vagy negatív tapasztalatokra, amelyeknek nem te vagy az elsődleges oka - és az eseményt inkább ideiglenesnek és konkrétnek látod, mintsem annak jeleként, hogy mindig, minden rossz az életedben. Az optimizmus reményt ad a jövőre nézve és képessé tesz arra, hogy magabiztosan és pozitív hozzáállással navigálj az életben.

Töltsd ki a következő, rövid kérdőívet és nézz tükörbe: vajon mennyire vagy optimista? Netán túlzott mértékben, ami néha csalódást okoz? Vagy inkább reálisan tekintesz minden élethelyzetre, esetleg inkább az élet sötétebb oldalára vagy érzékeny?

ÉLETSZEMLÉLET TESZT

(Scheier és Carver, 1985; Bérdi és Köteles, 2010)

Válaszolj az alábbi, önmagaddal kapcsolatos kérdésekre az alábbi skála mentén kifejezve azt, hogy mennyire értesz egyet az állítások tartalmával!



1. Ha bizonytalan vagyok valamiben, akkor rendszerint a legjobb kimenetben bízom.
2. Könnyen ki tudok kapcsolni.
3. Az én esetemben, ha valami elromolhat, akkor valóban el is romlik.
4. Mindig optimista vagyok a jövővel kapcsolatban.
5. Nagyon szeretek a barátaimmal lenni.
6. Fontos, hogy találjak magamnak elfoglaltságot.
7. Szinte soha nem várom azt, hogy rendben menjenek a dolgok.
8. Nem egykönnyen izgatom fel magam.
9. Ritkán számítok arra, hogy jó dolgok történhetnek velem.
10. Összességében inkább jó, mint rossz dolgokra számítok.

HOGY ÁLLSZ AZ OPTIMIZMUSSAL?

Pontszámítás

Hagyd figyelmen kívül a 2., 5., 6. és 8. kérdéseket.

Fordítottan pontozd a 3., 7. és 9. kérdéseket
(vagyis, 5 = 1, 4 = 2, 2 = 4 és 1 = 5 pontot ér).

Végül add össze az így adott pontszámokat, **maximum 24 pontod** lehet.

Milyen eredményt kaptál? Ehhez viszonyíthatsz:

24-19 pont = erős optimizmus

18-14 pont = közepes optimizmus

13-0 pont = alacsony szintű optimizmus

Minél magasabb pontszámot értél el, azt jelenti, hogy annál optimis-
tábban viszonyulsz a veled történetekhez a hétköznapiakban. Miért jó,
ha optimista vagy?

Az optimizmus összefügg a jólléttel, munkahelyi teljesítménnyel, pozitívan korrelál a problémaközpontú megküzdéssel, a társas támasz keresésével, a stresszes helyzetek pozitívumainak hangsúlyozásával, de pozitív hatással van a fizikai egészségre és az immunrendszer működésére is!

HA OPTIMISTÁBB AKARSZ LENNI... AKKOR GYAKORLATRA FEL!

Mindannyian hajlamosak vagyunk azon rágódni, ami rosszul sült el az életünkben - egy munkahelyi hiba, egy este, ami nem úgy alakult, ahogy terveztük. Ha azonban túl sokat foglalkozunk velük, az beárnyékolhatja az életünket és akár depresszív gondolatokat hozhat. Az optimizmus egyik kulcseleme, hogy még akkor is a jó oldalát nézzük a dolgoknak, amikor azok rosszul alakulnak... Ez a gyakorlat arra szolgál, hogy segítsen egy egészségesebb egyensúly elérésében.

1. Sorolj fel öt olyan dolgot, ami miatt úgy érzed, hogy az életed ebben a pillanatban élvezetes, örömteli vagy értékes. Ezek a dolgok lehetnek olyan általánosak, mint „jó egészségben lenni” vagy olyan konkrétak, mint „ma reggel ittam egy finom kávét”. Ennek az első kérdésnek a célja, hogy segítsen átváltani egy pozitívabb lelkiállapotba.
2. Ezután gondoljon arra a legutóbbi alkalomra, amikor valami nem úgy alakult, ahogyan szeretted volna, vagy amikor frusztráltak, ingerültnek vagy feldúltnak érezted magad.
3. Néhány mondatban írd le ezt a helyzetet.
4. Ezután sorolj fel három dolgot, ami segíthet abban, hogy ennek a helyzetnek a jó oldalát lásd. Például, talán lekésted a buszt ezen reggel. Három módja is lehet annak, hogy meglásd ennek a helyzetnek a jó oldalát:
 - a. bár lekésted a buszt, de jót edzettél, amikor futottál, hogy elérd a buszt,
 - b. szerencsés vagy, hogy olyan városban élsz, ahol alig 10 perccel később már volt másik busz, vagy ahol egyáltalán megbízhatóan járnak a buszok,
 - c. tíz év múlva valószínűleg nem fogsz emlékezni arra, hogy mi történt ma reggel.

A gyakorlat rendszeres elvégzése segíthet abban, hogy felismerd az élet pozitív aspektusait és a kihívást jelentő helyzetek pozitív oldalát lásd ahelyett, hogy a hátrányokra koncentrálnál csak. Többszöri gyakorlással természetesebbé válik, hogy a jó oldalát nézd a dolgoknak még akkor is, ha nehézségekkel szembesülsz az életben.

UTÓSZÓ

Megtaláltad már magadban a HŐS-t? Ha igen, vigyázz rá, törődj vele. Ha még nem teljesen, akkor az előző oldalakon szereplő gyakorlatok, feladatok mentén tudatosan építheted magadban egészen addig, míg már nincs is szükséged a füzetre a továbbiakban. Ebben az esetben add tovább valakinek, akinek szerinted jól jöhet!

Ne feledd, hogy a magad HŐS-e milyen lesz, az csakis saját magadon múlik!

Mindenki lehet HŐS!

HIVATKOZÁSOK

1. Luthans, F., Luthans, K. W. & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond the human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45–50.
2. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
3. Martos, T., Lakatos, C., & Tóth-Vajna, R. (2014). A Remény Skála magyar változatának (AHS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 187–202.
4. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio causal and control beliefs* (pp. 35–37).
5. Kun, Á. & Gadanez, P. (2015). A General self-efficacy scale magyar nyelvű változata. *Pozitív Munka-Pszichológia Kutatócsoport, BME. Kézirat.*
6. Smith, B. V., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
7. Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1985. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4: 219–247.
8. Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT-R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(2), 273–294.

JEGYZET

**Kiadja
a BME Gazdaság-
és Társadalomtudományi Kara**

Felelős kiadó

Dr. Lógó Emma
oktatási dékánhelyettes

Felelős szerkesztő

Dr. Kun Ágota
*munka és szervezet szakpszichológus, egyetemi adjunktus,
BME, Ergonómia és Pszichológia Tanszék*

Design, tördelés

Gracza Balázs



BME
Gazdaság- és
Társadalomtudományi Kar



M Ű E G Y E T E M 1 7 8 2

BME²⁴⁰