

**A jól-lét elősegítése viselkedés-aktiválással  
a mentálhigiénés tanácsadás gyakorlatában**

GULBERT LILI ABIGÉL

BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM

Kereskedelmi, Vendéglátóipari,

és Idegenforgalmi Kar,

Munkahelyi mentálhigiénés szak,

Budapest

2021 június

# Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	1
1.2 Pozitív pszichológia és „létezés” pszichológia	1
1.3 Az új humanisztikus metafora: a biztonság és növekedés dinamikus rendszere	4
1.4. A jól-lét huzalozása az elmébe	7
1.5 A viselkedés-aktiválás	11
1.5.1 A viselkedés-aktiválás alkalmazása	15
1.5.2 A megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás	16
1.6 A pozitív pszichológia és „a lét” pszichológia integrálása a viselkedés-aktiválásba	18
1.7 Jól-lét fókuszú csoportos, mindfulness alapú viselkedés-aktiválás	19
1.8 A komoly szabadidő perspektíva a viselkedés-aktiválásban	20
2. Konklúzió	25
3. Összefoglalás	27
Melléklet	33
Irodalomjegyzék	46

Melléklet

Irodalomjegyzék

## 1. Bevezetés

A témában megjelenő friss kutatások eredményeinek összefoglalásával egy olyan mentálhigiénés tanácsadói gyakorlat strukturálása volt a célom, melynek fókuszában a jól-lét rendszerének építése áll a napi aktivitásrendszer átalakításával. A szakirodalmi áttekintés során két részre osztottam a kutatásomat. Először a jól-lét humanisztikus pszichológiai szemléletének új dinamikus rendszerét vizsgáltam, amit aztán a neurobiológia kutatási eredményeivel mélyítettem. A kutatás következő részében pedig fókuszomat a gyakorlati módszertan vizsgálatára helyeztem, mely során áttekintettem a viselkedés-aktiválás és a komoly szabadidő perspektíva legfrissebb kutatásait. A vizsgálódás során egy olyan mentálhigiénés tanácsadói gyakorlat strukturálódott, mely segíthet abban, hogy tudatosan állapotot és fókuszot váltsunk és aktívan tegyünk a jól-létünk érdekében. Mind az alacsony és magas intenzitású aktiváló munka segíthet az integritás megteremtésében és az így optimalizálódó önszabályozás nem csak egyéni, hanem kollektív szinten is teret nyer felszabadítva olyan erős emberi potenciálokat, mint a flexibilitás, kreativitás, adaptivitás, koherencia, vitalitás és stabilitás, amelyek nélkülözhetetlenek a sikeres megküzdéshez és a növekedéshez fenyegető élethelyzetekben. Így a viselkedés-aktiválás a munkahelyi mentálhigiéné gyakorlatában is egy hatékony módszere lehet az egyéni és kollektív jól-lét elősegítésének. Kiváltképp olyan válságokkal terhelt időszakban, mint most, a globális pandémia idején.

### 1.2 Pozitív pszichológia és „létezés” pszichológia

*Az élet a fizikai túlélésből fakad; a jó élet viszont abból, ami érdekkel minket.* —Rollo May (May, 2007, hivatkozva Kaufman, 2020, p. 534.)

1930 - 1970 között egy csapat hasonló nézetet valló gondolkodó – köztük Abraham Maslow, Alfred Adler, James Bugental, Charlotte Bühler, Arthur Combs, Viktor Frankl, Erich Fromm, Eugene Gendlin, Karen Horney, Sidney Jourard, Jim Klee, R. D. Laing, Rollo May, Clark Moustakas, Carl Rogers, Donald Snygg, and Anthony Sutich – felismerték a kísérleti pszichológia, behaviorizmus és freudi pszichoanalízis korlátait (Kaufman, 2020). Ezen megközelítésekben azt kritizálták, hogy az egyént nem, mint „egészet” vizsgálták, ezért olyan erős emberi potenciálokat hagytak figyelmen kívül, mint a kreativitás, a spiritualitás és a

humanizmus (Kaufman, 2020). Az önmagukat „Harmadik erőnek” (Third Force) emlegető szakmai csoport arra tett kísérletet, hogy integrálják a hagyományos megközelítések eredményeit, és kutassák, hogy mit jelent az „emberi lét teljességének tapasztalata”, és ezáltal hogyan értelmezhető a „teljes és vitális élet” fogalma (Schneider és Pierson, 2015, hivatkozva Kaufman, 2020). A köztudatban úgy váltak ismertté, mint „humanisztikus pszichológusok”. Az irányzat hivatalosan 1961-ben jött létre, mikor Abraham Maslow és Anthony Sutich elindították a „Humanisztikus pszichológia folyóiratot” (The Journal of Humanistic Psychology) (Kaufman, 2020). A *pozitív pszichológia* kifejezést Maslow 1954-ben használta azon pszichológiai terület megnevezésére, mely az emberi potenciál és a teljesítményre való törekvést vizsgálta. Tizennégy évvel később a jövő pszichológiájának elsődleges fókuszaként az emberi növekedés kutatását irányozta elő egy írásában, és ezt az irányzatot „*pozitív pszichológiának*” és a „*létezés pszichológiájának*” nevezte el, ami olyan koncepciókat vizsgál, mint a törekvés, a hála és az élvezet (Dieser, 2016; Lopez és Gallagher, 2009). Maslow munkásságára nagy hatással volt Seligman és Csíkszentmihályi tudományos munkája, aminek eredményeként kialakult az a pozitív pszichológiai irányzat, ami a pozitív érzelmek növelésének (Dieser és Christenson, 2017; Fredrickson, 2009; Fredrickson és Kutz, 2011) és az „értelmes élet” megteremtésének lehetőségeit vizsgálta (Dieser, 2016; Csíkszentmihályi, 2014).

Napjainkban számos pszichoterapeuta és kutató létezik, akik kifejezetten a *humanisztikus pszichológia* területén dolgoznak (van Deurzen, et al., 2019; Schneider és Krug, 2009) és olyan humanisztikus témákat kutatnak, mint az *autentikusság*, a *tudatosság*, az *együttérző társadalmi működés*, valamint az *ökológiai körülmények* (Kaufman, 2020). Nézetük szerint ezek azok az értékek, amelyek a leginkább elősegítik a *növekedés*, a *spiritualitás*, az *önmeghaladás*, az *integráció*, a *teljesség* kibontakozását, és általuk megragadhatóvá válhatnak az emberi lét paradoxonjai és küzdelmei (Bland és Derobertis, 2019, hivatkozva hivatkozva Kaufman, 2020). A humanisztikus pszichológia koncepciója úgy határozza meg az egészséges személyiséget, mint aki folyamatosan a szabadságra, a felelősségre, az öntudatra, az értelemre, az elkötelezettségre, a személyes növekedésre, az érettségre, az integrációra és változásra törekszik, nem pedig a státusz, az eredmény vagy a boldogságának megszerzése hajtja (Jourard és Landsman, 1980; Kaufman, 2018, hivatkozva Kaufman, 2020).

A kilencvenes évek végén Seligman létrehozta a pozitív pszichológia azon területét, ami a jól-lét és a „miért éri meg élni” koncepcióját kutatja. (Compton és Hoffman, 2019; Seligman, 2011; Seligman és Csíkszentmihályi, 2000). Ma a humanisztikus és pozitív pszichológusok

közös érdeke *az egészséges motiváció, és az egészséges élet* megértése, valamint elősegítése. (DeRobertis és Bland, 2018; Wong, 2010; Wong, 2011; Sheldon és Kasser, 2001, hivatkozva Kaufman, 2020)

Kaufman (2020) összefoglalta az elmúlt negyven év során tanulmányozott tizenhárom jól-lét forrást, amelyek mindenki számára elérhetőek az egyéni készségeinek és adottságaiknak megfelelően (Diener és Suh, 1999; Kaufman, 2017; Kern, et al., 2013; Ryan és Deci, 2000; Ryff és Keyes, 1995; Seligman, 2011; Sun , et al., 2016; Yaden, et al., 2017): (1) *több pozitív érzelem* (gyakoribb és intenzívebb pozitív hangulatok és érzelmek úgy mint elégedettség, nevetés és öröm a mindennapokban); (2) *kevesebb negatív érzelem* (ritkább és alacsonyabb intenzitású negatív hangulat és érzelem úgy mint szomorúság, szorongás, félelem és harag a mindennapi életben); (3) *az elégedettség az élettel* (az élet egészének pozitív szubjektív értékelése); (4) a *vitalitás* (a testi egészség és energia pozitív szubjektív érzése); (5) a *környezeti készségek fejlettsége* (a környezet alakításának képessége a szükségletek és a vágyak szerint; az élet irányításának érzése, az egészséges hozzáállás a mindennapok feladataihoz és felelősséghez); (6) a *pozitív kapcsolatok* (mások szeretetének, támogatásának és elismerésének érzése; meleg és bizalmon alapuló interperszonális kapcsolatok; szeretetteljesség és nagylelkűség mások iránt); (7) *az önelfogadás* (pozitív attitűd önmagával szemben, önértékelés érzete; öntisztelet és szeretet); (8) a *kiválóság* (kompetencia érzése a kihívásokkal járó feladatok végrehajtásában; a hatékonyság érzése a fontos, a kitűzött célok megvalósításában); (9) *az autonómia* (függetlenség érzése, szabad döntés az életben, és a társadalmi nyomással szemben való ellenállás); (10) a *személyes növekedés* (a fejlődés és a fejlesztés orientált szemlélet, nem pedig az állandóság fenntartásának érdeke); (11) *az elkötelezettség az élet iránt* (elmélyültség, érdeklődés és részvétel a mindennapi aktivitásokban és az életben); (12) *az élet értelme és célja* (annak érzése, hogy az élet számít, értékes és megéri élni; az irány tiszta érzése és az erőfeszítések értelme; valami nagyobbhoz való tartozás érzése); (13) a *transzcendens élmények* (a csodálat, az áramlás, az inspiráció, és a hála tapasztalatának megélése a mindennapokban).

A feltárt értékekből kirajzolódik, hogy a „létezés teljességének” megélése nem a folyamatos boldogságból fakad. A jól-lét állapota olyan más humanisztikus pszichológiai jelenségeket is magában foglal, mint a *megtestesítés, a jelentés, az elköteleződés és a növekedés* (Kaufman, 2020).

### 1.3 Az új humanisztikus metafora: a biztonság és növekedés dinamikus rendszere

Kaufman (2020) könyvében egy új hierarchiáját ábrázolja az emberi szükségleteknek, amelyben együttesen vizsgálta a humanisztikus pszichológia szellemiségét a legfrissebb tudományos eredményeivel a személyiség, az önmegvalósítás, az emberi fejlődés és a jól-lét kutatásainak. A humanisztikus pszichológia alapvető meglátásait olyan új tudományos területek kutatásaival ötvözte, mint a pozitív pszichológia, a szociálpszichológia, az evolúciós pszichológia, a klinikai pszichológia, a fejlődépszichológia, a személyiségpszichológia, a szociológia, a kibernetika és az idegtudományok. Kaufman (2020) meglátása szerint a különböző perspektívák integrációja nélkülözhetetlen az emberi potenciál mélységeinek teljes megértéséhez. A szükségletek új hierarchiája – amit Kaufman (2020) egy *vitórlás metaforájával* ábrázol – hasznos szervező keretrendszerként szolgálhat a pszichológia területén.

Kaufman (2020) mélyrehatóan tanulmányozta Abraham Maslow késői és befejezetlen tanulmányait a transzcendencia-elméletének, és integrálta ezeket a kötődés, a kapcsolódás, a kreativitás, a szeretet, az életcél és más jól-lét források kutatási eredményeivel. Maslow hierarchiáját a szükségletekről – amit nem Maslow alkotott meg, hanem egy menedzsment tanácsadó a hetvenes években (Bridgman, et al., 2019; Eaton, 2012; Kaufman, 2019) - a pszichológiai tankönyvek azt tanítják, hogy az embert egyre „magasabb” szintű igények motiválják. Az alapvető szükségleteknek (fizikai egészség, biztonság, összetartozás és megbecsülés) bizonyos mértékben ki kell elégülniük ahhoz, hogy teljes mértékben megvalósítsuk önmagunkat, így azzá válhassunk, akivé egyediségünkben fakadóan képesek vagyunk válni. Kaufman (2020) tovább fejlesztette ezt a modellt, és a „vitórlás metaforájával” egy olyan új, dinamikus rendszerét ábrázolja a szükségleteknek, ami által egy egyén „önmaga legjobb változatává válhat”, amit Maslow *önmegvalósításnak* nevezett. Az önmegvalósításról többen úgy vélekednek, mint pusztán egy egyéni törekvéstről. Maslow ezzel ellentétben abban hitt, hogy ennek teljes megvalósulásához létre kell jönnie az „én és a világ egyesülésének”. Az emberi potenciál legmagasabb szintjén mind az önfejlesztés és az önmegvalósítás integráltn jelen van, így *a cél ezen kreatív potenciálok aktiválása és ezáltal az összekapcsoltság állapotának megteremtése* (Kaufman, 2020).

Kaufman (2020) vitórlás metaforájában a hajótestet alkotó emberi szükségletek (1) *a biztonság* ( a fizikai egészség; a bizonyosság és a biztonságos környezet érzése; a kötődési

mintáink tudatosítása és a biztonságos kötődés kialakítása kifejezetten stresszhelyzetekben) , (2) a kapcsolódás (az egészséges kapcsolatok és a közösségi élet építése), és (3) az önbecsülés (a szilárd önbecsülés, azaz önértékelés és a kiválóság érzésének erősítése a pozitív megerősítő környezet és tevékenységek, valamint célok által). Jó körülmények között ezek a *biztonsági igények* harmonikusan együttműködnek a nagyobb stabilitás megteremtésének érdekében. De kedvezőtlen körülmények között rendszerük megtörik, ami bizonytalansághoz és instabilitáshoz vezet. Ennek hatására a figyelem és az energia az önvédelemre összpontosul, ami elakadást eredményez. A biztonság harmóniája viszont vitorlát bont, és a hajó elindul a *növekedés* irányába olyan szükségletek kielégítése által mint (4) a *felfedezés* (a társas felfedezés: a törekvés mások és a világ megismerésére még a nehézségek közepette is; a kognitív felfedezés: gondolkodni és megérteni a világot), (5) a *szerelem* (B-love: nem szükségből szeretni, és megosztani a szeretetet embertársainkkal; egyszerre függetlennek lenni és a közösség részének lenni; egyensúlyban van az önérdek és a jótékonyosság ) (6) az *életcél* (mély kontextusban értelmezhető ügy (*purpose*), ami értelmet ad az életünknek és az alá rendeződő többi célunknak, amik által megvalósul az). Az *önmegvalósítás* szíve a növekedés - vagy ahogy Maslow fogalmazná, a „teljes emberi lét” transzcendens tapasztalata. A *növekedés* érdekében ki kell nyitnunk a vitorlánkat, és fel kell vállalnunk sebezhetőségünket az élet elkerülhetetlen szeleivel és hullámaival szemben. Még az „ismeretlen vizeken” is képesek vagyunk irányban maradni a legmélyebb értékeinket követve, amelyekhez biztonságosan és stabilan kapcsolódunk. A növekedés azt jelenteni, hogy napról napra, a „legjobb, amire az emberiség képes” irányába haladunk. A növekedés tehát nem cél, hanem irány.

Kaufman (2020) rendszere a *transzcendenciában* csúcsosodik ki, mely élmény során az egyén „eggyé válik a mindenséggel”; más emberekkel (társas környezet), a létezés egészével, a természettel és a kozmosszal (térbeli környezettel) (Barrett, et al., 2015). Kaufman (2020) ezt az „*egészséges érvetésnek*” jellemzi, amikor a testet nem uralja félelem. A transzcendentális élményeknek több alternatív elnevezése is van: csúcselmény; vallási, spirituális és misztikus tapasztalatok; tiszta fény; kozmikus tudatosság; deautomatizálás; fana; misztikus unió; flow élmény; optimális élmény; emelő tapasztalat; isten tapasztalata; az intenzitás tapasztalat; belső fény; szerelem-tűz; természetfeletti élmény; objektív tudatosság; szamárdhi; satori; sámáni extázis; tudatalatti tudat. Különböző intenzitású és egységélmény mélységű transzcendens tapasztalatok léteznek kezdve egy könyvben, sportélményben vagy kreatív folyamatban való mély elmerüléstől (Csikszentmihalyi és LeFevre, 1989; Csikszentmihalyi, 1990; Kotler, 2014; Walker, 2008, hivatkozva Kaufman, 2020) a meditációs elvonulás fokozott éber tudatosság

élményén (Goleman és Davidson, 2017, hivatkozva Kaufman, 2020), vagy a hála megtapasztalásán át (Watkins, 2013; Emmons, 2013; Emmons és McCullough, 2004, hivatkozva Kaufman, 2020) a szerelmünkkel való összeolvadás élményéig (Sternberg és Sternberg, 2019, hivatkozva Kaufman, 2020), vagy a naplemente látványának áhítatáig (Sternberg, 2004; Yaden, et al., 2018, hivatkozva Kaufman, 2020), a magasszintű inspiráció állapotának megéléséig (Belzak, et al., 2017; Erickson és Abelson, 2012; Haidt, 2000; Shiota, et al., 2014), a megvilágosodás misztikus élményéig (Newberg és Waldman, 2017). Yaden és társai (2017) az egységélmény mélyülése által változó transzcendentális élményeket egy „egységes kontinuumon” ábrázolták; (1) *flow élmény*; (2) *mindfulness*; (3) *hála*; (4) *szeretet*; (5) *áhitat*; (6) *inspiráció*; (7) *csúcsexpériencia* és (8) *misztikus tapasztalatok*. Habár ezek a tevékenységek különböznek mégis, ami közös bennük, hogy a határok fokozatos feloldásával erősíti és mélyíti a kapcsolatot a saját énnel, másokkal és a világgal. Kutatások igazolták, hogy a transzcendens tudatállapot összefügg a pozitív mentális egészséggel és jótékony hatást eredményez a családi életben, csökkenti a halálfélelmet, javulást eredményez az egészségi állapotban, fokozza a céltudatot és indukálja az önzetlen és proszociális viselkedést (Koenig, et al., 2012; Yaden, et al., 2017; Yaden, et al., 2017, hivatkozva Kaufman, 2020).

A transzcendenciát jellemző pillanatszerű *csúcsexpériencet (peak experience)* - melyek által túllépünk magunkon és egyesülünk az univerzummal - különböző embereknél különböző tényezők váltják ki ( Kaufman, 2020). Ezeket a misztikus élményeket megélhetjük például élvezetként, derűként, szépségként vagy csodaként (Hoffman, 1989). A „tökéletes pillanat” olyan élmények során bukkanhat fel például, mint egy kiváló sport- vagy zenei teljesítmény, kreatív folyamat, esztétikai érzékelés, szerelmi vagy szexuális élmény, a szülés, a rálátás és megértés pillanata, vallási vagy misztikus tapasztalat, vagy egy mély kihívás leküzdése (Maslow, 2016, hivatkozva Kaufman, 2020). A kutatások azt is kimutatták, hogy a csúcsexpérienciák gyakorisága és intenzitása összefüggésben van a pszichés egészségi szinttel. Valamint az is igazolt, hogy az önmegvalósító személyek ezen magas, extázis jellegű, transzcendens élményeket kiemelten gyakran és intenzíven élik meg (Maslow, 1959, hivatkozva Kaufman, 2020).

A csúcsexpérienciák *alapélményeket (plateau experience)* eredményeznek, melyek az egész életre hatással vannak. A csúcsexpérienciákkal szemben az alapélmények sokkal hosszabb ideig tartanak, kognitívabbak és hétköznapiak hatnak, valamint gyakorolhatóak és általuk a készségek fejleszthetőek (Kaufman, 2020). Az alaptapasztalat állapotában az emberek képesek különlegesen látni az átlagosat. Maslow „egységes tudatosságként” fogalmazta meg ezen



élményeket, amiket a „szent és a hétköznapi” egyidejű észlelése határoz meg (Heitzman, 2003, hivatkozva Kaufman, 2020). A tudatosság alap állapotát kiváltó tevékenységek önkéntesek és szándékosak, valamint tanulhatóak, általuk a transzcendens élményeink a mindennapjaink tevékenységeinek részévé válhatnak erősítve a kapcsolatunkat önmagunkkal és az egésszel. Ezen élmények „*metamotiváló*” hatással bírnak, amik által az egyén magasabb szintű értékek és elképzelések mentén él, melyek túlmutatnak a szükségletek kielégítésén, valamint az egyedi én kiteljesítésén. Ilyen lét-értékek (*B-values*), amik által értelmet nyer az élet, például az igazság, a jóság, a szépség, az igazságosság, a jelentésteljeség, a játékosság, az életszeretet, az egyediség, a kiválóság, az egyszerűség, az elegancia és a teljesség. Ezeknek a „*metaszükségleteknek*” a kielégítése által a legnagyobb boldogság érhető el, amire az ember képes. A transzcendentalitás, ami jó az egészségünknek elérhető az önmegvalósítás által (Kaufman, 2020).

*„Azok a legszerencsésebbek, akik rendelkeznek azzal a csodálatos képességgel, hogy frissen és naivan, újra és újra tudják értékelni az élet alapvető dolgait és mindezt áhitattal, élvezettel, kíváncsisággal és még talán az ekstázis élményével teszik.”* —Abraham Maslow (Maslow, 1962; hivatkozva Kaufman, 2020, p. 206.)

#### 1.4. A jól-lét huzalozása az elmébe

A pozitív pszichológia kutatásaiból tudjuk, hogy a személyes én határain túlmutató tevékenységekben való részvétel megteremti a jól-lét érzését és „értelmet ad az életnek”. Ezek szerves részei a „boldogság” tapasztalatának (Gilbert, 2006; Seligman, 2004; Sonja, 2008, hivatkozva Siegel, 2010). Siegel (2018) neurobiológiai kutatások mentén egy komplex rendszerként modellezi a jól-létet, mely szerint az egészség és a „virágzás” alapfeltétele az *integráció*, ami az optimális szabályozás – a differenciálás és összekapcsolás egyensúlya – által jön létre. A különálló részek egységberendezése, integrálása során a bal és jobb agyféltek együttműködik és felszabadítja a kreativitás potenciálját (Siegel, 2010). A kutatások igazolták, hogy a figyelmünk tudatos összpontosításával – amit Siegel (2010) elmetudatosságnak (*mindsight*) hív– az integráció, így a jól-lét megteremthető, aminek három rendszertényezője van: (1) *a kapcsolat* (a környezettel, az emberekkel való interakció során történő cselekvés és kommunikáció), (2) *az agy* (azaz a test, mivel az agy a szervezet egységes rendszerének része, így a fiziológiai reakciók) és (3) *az elme* (más szóval a testelme, mint értelmező és szabályozó,

ahol a gondolatok és a narratíva születik) (Siegel, 2010). Ezen hármas tényező összekapcsolása által bontakozik ki az *érzelem*, azaz a szubjektív megélése a tapasztalatnak, amit az energia és az információ áramlás jellemmez (Siegel, 2010). Így az élethelyzet megvilágítása és tudatosítása során a történések feltérképezése, majd az interakciók megtestesítése, és ezt követően a testérezetek beazonosítása által az élethelyzet újra értelmezése modellezi az integrált, megtestesített valóságot (Siegel, 2010). Az élettapasztalat feltérképezése a figyelem összpontosításával segít tudatosítani a mentális folyamatokat és szabályozni az érzelmeket (Siegel, 2010). Ezáltal az egyén leválhat a rögzült viselkedésformákról és az automatikus reakciók robotpilóta üzemmódjáról, és túlléphet a reaktív érzelmi mintákon, amelyek vélt vagy valós vészhelyzetekre adott védekező és elkerülő válaszok (Siegel, 2010). Siegel (2010) ezeket „az agy működési zavaraként” értelmezi, amikor a közép-prefrontális terület alatt elhelyezkedő limbikus és agytörzsi rétegek, mint a heves érzelmi központok, átveszik az irányítást. Ekkor a közép-prefrontális kéreg, melynek feladata lenne a limbikus rendszer csillapítása, nem képes szabályozni a rengeteg energiát, ami feléledt, s így megszakad az agy koordinációja és egyensúlya. A limbikus impulzusok rögtön szavakban és tettekben (vagy azok teljes hiányában) nyilvánulnak meg. A prefrontális funkció fényében a szabályozás az alábbi kilenc elemből áll, amik a kutatások szerint az érzelmi jól-léthez szükségesek (Siegel, 2010): (1) *a testi szabályozás* - vélt vagy valós fenyegető helyzetben az autonóm idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus ágának harmonikus együttműködése felborul, ekkor ennek a területnek a feladata az újrangololás; (2) *az összehangoltság* – a biztonságérzet megteremtéséhez szükség van a kölcsönös ráhangolódásra, az együtt rezonálásra, mely során az egyén belső világa együtt rezonál egy másik személy belső világával; (3) *az érzelmi egyensúly* – a nyugalmi és energikus állapot külső vagy belső viharok hatására felborulhat és a túlzott izgalmi szint hatására a *káosz*, túl alacsony izgalmi szint esetén a *megrekedtség* irányába mozdulhat el, a szabályozás biztosítja a visszatérést a nyugalmi állapotba; (4) *a rugalmas válaszkészség* – a beérkező inger és az azt követő cselekvés közötti pillanatnyi „megállás” és tudatosítás; (5) *a félelem enyhítése* – ijesztő helyzetben az amygdala által gerjesztett félelem legyőzése; (6) *az empátia* – másik ember lelkiállapotára vagy mentális beállítódására való ráhangolódás; (7) *az értő belátás* – én-térkép alkotása és az egyén érzelmének érzékelése, valamint a múlt, jelen, jövő tapasztalatainak koherens narratívába való összefűzése; (8) *az erkölcsstudat* – a közjó érdekében való gondolkodás és cselekvés; (9) *az intuíció* – a test bölcsességének, a belső szerveknek az érzékelése (Siegel, 2007; 2010). Az *önreflexió képessége* – egy adott helyzet nyitott és objektív megfigyelése - segít aktiválni ezeket a prefrontális szabályozó funkciókat, és létre tud jönni az *újrakapcsolódás* (Siegel, 2010).

A szabályozást követően az idegrendszer *reaktív* állapotát (ami a „küzdj és menekülj”, a lefagyás, és a behódolás ösztönreakciókban nyilvánulhat meg) felváltja a *receptív* állapot, amikor az arc és a hangsálak izmai ellazulnak, a vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, nyitottá válunk, és aktiválódik a társas kapcsolódás rendszere, ami összekapcsol minket másokkal. Ekkor azt éljük meg, hogy biztonságban vagyunk és figyelnek ránk (Siegel, 2007; Porges, 2009, hivatkozva Siegel, 2010). A működésünk reaktívról receptívre váltása által a toleranciaablakunk tágul, így megtudjuk őrizni egyensúlyunkat olyan stresszes helyzetekben is, amelyek korábban kibillentettek minket és biztonságosan kapcsolódhatunk – „érezzük, hogy érzékelnek minket” (Siegel, 2010). Tehát a *figyelmünk összpontosításának képessége* lehetővé teszi a tisztánlátást és a viselkedésünk átalakítást. Ezen kívül az *elmetudatosság*, ahogy Siegel (2018) a fókuszált látásmódot hívja, mint páratlan emberi képesség nem csak arra ad lehetőséget, hogy önmagunk „mentális tengerén” eligazodjunk, hanem a másokén is. A tudatosság által részleteiben és mélységében megvizsgálhatjuk azokat a folyamatokat, melyek révén gondolkodunk, érzünk és viselkedünk. Átdolgozva belső tapasztalatainkat szabadon megválaszthatjuk cselekedetünket. A belső tapasztalatainkra való fókuszálás képességének fejlesztésével egyidejűleg átalakítjuk idegpályáinkat és növekedésre ösztönözzük azokat az agyterületeket, melyek nélkülözhetetlenek a mentális egészséghez. Ezt hívja Siegel (2010) „növekedő agynak”, amivel párhuzamosan az egyén és az élete is növekszik. Az agy ezen élethosszig tartó változás képességét *neuroplaszticitásnak* hívják. A tudományos vizsgálatokból tudjuk, ahogyan a figyelmünket összpontosítjuk, az alakítja az agyunk szerkezetét. Az így működő önreflexió azokat az agyi áramköröket aktiválja, amelyek a reziliencia, a jól-lét megteremtéséért felelnek, valamint az együttérzés és empátia háttérében is állnak. Ahhoz, hogy ezen látásmódunk, mint képességünk fejlődhessen és integráltságunkat, azaz jól-létünket tartósan megteremthessük minél több tapasztalatra van szükségünk. A figyelem összpontosításával megteremtett tudatos jelenlét gyakorlásával a jól-lét háromszöge egyre stabilabbá válik és kibontakozik a *teljesség érzése*. Ez azzal a felismeréssel párosul, hogy közvetlen világunkon kívül egy nagyobb egész részei vagyunk, és kialakul a nagylelkűség, törődés, szélesebb körű elkötelezettség érzése. Így társadalmi ügyek és célok szólíthatnak és mozdíthatnak meg minket. Az „énérzés” szertefoszlik és a „mi” részévé válik. Azaz az idegrendszerünkben rögzült korlátozó önmeghatározások lebomlanak, a rezonancia áramköreinek aktiválódása által érezzük, amit a másik személy érez, és ez olyan kérgi lenyomatot hoz létre, ami által megérthetjük azt, hogy mi zajlik a másik elméjében – hisz az olyan, mint a miénk. Ha viszont nem tudunk azonosulni másokkal, akkor pusztán tárgyként „ők-ként” nem pedig „mi-ként” látjuk a többi embert. Fenyegetett helyzetben könnyen

lecsapódhatnak az együttérzés áramkörei, és ekkor torzult képet látunk másokról és a világról. Emberként arra vagyunk programozva, hogy a „mi” részévé váljunk, ezért az értelemteli kapcsolódások által egy kiteljesítőbb állapotba váltunk, azaz egy természetesebb létezési módba lépünk. A jól-lét és a valódi boldogság abból fakad, amikor egy összefüggő egész részeként definiáljuk magunkat, amikor a hiteles kapcsolódások által szerte foszlanak az elkülönült én határai. Figyelmünk összpontosítása, és így a tudatos jelenlétünk kitágíthatja önünket, azaz *önazonosságunkat* a testünk határain túlra. Az önmagunkban és ezen túl a jól-lét felé vezető egyik legnagyobb kihívása, hogy kifejlesszük a figyelmünk tudatos fókuszálásának képességét, ami által megszabadulhatunk korlátozó önmeghatározásainktól és mind az egyéni, mind a kollektív szinten megvalósíthatjuk az integráció magasabb szintjét (Siegel, 2010). Így az életszemléletünk tudatos megváltoztatása lévén pozitív irányba változtatunk a kulturális evolúciónk alakulásán (Tomasello, 1999; Balter, 2007; Dunbar és Shultz, 2007, hivatkozva Siegel, 2010).

Kutatások azt is igazolták, hogy a *mindfulness* és más *kontemplatív technikák* által gyakorolt *tudatos jelenlét* (ezáltal formált *jelentudatos agy*) - mely során arra edzik az agyat, hogy tudatos legyen a tudatosságra, és a figyelmet az egyén szándékára összpontosítsa – szintén aktiválja a prefrontális szabályozó funkciókat, és erősíti a biztonságos kapcsolódást (Amishi, et al., 2007; Kabat-Zinn, 2004; Shapiro, et al., 2006; Siegel, 2007; Smalley és Winston, 2010; Langer, 1997, hivatkozva Siegel, 2010). Már az olyan alapvető fiziológiai folyamat, mint a szívverés megfigyelése és a légzéstechnikák alkalmazása is segít az agykéreg szabályozásában, és befolyásolja az éberségünket, valamint a lelkiállapotunkat. Siegel (2018) 3P modellje alapján a tudatos jelenlét állapota megteremti a végtelen lehetőségek *síkját (plane)*, ami teret ad a *csúcsmélységek (peak experience)* felbukkanásának, amik felülírják a korábbi *alaptapasztalatot (plateau experience)*, ezzel az énképet, valamint meghatározva a jövőbeni cselekedeteket. Siegel (2018) úgy fogalmazza meg, hogy a tudatosság síkján ráláthatunk arra, hogy kik lehetünk. Így megteremtve a lehetőségét a csúcsmélység újra megélésének a mindennapok cselekedetei során. Az alaptapasztalatot a múlt élményei strukturálják, és *felülről-lefelé*, mint tanult ismeretek meghatározzák a gondolatát annak, hogy „kik vagyunk” és a jövőképeket. Az egyén az alaptapasztalat lencséjén keresztül látja és értelmezi önmaga és a világa kapcsolatát. A merev alaptapasztalat megnehezítheti a tudatos jelenlét megélését, a rugalmas megküzdést a változással, valamint a megújulást, a növekedést és a virágzást. A figyelem összpontosításával megteremtett tudatos jelenlét által az egyén kiszabadul az elme ezen kategorizáló és korlátozó, önmeghatározó működéséből és ráhangolódik az *alulról-felfelé* irányuló szenzori áramlásra,

ami által szabadon befogadhatja és megélheti a jelen külső és belső tapasztalatait. Az alulról-felfelé történő tapasztalat integráló folyamata; (1) *érzékelés*, (2) *megfigyelés*, (3) *konceptióalkotás*, és (4) *tudás* (Siegel, 2018). Ezek, a csúcstapasztalatok is definiálható jelenbéli tapasztalatok során az egyén megéli a személyes jelentését és az „értelmét az életének”. Így „értelmes élet” a felülről-lefelé és alulról-felfelé történő folyamatok harmonikus integrálásával élhető (Siegel, 2018). A cél nem az én-érzettől való megszabadulás, hanem az egyensúly megteremtése a képlékeny és a rugalmas én megtapasztalásával, valamint a teljes érzékeléssel való létezés elsajátítása (Siegel, 2018). A síkon való tartózkodás szubjektív tapasztalata során az egyén megélheti, hogy több mint az „én”, és ez örömmel, hálával, áhitattal vagy békével töltheti meg a tudatát – aktiválva a érzelem, az emlékezet és a testi működést szabályozó hippocampust és az amygdalát -, amik megerősítik benne az élet értelmét, a szeretetet és kapcsolódást. Továbbá a fókuszált figyelem, a nyitott tudatosság és a jó szándék gyakorlásával (1) erősödik az immunrendszer, (2) lassul az öregedés, (3) csökken az esélye az életveszélyes gyulladásoknak, (4) javul a koleszterinszint, a vérnyomás és a szív működés; (5) erősíti az agy neurális integrációját így optimalizálva az önszabályozást, javul a problémamegoldó képesség és az adaptív viselkedés, ami a jól-lét kulcseleme (Siegel, 2018).

## 1.5 A viselkedés-aktiválás

*A jól-lét megteremtésének egyik legbiztosabb módja az értékes és örömteli tevékenységek végzése.* (Mazzucchelli, et al., 2010, p.1.)

A *viselkedés-aktiválás (behavioural activation/ BA)* módszer korai alkalmazása a depresszió kezelését célozta meg, azon belül pedig az elkerülő magatartás megváltoztatását (Chen, et al., 2012; Addis és Martell, 2004; Hopko és Lejuez, 2001). A későbbiek folyamán tudományos kutatások igazolták, hogy a módszer hatékonyan működik a szorongás (Hopko, et al., 2006; Chu, et al., 2009; Turner & Leach, 2010) és az aggodás (Chen, et al., 2012) kezelésében, valamint a beavatkozás képes hozzájárulni a jól-lét megteremtéséhez (Mazzucchelli, et al., 2010). Eredetileg a viselkedés-aktiválás a depresszió kezelésében a nyílt, nyilvános viselkedést erősítő aktivitások növelését célozta meg, melyek által nőtt a lehetősége annak, hogy a kliens megerősítő környezettel kerüljön kapcsolatba (Martell, et al., 2010). A megközelítés Charles B. Ferster (1973) és Peter M. Lewisohn (1974) azon koncepciói mentén alakult ki, miszerint a depresszív viselkedés a kevés válaszfüggő pozitív megerősítésből, vagy

annak teljes hiányából alakul ki. A válaszfüggő azt jelenti, hogy a megerősítés az egyén cselekedeteitől függ (Martell, et al., 2010). Ezt a koncepciót Lewinsohn és Libet (1972) a későbbiekben kutatásokkal alátámasztották, miszerint jelentős összefüggés van a hangulat és az élvezetes tevékenységben való részvétel között (Martell, et al., 2010). A depressziós egyének – akik kiszolgáltatottabbak a mindennapi élet hullámvölgyeinek - kevesebb aktivitást élveznek, és ritkábban is vesznek részt élvezetes aktivitásokban, ezért kevesebb pozitív megerősítést kapnak, mint mások. Ezen elméletre alapozva, Lewinsohn és társai kidolgoztak egy „tevékenység ütemezés” módszertant, amit integráltak a depresszió kezelésének az eljárásába (Martell, et al., 2010). A módszer lényege az volt, hogy vizsgálták az élvezetes események gyakoriságát és értékelték azok minőségét a kliens életében. Órára lebontva kidolgoztak egy heti tevékenységi ütemrendet, és arra kérték a klienst, hogy előre tervezzen be a hetirendjébe olyan aktivitásokat, amik a múltban élvezetesek, kellemesek, értelmesek és érdekesek voltak számára. Ezt követően a kliens feladata az volt, hogy monitorozza a napjait a hangulata és a végzett tevékenységek szerint, majd ezeket jegyezze fel a tevékenységnaplójába. A kliens ezáltal képessé vált tudatosítani azt, hogyan függ a hangulata a napjai során végzett tevékenységektől. A folyamat során arra bátorították és tanították a klienst, hogy növelje az élvezetes tevékenységek gyakoriságát a napjai során és fokozza azok minőségét, és ezzel párhuzamosan csökkentse a nem élvezetes aktivitásokat a napjai során (Lewinsohn, 1974; Lewinsohn, et al., 1976, hivatkozva Martell, et al., 2010). Kidolgoztak egy havi ütemtervet az élvezetet nyújtó események tervezésére, ami által kimutatást készíthettek a kliens elmúlt havi életéről (Lewinsohn és Graf, 1973; Lewinsohn és Libet, 1972; MacPhillamy és Lewinsohn, 1982, hivatkozva Martell, et al., 2010). Ez a tervezet listászerűen 320 tevékenységet foglal magába, amelyeket a kliensnek értékelnie kell a gyakorisága, az élvezhetősége, és a jutalom mértéke szerint. Lewinsohn depresszió viselkedési modelljével, és a viselkedési beavatkozásokkal kapcsolatos kutatásai tették le az alapjait a jelenlegi viselkedés-aktiválás szemléletének (Martell, et al., 2010).

Ezt követően számos változatát fejlesztették ki a viselkedés-aktiválás modelljének. Talán a legismertebb Neil S. Jacobson és társai kontextuális megközelítése, amiben a depressziós személy egyéni körülményei, és az elkerülő magatartás kiemelt szerepet játszik (Jacobson, et al., 2001; Martell, et al., 2001; Jacobson, 1994, hivatkozva Martell, et al., 2010). Az elkerülő magatartásra úgy tekint, mint elkerülő stratégiára, aminek a célja, hogy elkerülje a rövidtávú distresszt (amik például lehetnek stresszelő gondolatok vagy érzések, napi feladatok vagy kapcsolati helyzetek). A megküzdésnek ez a módja, gyakran párosul olyan rövidtávú

hangulatjavító megerősítő tevékenységek hajszolásával, amik hosszútávon csökkentik az esélyét a valódi megerősítő tevékenységgel való kapcsolat lehetőségének és komolyabb életproblémákat okozhat, vagy súlyosbíthatja a már meglévőket. Az aktiváció és az elköteleződés mint stratégia segíthet megtörni az elkerülés ördögi körét. Jacobson és társainak viselkedés-aktiválás módszerének célja, hogy a napjaik monitorozásával és értékelésével növelje a kliensek tudatosságát az elkerülő magatartásával kapcsolatban. Ha a kliensnek egyszer sikerül beazonosítania ezt a viselkedésmintát, akkor a továbbiakban az az elsődleges, hogy a kliens képes legyen beazonosítani azon tevékenységeket és helyzeteket, amik megerősítik őt, és összhangban állnak a hosszútávú céljaival. Fontos, hogy képes legyen elköteleznie magát ezek mellett (Martell, et al., 2010). A viselkedés terápiában több hasonló viselkedésfókuszú aktiváció stratégiát is alkalmaznak úgy mint: az önmonitorozás, a napi aktivitások strukturálása és ütemezése, az élvezet és az elégedettség mértékének értékelése egy bizonyos tevékenység végzése közben, a lehetséges viselkedés alternatívák kutatása a cél elérésének érdekében és bizonyos viselkedés hiányok beazonosítása szerepjátékkal (Beck, et al., 1979, hivatkozva Martell, et al., 2010 ). Továbbá a protokoll magában foglalja a rágódás megszüntetését célzó rutinok és kognitív stratégiák kialakítását, valamint fenntartását. Ezek azt célozzák meg, hogy a kliens képes legyen a figyelmét a rágódás tárgyról a közvetlen, pillanatnyi tapasztalatra fókuszálni (Martell, et al., 2010).

A viselkedés-aktiválás hatékonysága érdekében más módszereket és technikákat is alkalmazhatunk, amelyekkel segíthetünk a kliens számára megszüntetni a rágódást, vagy „felszabadítani az aktivitást” (Jerome, 2006), azaz megtenni az első lépést és elköteleznie magát a tevékenység mellett. Ilyen lehet (1) a rágódás következményeinek feltérképezése; (2) a konkrét problémák megoldásának experimentális fejlesztése: akciólépések megfogalmazása és végrehajtása, eredmények értékelése és ez alapján a aktivitás igazítása vagy a felmerülő akadály elhárítása; (3) a pillanatnyi tapasztalat testi érzékelésének elmélyítése és tudatosítása; (4) a feladat fókuszálása, a szükséges lépések beazonosítása és a figyelem összpontosítása a soron következő lépésre; (5) a rágódás negatív gondolatainak megtörése a figyelem elterelésével, ami lehet valami testmozgás (például kutyasétáltatás, játék a gyerekekkel és torna) vagy koncentrált elme gyakorlat (például éneklés, az abc felmondása vagy a tárgyak alfabetikus sorrendbe való listázása) (Martell, et al., 2010).

Watkins (2020) az ilyen jellegű, az elmélyülést segítő technikák alkalmazását a viselkedés-aktiválásban „*magas intenzitású*” munkának hívja, melynek a célja az, hogy

erősítse a kliens kapcsolatát a pozitív élménnyel, hogy az ne csak élvezetes legyen számára, hanem teljes mértékben át tudja élni azt, és belemerüljön abba, amit csinál. Ő egy régi emlék felidézésének technikáját emeli ki, amivel a kliens újra átélheti azt, és a tapasztalat testérzeteinek beazonosításával tudatosíthatja, milyen volt az, amikor elmélyült egy bizonyos tevékenységben. Az elmélyülés elősegíti a pillanatnyi tapasztalat valós megélését és a figyelem fókuszálását az aktuális lépésre. Az elmélyülés egy pozitív és motiváló élmény, ami könnyen alkalmazható a hétköznapi tevékenységei során és gyakorolható (mint például a zenehallgatás, egy virág vagy fa megfigyelése, gyerekekkel való játék során). Sokak számára a kreatív tevékenységek (mint például főzés, kertészkedés, rajzolás, kézműveskedés, fotózás, írás, hangszeren játszás) vagy a természetközeli aktivitások során természetes az elmélyülés megélése. Watkins (2020) szerint ezért az elmélyülés képességének fejlesztése érdekében az ügyfeleket biztatni kell az ilyen jellegű tevékenységek betervezésére a mindennapjaikba. Fontos, hogy a képességeiknek megfelelő nehézségű elmélyülést igénylő tevékenységet határozzanak meg – igényeljen erőfeszítést, de ne legyen frusztrálóan nehéz. Ne kötelességként, hanem fejlődési lehetőségként tekintsen ezekre a tevékenységekre. Illetve lényeges, hogy megteremtse a nyugodt körülményeket és időt szánjon rájuk azzal, hogy betervezi a napjaiba. Így a fejlődés nyomon követhetővé válik. A magas intenzitású viselkedés-aktiválás munkáknál még megjelennek olyan elemek, mint a relaxációs stratégiák (például légzés technikák, izomlazító relaxáció) kidolgozása a klienssel, amit hatékonyan alkalmazhatnak hangulatváltozás vagy stresszhelyzet esetén, illetve a társas készségek fejlesztése (például szerepjáték, kommunikáció tréning), hogy jobba tudják tenni személyes kapcsolataikat a mindennapjaikban. (Quigley & Dobson, 2017)

Martell és társai (2010) tíz kulcselemét fogalmazták meg a viselkedés-aktiválás módszerének: (1) A kliens tevékenységeinek megváltoztatása pozitív hatással van érzéseire. (2) Az életben bekövetkezett változások depresszióhoz vezethetnek és a rövidtávú, nem megfelelő megküzdési stratégiák elakadást okozhatnak. A depresszió, az elakadás és a megküzdés természetét ábrázoló koncepció keretrendszere adja a közös munka térképét. (3) A viselkedés-aktiválás folyamata a viselkedés és a hangulat összefüggéseire fókuszál azzal a céllal, hogy a meghatározó viselkedés előzményeiből és a következményeiből kiderüljön, milyen viselkedésváltoztatás szükséges. (4) Ezt követi a szükséges viselkedés megtervezése és beütemezése, amit a kliensnek hangulatától függetlenül követnie kell. (5) Fontos, hogy a folyamat során kicsi lépésekben kell haladni és szisztematikusan kell építkezni. (6) Azon viselkedésekre kell helyezni a hangsúlyt, melyeket a kliens környezete nagy valószínűséggel,



természetszerűen elismer, így megerősíti őt. (7) A viselkedés-aktiválás folyamatát vezető szakember úgy viselkedik, mint egy coach, aki segít a kliens számára megtervezni a következő lépést, de annak megtétele a kliens felelőssége. A hosszútávú cél, hogy a kliens a saját edzőjévé váljon. A viselkedés-aktiválás egy megoldásfókuszú folyamat, mely során a terapeuta egy problémamegoldó, empirikus szemléletet képvisel, így a munka minden eredménye fontosnak számít. (9) Az experimentális munka során a terapeuta és a kliens együtt fejlesztenek új viselkedésmódokat, tesztelik azokat és vizsgálják a viselkedésváltozás eredményeit. Ez egy aktív terápiás munka. Az ülések közötti történéseknek nagyobb jelentősége van, mint magának az üléseknek. (10) Továbbá a terapeuta és a kliens elköteleződnek a lehetségesen felmerülő akadályok beazonosításában, és a valós elakadások, problémák elhárításában, illetve a szükséges problémamegoldó technikák kidolgozásában. A klinikai vizsgálatok azt mutatták ki, hogy ezen fázisok maximum 24 ülésben teljesülnek. Vannak más típusú viselkedés-aktiválás modellek, amik ennél rövidebb idő alatt végbe mehetnek (Martell, et al., 2010).

### 1.5.1 A viselkedés-aktiválás alkalmazása

A módszer alkalmazásáról számos klinikai vizsgálatot folytatnak olyan problémák kezelésére vonatkozóan, mint például a PTSD (Jakupcak, et al., 2006; Campbell és Kermath, 2018), szorongás (Hopko, et al., 2006), demencia (Xu, et al., 2020), függőségek (Daughters, et al., 2008), transzdiagnosztikai beavatkozások (Chen, et al., 2012) vagy krónikus fájdalmak esetén (Mazzucchelli és Da Silva, 2016). Illetve jól-lét fókuszú alkalmazásáról is készültek vizsgálatok (Mazzucchelli, et al., 2010). A viselkedés-aktiválás használatát és hatásait multikulturális kontextusban is kutatják (Santiago-Rivera, et al., 2008; Addis és Martell, 2004). A protokoll módosításával különböző korosztályoknál, serdülőknél és időseknél is alkalmazzák (Chu, et al., 2009; Turner és Leach, 2010; Reynolds és Pass, 2020). Egyre nagyobb az érdeklődés a költséghatékony csoportos munkamódszerekre, amik a viselkedés-aktiválás különféle adaptációit vizsgálják. Houghton és társainak (2008) vizsgálata igazolta a módszer ilyen jellegű alkalmazásának hatékonyságát. A kísérletük 10 másfélórás ülésből állt, aminek forgatókönyve egy viselkedés-aktiválás önsegítő munkafüzetten alapult (Addis és Martell, 2004), kiegészítve az elfogadás erősítését, és az értékek meghatározását elősegítő módszerekkel. Számos más módszertani vizsgálatot találhatunk a csoportos használatáról a viselkedés-aktiválásnak (Kellett, et al., 2017; Stein, et al., 2020; Samaan, et al., 2015; Chu, et

al., 2009; Mazzucchelli, et al., 2009). Valamint lehetőségek rejlenek a telefonos, online és weblap formátumú alkalmazásában a módszernek (Hopko, et al., 2011; Martell, et al., 2010; (Spates, et al., 2016; Zhang, et al., 2019).

### 1.5.2 A megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás

Jacobson és társai (1996), Ferster (1973) és Lewinsohn (1974) munkái alapján megállapították, hogy a depressziót kezelő kognitív viselkedésterápia (CBT) (Beck, et al., 1979) viselkedés összetevői önállóan, mint egy kognitív viselkedésterápiás módszer képesek működni. Jacobsonék (Jacobson, et al., 1996) ezt a viselkedésterápiás csomagot *viselkedés-aktiválásnak (behavioural activation/ BA)* nevezték el, ami 20 ülést felölelő viselkedés stratégiát alkotó módszert tartalmazott úgy mint: (a) napi tevékenység monitorozás; (b) a különféle végzett tevékenységek élvezet és eredményesség szintjének értékelése; (c) az egyre nehezebb aktivitások kijelölése, amik az élvezet és kiválóság érzetét eredményezhetik; (d) a betervezett tevékenységek kognitív próbája, aminek célja a lehetséges akadályok feltérképezése azáltal, hogy beleképzelik magukat a jövőbeni aktivitás élményébe; (e) konkrét problémák megvitatása és megoldásuk megtervezése viselkedésterápiás technikákkal és (f) a társas készségek fejlesztése (asszertivitás, kommunikációs készségek). 2010-ben Martell és társai könyvükben (2010) egy átfogó viselkedés-aktiválás kezelést fogalmaztak meg, melyben kiemelt hangsúlyt kapott az elkerülő viselkedés, illetve más, a viselkedés-aktiváláshoz közvetetten kapcsolódó stratégiák (mindfulness tréning, önmegerősítés és problémák/kellemetlen események időszakos elkerülése). Majd 2001-ben megjelent a Lejuez és társai megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás programja a depresszió kezelésére (*Brief Behavioural Activation Treatment for depression / BATD*), mely egy 12 üléses protokollt fogalmazott meg. Az alacsony intenzitású (Chartier és Provencher, 2012) protokoll a viselkedés-aktiváláshoz alapvetően kapcsolódó összetevőkre korlátozódott úgy, mint a tevékenység monitorozás, az idiografikus tervezés vagy az értékvezérelt feladatok (Hopko, et al., 2011).

Tíz évvel később Lejuezék (2011) javított kézikönyvében egy standard 10 üléses programot vázolnak, ami 5 egyedi üléstervet és 5 további forgatókönyvet tartalmaz, és a koncepció felülvizsgálatát, a folyamat lezárását és az utókezelést segíti. Ez egy általános munkamenet, ami a legalacsonyabb ülésszámú kezelési tervet prezentálja, mely az egyedi

koncepció megtervezéséhez és felülvizsgálatához szükséges. A kezelés időtartama lehet hosszabb, és ha szükséges, akkor lehet rövidebb is. A kutatások azt mutatják, hogy már 6-8 ülést követően jelentősen csökkennek a depresszió tünetei (Daughters, et al., 2008). Gawrysiak és társai (2009) vizsgálata pedig arra is rávilágított, hogy már egy megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás ülés számos előnnyel járhat.

Hopko és társai (2001; 2011) öt kulcselemét fogalmazták meg a megoldásfókuszú viselkedés-aktiválásnak:

1. A kezelés működésének tiszta és átfogó ismertetése, ami az erős terápiás együttműködés alapja, megkönnyíti a módszer elsajátítását és következetes kezelést biztosít.
2. Az életterületek kulcsértékeinek beazonosítása, és ezek megvalósulását biztosító aktivitások, azaz specifikus viselkedések beazonosítása, amikhez megvannak a kliens képességei és erőforrásai, továbbá a mindennapokban végrehajthatóak.
3. A feladatlapok által nyert adatok a viselkedés-aktiválás és a viselkedésterápia alapvető elemei, aminek kiértékelésével a terapeuta pontosan, naprakészen és átfogóan képes felmérni a kezelés előmenetelét és az eredményeit.
4. A szerződések, mint stratégiák, amik által a kliens segítséget és társas támogatást szerezhet az új aktivitásaihoz. A kliens a szerződésben rögzíti a nehezen teljesíthető aktivitást, a maximum három személyt, aki segítséget / támogatást adhat számára, és azt, hogy ki, milyen módon és mikor teheti ezt meg.
5. A problémaelhárításra strukturált és részletes útmutatást ad a terapeutának, hogy gördülékenyen kezelje a kezelés során fellépő kihívásokat, mint például az értékek beazonosításának nehézségeit, az aktivitások kiválasztását és megtervezését, illetve a napi tevékenységnapló vezetésének hiányát.
6. A koncepciók felülvizsgálata segít akkor, amikor a depresszió tünetei múlnak, a kliens mélyebben és átfogóbban megérti a koncepciót, és megerősíti a viselkedés-aktiválás használatát a terápiát követően. A kezelés fontosságát tudatosíthatja és az elköteleződést erősítheti akkor, amikor nem csökkenek a depresszió tünetei.
7. Az utókezelés tervezése a monitorozás és tervezés folytatására ösztönzi a klienst így fenntartva az kezelés eredményeit a terápiát követően.

Hopko és társainak (2011) részletes forgatókönyve a mellékletben olvasható.

A megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás kezelési terve, BATD-R (Hopko, et al., 2011), önálló kezelési programként, és más módszerekkel ötvözve, akár komplexebb esetek terápiás munkájába is rugalmasan beilleszthető. A módszert hagyományos, személyes kezelési folyamatokhoz tervezték, de változtatásokkal online vagy telefonos terápiás munkák során is alkalmazható (Martell, et al., 2001). Az ilyen jellegű kezelések előkészítésénél fontos szempont az, hogyan tudjuk segíteni a kliens elköteleződését, a mély és gördülékeny információáramlást és az azonnali visszajelzéseket, valamint a kliens és terapeuta kapcsolattartása az üléseken kívül.

A viselkedés-aktiválás módszertanát, így a megoldásfókuszú kezelési programját is, már nem csak klinikai, hanem nem klinikai körülmények között is eredményesen alkalmazzák (Hopko, et al., 2011; Dieser, 2016; Mazzucchelli, et al., 2010; Reynolds és Pass, 2020).

Reynolds és társai (2020) könyve egy rövidített, 6-8 hetes megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás programot tartalmaz depressziós fiatalok kezelésére. A kezelési terv, kidolgozott munkafüzetekkel lépésről-lépésre, ülésről-ülésre vezeti végig a felhasználót, aki nem csak pszichoterapeuták és tanácsadók, hanem olyan fiatalokkal foglalkozó szakemberek lehetnek, mint a nővérek és a tanárok. Olyan szakmai kompetenciák fejlesztését ajánlja a viselkedés-aktiválást alkalmazó szakemberek számára, mint a mély hallgatás, melegség, együttérzés, kíváncsiság, együttműködés és szervezői készségek, valamint az optimizmus. A szerzők kiemelten felhívják a szupervízió szükségességét, amihez az ülések hangrögzítését és a vizuális anyagok fotódokumentálását javasolják.

## 1.6 A pozitív pszichológia és „a lét” pszichológia integrálása a viselkedés-aktiválásba

*A „pozitív pszichológiai viselkedés-aktiválás” kifejezése egy olyan beavatkozást takar, ami a viselkedés-aktiválás olyan irányú alkalmazását ábrázolja, melynek célja a pozitív érzelmek, az emberi virágzás és az „értelmes élet” megteremtése. (Dieser és Christenson, 2017, p.2)*

Mazzucchelli és társai (2010) 20 tanulmányba 1353 bevonásával meta-analízist végeztek, mely során a viselkedés-aktiválás módszerének hatását vizsgálták a jól-létre. Az eredmények alapján megállapították, hogy a viselkedés-aktiválás „kész és vonzó” eszköze lehet - mind a klinikai és nem klinikai munkában - a jól-lét elősegítésének. Mazzucchelliék (2010) érvelésüket - miszerint bár a viselkedés-aktiválás elsősorban a depresszió kezelésében ismert,

mégis, kevésben különbözik a viselkedésközpontú pozitív pszichológiai eljárásoktól – két korábbi pozitív pszichológiai tanulmánnyal is alátámasztották. Az első Fordyce (1977) kísérlete, mely során olyan programot fejlesztett ki, ami arra biztatta a résztvevőket, hogy viselkedjenek úgy, ahogy a boldog emberek. Az érintettek boldogsága jelentősen erősödött szemben azokkal, akik a placebo vizsgálati csoportban voltak. A második hivatkozás Fordyce (1983) ellenőrző kutatása volt, mely során arról akart megbizonyosodni, hogy melyek voltak azok az elemei a programnak, amelyek valóban hozzájárultak a résztvevők boldogságának pozitív változásához. A tervezett fókuszok között szerepelt például a társas tevékenységekben való részvétel és az „elfoglalt” viselkedés. Ez a tanulmány kimutatta, hogy a fejlődés több mint 9-28 hónapon át fennmaradt a részvételt követően, ami részben az életmódváltásnak volt köszönhető. Mazzucchelliék meta-analízisének (2010) konklúziója, hogy a viselkedés-aktiválást mind pozitív pszichológusok és mentálhigiénés tanácsadók alkalmazhatják a jól-lét megteremtésének érdekében, nem klinikai esetekben is.

### 1.7 Jól-lét fókuszú csoportos, mindfulness alapú viselkedés-aktiválás

A viselkedés-aktiválás hatékony eljárási mód lehet nem csak a depresszió kezelésének esetén, de prevenciós stratégiák kialakításában is, amellyel a jól-lét megteremtésével megelőzhetővé válnak a betegségek. Mazzucheli és társainak (2009) vizsgálata igazolta a csoportos viselkedés-aktiválás eredményességét, amely során a pszichológiai distressz csökkenését és szubjektív jól-lét számos tényezőjének növekedését eredményezte a 16 nem klinikai esetű résztvevőnél a 4 hetes viselkedés-aktiválás, majd az azt követő 3 hét mindfulness tréning. Az egy hónapos utánkövetés időszakában a folyamat eredményei nem változtak. Bár Mazzucchelli és társai (2009) a tanulmányukban hangsúlyozzák, hogy az aktiválás stratégia folyamatos használata a beavatkozást követően nélkülözhetetlen az eredmények fenntartásához. A vizsgálat továbbá igazolta, hogy mint azt már Jacobson és társai (2001) , valamint Martelliék (2010) is kiemelték a depresszió klinikai kezelése esetén, a mindfulness gyakorlatok fokozzák a viselkedés-aktiválás hatékonyságát, így annak hasznos eleme lehet. A mindfulness olyan kontemplatív technikákat gyakorló tradíciókból ered, melyek a tudatos jelenlét és a tudatosság fejlesztésére összpontosítanak (mint például a Buddhizmus) (Kabat-Zinn, 2003). A legújabb kutatások szerint a mindfulness olyan tényezőkből áll, mint a tudatos figyelem, megfigyelése, tudatosság, tudatos és koncentrált cselekvés, reaktivitás- mentesség, leírás és ítélkezés-mentes hozzáállás a tapasztalatokkal szemben (Smith, et al., 2006). A

vizsgálatok igazolták, hogy a mindfulness fejlesztése jótékony hatással van mind a pszichológiai és egészségi állapotra, kifejezetten a krónikus fájdalomra, szorongásra, függőségre, alvászavarokra és az indulatkezelési problémákra (Baer, 2003). A mindfulness alapú kognitív terápia fókuszáltan és eredményesen fejlesztik a kapcsolati tudatosságot, és a gondolat, valamint érzelemváltás képességét, aminek hosszútávon kedvező hatása, hogy megelőzi a visszaesést (Teasdale, et al., 2000). Fredrickson (2008) pedig a mindfulness meditáció jól-lét teremtő hatásáról számolt be. A kutatások alapján a viselkedés-aktiválás és mindfulness együttesen nem csak a klinikai, de nem klinikai kontextusban is megelőző stratégiaként szolgálhat a mentális egészség megőrzésének érdekében (Mazzucchelli, et al., 2009).

## 1.8 A komoly szabadidő perspektíva a viselkedés-aktiválásban

Vannak a viselkedés-aktiválás képviselői között olyanok, akik szót ejtenek a szabadidős tevékenységek élvezetet és az eredményesség érzését okozó aktivitásairól, de kevesen fejtik ki konkrétan a szabadidő és a viselkedés-aktiválás összefüggéseit (Dieser, 2016).

Martell és társai a viselkedés-aktiválás, a szabadidő és jól-léttel kapcsolatban az alábbiakat javasolják (Martell, et al., 2010, p.95):

„Bebizonyosodott, hogy a következetes napi aktivitás védő faktorként szolgál mind a mentális és testi egészség tekintetében. A szabadidős tevékenységek kifejezetten jól-lét teremtőnek bizonyultak serdülők, felnőttek és idősek esetében, erősítve megküzdési képességeiket az élet stresszoraival szemben (Caldwell, 2005). Chung (2004) megállapította, hogy az idősek otthonának lakosai közül azok, akik elköteleződtek a napi élet aktivitásai és a szabadidő mellett, fokozottabban élték meg a jól-léteket, mint azok, akik nem vettek részt ilyen aktivitásokban.”

Mazzucchelli és társai (2010) szintén kifejezetten javasolják az élvezetes és elégedettséget okozó szabadidős tevékenységek beütemezését. De hogyan lehet használni a szabadidőt a viselkedés-aktiválás keretei között?

Dieser és társai (Dieser és Christenson, 2017) erre adtak választ a mentálhigiénés tanácsadóknak szóló tanulmányukban, amiben a „*komoly szabadidő perspektíva*” (*Serious*

*Leisure Perspective / SLP*) alkalmazását határozzák meg a viselkedés-aktiválás gyakorlatában, ami segíthet a kliensek számára, hogy élvezetes és elégedettséget okozó aktivitásokkal strukturálják napjaikat.

A komoly szabadidő perspektíva a szabadidő három fő formáját ábrázolja: (1) *a komoly szabadidő*, (2) *az alkalmi szabadidő* és (3) *a projektalapú szabadidő*. A *komoly szabadidő* olyan amatőr, hobbyszerű vagy önkéntes tevékenységeket foglal magába, amiket a résztvevők annyira tartalmasnak, érdekesnek vagy kielégítőnek tart, hogy szisztematikusan gyakorolja és szabadidős karrierként végzik, melynek fókuszában valamilyen különleges képesség, tudás vagy tapasztalat megszerzése, illetve fejlesztése áll (Dieser és Christenson, 2017; Stebbins, 1992). Időben hónapokat és éveket igényelhet az ilyen típusú komoly szabadidős tevékenységek kívánt eredményeinek elérése, melyek a kiválóság és az elégedettség élményével zárulhatnak. Ilyen komoly szabadidős tevékenység lehet például, ha valaki olyan jól meg akar tanulni egy hangszeren, hogy zenekarban játszasson (Dieser, 2016). A komoly szabadidő három alcsoportra osztható (Dieser és Christenson, 2017; Elkington & Stebbins, 2014). Az *amatőrök*, akik szinte már szakembereknek számítanak a művészeti, tudományos, sport vagy szórakoztató szabadidős tevékenységükben. Ilyenek például a versenyhorgászok az önkéntes színház tagjai. A következő alcsoportot azok alkotják, akik *hobbyszerűen* üzik a komoly szabadidős tevékenységet. Nem olyan professzionális szemléletben, mint az amatőrök és kisebb közösségekben. Ilyenek például a helyi érme vagy bélyeggyűjtő közösségek, ahol a helyi érdeklődők tudnak adni, venni, cserélni vagy eszmét váltani. Komoly szabadidős tevékenységek között a harmadik kategória az *önkéntes karrier*, mely során a résztvevő speciális készségét, tudását és tapasztalatát segítségként ajánlja fel, amiért nem kap fizetséget. Például amikor egy nyugdíjazott történelem tanár önkéntes munkát vállal egy helytörténeti klubban vagy múzeumban.

Hat minőség van, ami meghatározza a komoly szabadidőt, és annak három típusát (Elkington és Stebbins, 2014; Stebbins, 2007): (1) a komoly szabadidős tevékenységet űzők erősen azonosulnak a választott tevékenységükkel; (2) egy egyedi etosz vagy társadalmi világ jön létre a csoportokon belül, amik az eseményeken, rutinjukban vagy gyakorlatukban nyilvánul meg; (3) kitartóak és képesek megküzdeni a kihívásokkal; (4) karriert építenek, mint például szabadidő karriert (hobbiból érmét gyűjt) vagy szakmai karriert/ elhivatott foglalkozást (részidős munka egy érmeboltba); (5) kiemelkedő személyes erőfeszítéseket tesznek, hogy kamatoztassák megszerzett speciális készségüket, tudásukat vagy képzésüket; (6) számos

kutatás által igazolt a tartós haszna úgy mint a pozitív érzelmek, a jelentésteljesség, a kiteljesedés és a személyes gazdagodás (Stebbins, 2007; 2015).

A komoly szabadidős perspektívát számos pozitív pszichológiához és szociológiához kötődő tudományos kutatás igazolta (Dieser, 2016; Elkington és Stebbins, 2014; Stebbins, 1992; Stebbins, 2007; Stebbins, 2001; Dieser, 2005; Dieser, 2013; Dieser és Grybovych, 2010; Stebbins, 2015; Stebbins, 2009). A pozitív pszichológia vonatkozásában a komoly szabadidő gyakran pozitív érzelmeket és a flow tapasztalatát eredményezi (Stebbins, 2012; Stebbins, 2015; Dieser, 2013). A flow, azaz az áramlás élménye alapvető eleme a pozitív pszichológiának (Csikszentmihalyi, 2014; Peterson, 2006, hivatkozva Dieser, 2016). A flow azt a létállapotot írja le, amikor a résztvevő annyira elmerül az aktivitásban vagy a tapasztalatban, hogy úgy tűnik, semmi más nem számít számára. Ezt az állapotot optimális élménynek vagy élvezetnek is hívják (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi, 2014, hivatkozva Dieser, 2016). Dieser (2013) a pozitív pszichológia, a komoly szabadidő és az áramlás összekapcsolásával arra jutott, hogy a komoly szabadidő perspektíva alkalmazásával a kiemelkedő-, és karaktererőségek fejleszthetők.

*Az hétköznapi szabadidős* tevékenységek azonnaliak, alapvetően jutalmazóak és többnyire rövid életűek, amik nem követelnek semmilyen speciális előképzettséget az élvezet megéléséhez (Dieser és Christenson, 2017; Stebbins, 2007). Az alkalmi szabadidős tevékenységek közé sorolható a pihenés (például, a függőágyban heverés), a passzív szórakozás (például a tévzés) vagy a társas beszélgetés (például a szomszédokkal a gangon). Az alkalmi szabadidős tevékenységek hedonisztikus élvezeteket nyújtanak és nem eredményezik az áramlás, a kiválóság vagy a teljesítmény érzését. Stebbins idézete jól ábrázolja a hétköznapi és komoly szabadidő közti különbséget (Stebbins, 2012, p.78.):” „A hullámvasút izgalma (hétköznapi szabadidő) minőségében különbözik attól, ha valaki kajakkal sikeresen leereszkedik egy hömpölygő vízzuhaton, amihez az evező személynek szüksége van (speciális) tapasztalatra, tudásra és a készségeire, hogy ezt véghez tudja vinni.” Tudományosan igazolt, hogy a hétköznapi szabadidős tevékenységek hozzájárulnak az élet regenerálódásához, az interperszonális és baráti kapcsolatok erősítéséhez, illetve a jól-lét megteremtéséhez (Stebbins, 2007).

A *projektalapú szabadidő* definíciója szerint rövidtávú, összetett és alkalmi vagy egyszeri (ritka) szabadidőben végzett kreatív vállalkozás (Elkington és Stebbins, 2014; Stebbins, 2007, hivatkozva Dieser, 2016). A komoly és a hétköznapi szabadidő között



helyezkedik el. Tervezést igényel és valamilyen speciális képesség kamatoztatását, de nem olyan magas szinten és hosszútávú célok elérése érdekében, mint a komoly szabadidő esetében. Ilyen tevékenység lehet egy családi összejövetel vagy egy adománygyűjtés megszervezése a helyi közösségben. A projektalapú szabadidős tevékenység által is megélheti a flow állapotát a résztvevő (Dieser, et al., 1998; Stebbins, 2012).

A komoly, hétköznapi és projektalapú szabadidős tevékenységek megteremthetik számunkra az „*optimális szabadidő életmód*”, ami a mélyen jutalmazó szabadidő eltöltésére törekszik: legalább egy komoly, kiegészítve alkalmi és projektalapú szabadidős tevékenységekkel. (Dieser, 2013; Stebbins, 1998) Dieser (1998) tanulmányában egy szorongással küzdő nő példájával demonstrálta, hogy a komoly szabadidő perspektíva (és flow) hogyan alkalmazható a mentálhigiénés tanácsadásban. Majd 2016-ban Dieser és társai azt prezentálták, hogy a komoly szabadidős perspektíva a pozitív pszichológiával együtt, hogyan alkalmazható a viselkedés-aktiválásban. Dieser (2013) jól-lét modellen alapuló szabadidő edukációs programja konceptualizált keretet ad az optimális szabadidős életmód megtervezésének.

A viselkedés-aktiválásnak magában kell foglalnia a teljesítmény (kiválóság) és az élvezet alapú tevékenységeket. Mazzucchelli és társai (2010) szerint ezek az élmények megtörténhetnek a szabadidőben. A komoly szabadidő perspektíva keretet adhat a mentálhigiénés szakemberek számára, ami szerint a szabadidős tevékenységeket tervezhetik a klienseikkel a viselkedés-aktiválás során és keretet ad az élvezetes és beteljesülést nyújtó élmények eléréséhez.

Dieser és társai (2017) kutatásukban bemutatott esettanulmánnyal reprezentálták, hogyan alkalmazható a mentálhigiéné vagy más humántanácsadás során a komoly szabadidő perspektíva úgy, hogy jól strukturált aktivitásrendszert tervezhessünk a különböző élvezeteket nyújtó (hétköznapi és projektalapú szabadidő) és a kiválóságot fejlesztő (komoly és projektalapú szabadidő) tevékenységekből és egyértelműen értékelni tudjuk azokat. Az esettanulmányban ábrázolt sikeres kezelés a kliens 3 kulcs karaktererősségéből indult ki (kreativitás, spiritualitás, humor), amiket a VIA (*Values in Action*) karaktererősségeket mérő teszt kitöltésével vizsgáltak (VIA Institute on Character, 2021). A folyamat következő lépése a kliens szabadidős érdeklődése (múlt és jelen), a karaktererősségeinek és a személyes értékeinek integrálása volt a pozitív pszichológiai viselkedés-aktiválással. Ennek eredményül a kliens a főzést, mint a kreativitását kifejező komoly szabadidős tevékenységként fogalmazta meg,

mellyel erősítheti a munkanélkülisége miatt csorbult „kemény munka” és az apa szerephez kapcsolódó értékeit. Az újraakterezés által a pénzügyi nehézségek, mint fejlődési lehetőségek, mozgósították a kreativitását, hogy olcsó ételeket receptjei után kutasson. Míg korábban a kliens házon kívül töltötte be a fenntartó szerepét, mint nehézségszerelő, most egy új séma szerint, házon belüli fenntartó szerepét (főzés, takarítás, tanulás a gyerekekkel) kezdte el felfedezni, amit a terápia ugródeszkának használt. A következő komoly szabadidős tevékenység is ezt erősítette; kiemelkedő horgásztudását átadni a fiainak a tónál, ahol lakott, ezzel erősítve az apa-fia kapcsolatát és az alapanyagként felhasználni a kifogott halakat a főzéshez. A tevékenység által megélhette az eredményesség érzését, ezzel erősítve az apa szerepét, és megélje a spiritualitását. A következő élvezetet nyújtó tevékenység a helyi közösségével erősítette a kapcsolatát. Hétköznapi szabadidős tevékenységként hetente eljárt kutyát sétáltatni (a kliens szerette a nagy kutyákat) és játszani velük, mint önkéntes. A kezelés követte a viselkedés-aktiválás kereteit, így a kliens megismerhette a kutatások által igazolt élvezetes és eredményes tevékenységek végzésének hatását a depresszió csökkenésére, és a pozitív érzések fokozására. A kliens személyes adottságai alapján (múltbéli és jelen béli szabadidős érdeklődés, karaktererősségek, személyes értékek) a mentálhigiénés tanácsadó és az ügyfél közösen fejlesztették és monitorozták a négyhónapos kezelés céljait és az aktiválási fókuszokat. A folyamat végére a kliens súlyos depressziója jelentősen, az elvárásokat meghaladva csökkent. A kliens örömmel számolt be arról, mennyire élvezi, hogy főzhet a családjának és együtt horgászhat a fiaival. Arról számolt be, hogy aktívan megéli az apa szerepét a mindennapjaiban és a kapcsolata a fiaival javult. Az időközben diagnosztizált vesebetegségét fejlődési lehetőségként tudta keretezni. Örökbefogadott egy nagyobb kutyát, és a napi sétáltatások élménye (a mozgás, a napfény és az állattal született barátsága) az öröm érzésével töltötték meg. Tehát a pozitív pszichológia szemléletében végzett viselkedés-aktiválás a komoly szabadidő perspektívával (mint alapvető kognitív-terápia) kiegészítve a kliens depressziójának csökkenéséhez vezetett és a pozitív érzelmek növekedését eredményezte.

Dieser és társai (2016) kiemelik, hogy olyan ügyfelek esetén, akik motiválatlanok vagy a „problémájuk lencséjén keresztül látják világukat” (White és Epston, 1990) nem a komoly, hanem inkább a hétköznapi szabadidős tevékenységek tervezésével ajánlott kezdeni, mivel ezek kevesebb tervezést igényelnek és azonnali eredménnyel járnak. A komoly szabadidős tevékenység tervezésénél az a legjobb, ha az valamilyen múltbéli aktivitás során alkalmazott speciális képesség, tudás vagy tapasztalattal összeköthető, és kisebb lépésekre bontható.

## 2. Konklúzió

A jól-lét rendszerének humanisztikus és neurobiológiai vizsgálata együttesen egy olyan mentálhigiénés gyakorlatot keretez, melynek fókuszában az egyén elmozdítása áll az integráció hiányállapotából – amit a káosz és/vagy a megrekedtség jellemez – az integráció megvalósulásának irányába (Siegel, 2010). A cél az, hogy az „én jelentését és jelentőségét”, az „élet értelmét”, a szeretetet és a kapcsolódást megerősítő tapasztalatokkal szisztematikusan áthuzalozzuk az agyat, így stabilizálva az integrációt, azaz a jól-létet a kliens életében. Ehhez a szubjektív tapasztalatok tudatosításával (Mikor? Hol? Kivel? Mit? Hogyan? Mit éreztem a testemben?) fejleszteni kell a figyelem fókuszálásnak képességét ahhoz, hogy mikor „vihar dül az érzelmeinek tengerén” megtudjon állni, és a testorientált (például légzésgyakorlat, lazító mozdulat végzése, a pozitúra korrigálása) és/vagy kognitív (például megnyugtató képek vagy pozitív emlékek, illatok, hangok felidézése, aktiváló megerősítések csendes mantrázása) technikákkal, a jelenlét nyugodt erejével, reaktív állapotról receptívra váltva orientáltan másképp tudjon cselekedni a kapcsolódás érdekében. Jerome Liss ezt a váltást úgy fejezi ki, hogy „átlépni az érzelmen” (Jerome, 2006). Az új viselkedés által létrejött élmény tudatos megismétlésével megerősödik és rögzül a kliensben a pozitív tapasztalat, valamint beépül az életébe az agy, a személy és az élet növekedését katalizálva. Pont, mint ahogy a jól-lét humanisztikus elvont rendszere, úgy a viselkedésváltozás is a test által nyer értelmet aktiválásról-aktiválásra, lépésről-lépésre, és így, a napok aktivitásrendszerének szisztematikusan átalakulásával a jól-lét áthuzalozza az agyat, meghatározza a szemléletet és mozgatja az életet. A jól-lét megteremtése az agy „edzésével” – akár a mentális életünkben, akár a közeli kapcsolatainkban vagy a testben – aktívan tanulható (Siegel, 2010).

Az önmegvalósítás általi növekedést célzó, aktiváló mentálhigiénés gyakorlat erről szól, amelyben a mentálhigiénés szakember, mint „edző” kíséri a klienst a növekedés útján. A mentálhigiénés tanácsadás tere pedig úgy működik, mint egy gyakorlótér, ahol a blokkolt aktivitások (viselkedésváltozás) a tervezés, az elképzelés, a prototipizálás, a szerepjáték, a mozdulatsorok ismétlése által feloldódnak a bazal ganglia akciórendszerének előremutató folyamatainak aktiválódásával (Jerome, 2006). A viselkedésváltozás gyakorlása, ismétlése és finomítása a „retroaktív” kérdések - Miért van szükségem erre a szokásra? Mi a célja? Milyen érzések törnek fel bennem, mikor ezen gondolkodom? Mi az, ami gátol az új szokásom megvalósításában? Milyen félelemeim vannak? Mi az új szokás kialakulásának története? - , amik aktiválják az agy visszajelző és introspekció folyamatait, és a pozitív tervezés, valamint

aktivitás előremutató folyamatai együttesen és egymásra épülve kell jelen lenniük a gyakorlás folyamán, hogy az új viselkedés beépüljön a hosszútávú memóriába, mert így fog a test „örökre emlékezni” rá (Jerome, 2006). Megküzdni a viselkedésváltozás nehézségeivel egyszerűbb a diádikus kapcsolatokban, mint a monadikus elkülönültség állapotában, így a támogató kapcsolatok, csoportok és közösségek tervezése szintén fontos részét képezik az új viselkedés aktiválásnak (Jerome, 2006). A jól-lét aktivitásrendszerének tervezése során az élettérképén az önértékelés, párkapcsolat, család, munka, barátság, egészség dimenziója mellett helyet kap a szabadidő, ami a legnagyobb potenciáljait tartogatja az elmélyült kapcsolódás, az élvezet és a kiválóság élményeinek, amikkel pozitívan áthuzalozhatjuk az életünk mindennapjait.

### 3. Összefoglalás

A biztonságos kapcsolódások által organikusan felbukkan az együttműködésre való törekvés annak érdekében, hogy a világunkat jobbá tegyük, együtt. Tehát fontos, hogy megéljük azt, hogy a közösség szempontjából van értelme és értéke annak, amit teszünk (INQA, 2006). Ez a növekedés orientált működés rajzolódik ki a jól-lét rendszerének dinamikus modelljéből, ami felveti a kérdést; *vajon ezen alapvető emberi beállítottságunk, motivációnk hogyan kaphatna teret és virágozhatna ki a gazdasági életben?* A jól-lét fókuszú munkahelyi mentálhigiénés gyakorlat, és így a szakemberek, ebben tölthetnek be fontos szerepet.

Jól tudjuk, hogy az egyének motiváltságát nagymértékben meghatározza a munkahelyi emberi kapcsolatok aktuális alakulása (INQA, 2006, hivatkozva Bauer, 2012). Mi mind vágyunk arra, hogy a biztonságos és kölcsönös kapcsolódások által a másik tekintete tisztán visszatükrözze emberi értékeinket és elismerje azokat. Ezen kapcsolódások által megnyilvánulhat az igazságos bánásmód, kialakulhat a bizalom, és felbukkanhat a motiváció, melynek megélése egészségmegőrző hatással bír (Kurzban & Hourser, 2005; Bauer, 2012). A *motivációt* - a jól-lét rendszere alapján a növekedésre való ösztönös törekvést - mint alapbeállítottságot meghatározza, hogy annak, amiért dolgozunk az emberiség szempontjából értelme legyen (Bauer, 2012). Tehát a jól-lét rendszere olyan gazdasági életterekben tud kiépülni és virágozni, aminek *vállalati identitását* ezen humanisztikus szemlélet nem pedig a megtérülés fókuszú célok határozzák meg. Mikor ezen humanisztikus lencsén keresztül vizsgáljuk azt, hogy egy gazdasági környezetben hogyan aktiválható az *együttműködés* és *növekedés orientált törekvés*, akkor a korábbi kutatás alapján három dimenziója rajzolódik ki a jól-lét rendszerének az üzleti világban: (1) *egészséges munkakörnyezet*, (2) *egészséges folyamatok* és (3) *egészséges emberek*. Ezen rendszer kiépítésében és fenntartásában játszhat fontos szerepet a mentálhigiénés szakember, aki, mint független és bizalmi fél a jól-lét - mint emberi szükségleti rendszer - értékeit és működését szem előtt tartva kíséri ezen három dimenzió harmonikus működését. Neurobiológiai szempontból, mint érző és értő társszabályozó segíti az egyének jól-létének megteremtését, ezzel olyan új viselkedéseket aktiválva, amik által a mély kapcsolódást erősítő, élvezetes, eredményes és értelmes aktivitások strukturálják a munkateret, huzalozzák a szemléletet és építik a vállalati identitást. Így a pozitív megerősítő munkakörnyezet olyan pszichológiai tőkét képez, mely organikusan elmozdítja a rendszert a növekedés irányába mind fejlődés, fejlesztés és piaci eredmények tekintetében.

A jól-lét fókuszú viselkedés-aktiválás kifejezetten hasznos lehet a munkahelyi mentálhigiénés gyakorlatában olyan válságos időkben, mint például amit most, a globális pandémiás krízisben megélünk, amikor egyéni létünk belső és külső világát a „harc és küzdelem” uralja. A COVID-19 világjárvány miatti korlátozások jelentősen leszűkítették a megerősítő aktivitásainknak a körét (pl. a családi események, a közösségi, a kulturális és sportesemények, az utazás) és az életterünket. Sok ember számára a mindennapok rutinja is felborult: például “home office” üzemmódban dolgozunk, így nem kell bemenni a munkába; az iskolák bezártak, ezért a gyerekek otthon tanulnak. Természetes, hogy ezekben a negatív élethelyzetekben elveszítjük a biztonság érzetünket és feszültté válunk - idegrendszerünk biztonság és jutalom körei deaktiválódnak, és az ösztönszerű stresszreakciók aktiválódnak, ami rossz hangulathoz, diszfunkcionális viselkedéshez, és kaotikus és/vagy megrekedt mindennapokhoz vezetnek. A megfelelő feszültségoldó technikák és megküzdési stratégiák hiányában ez az állapot elhúzódhat, és az elkerülés, halogatás, negatív gondolkodás és aggodalom mintái rögzülhetnek. A viselkedés-aktiválás modellje jól ábrázolja; miért természetes, hogy nehezen és szorongással éljük meg a vírushelyzet miatt megváltozott mindennapjainkat.

Mind az alacsony és magas intenzitású viselkedés-aktiválás hatékony módszer lehet a pandémiás helyzet miatt kialakult feszültséggel való megküzdésben és a jól-lét elősegítésében a munkahelyi környezetben.

Az alacsony intenzitású viselkedés-aktiválás munkája során a napi szokásrend monitorozásával az egészséges szokások (pl. alvás, táplálkozás, munka és otthoni aktivitások harmonizálása), és az élvezetes élmények növelése a cél (pl. új aktivitások vagy rituálék tervezése azok helyett, amelyek a pandémiás korlátozások miatt nem teljesülhetnek). A megoldásfókuszú folyamat során az előkészített munkalapok vezetik a folyamatot, ami a felmerülő kérdések szerint módosíthatóak és kiegészíthetőek.

Az alacsony intenzitású munka alaplépései követik a módszer protokollját: (1) a viselkedés-aktiválás modelljének, a feszültségoldás és megküzdés pszichológiájának, valamint az ülések *munkalapjainak ismertetése*; (2) *önreflexió fejlesztése* a negatív tapasztalatok feltérképezésével, és a helyettesítő pozitív élményt nyújtó aktivitások tervezésével; (3) *a szokások, a szükséges és az élvezetes aktivitások beazonosítása* a munkalapok segítségével; (4) a nehézségi szintek szerint a szokások, szükséges és élvezetes *aktivitások priorizálása*; (5) az

új szokásrend, a szükséges és az élvezetes *aktivitások tervezése és bevezetése* a mindennapi gyakorlatba; (6) az ülések között az *új viselkedés gyakorlása és a teljesített aktivitások naplózása*; (7) a *tevékenységnapló értékelése, a felmerülő nehézségek megoldása*.

Annak érdekében, hogy a kívánt *viselkedésváltozás* megtörténhessen, fontos felmérnünk, hogy a kliens rendelkezik-e a szükséges *készségekkel*, adottak-e a *lehetőségek* - társas, interperszonális és fizikai környezeti adottságok -, valamint megvan-e a *szükséges motiváció*. A lehetőségek tekintetében a megvalósítás nehézségeibe ütközhet a pandémiás helyzet miatti korlátozások miatt. A társas izoláció, az emberek és helyek hiánya korlátozhatja a szükséges és örömteli aktivitások megvalósulását. A lehetőségek megteremtésének érdekében sok esetben hasznos, ha különös figyelmet fordítunk a *társas támogatás* megteremtésére, például online vagy offline *viselkedés-aktiválás alapú támogatókörök* létrehozásával az érdekelt szervezeten belül. A csoportmunka társas élménye kimozdítja az egyéneket az izoláció állapotából, oldja a feszültségüket, és a létrejövő aktív támogató kapcsolatok segítik a résztvevők eredményes megküzdését a kihívásokkal. Bizonyos esetekben a támogatókör munkájában figyelmet kell fordítani a szükséges *készségek* fejlesztésére, melyek nélkülözhetetlenek a kívánt viselkedésváltozáshoz.

A társas izoláció állapotában kiemelt figyelmet kell fordítani az élvezet és eredményesség érzetét nyújtó aktivitások tervezésénél az alábbiakra: (1) *az alapos feltérképezése* annak, hogyan hatnak a kliens hangulatára a jelenlegi körülmények és az ezzel kapcsolatos változások/ veszteségek; (2) *az élethelyzet és megváltozott hangulat normalizálása* – a hosszan elhúzódó válsághelyzet okán akuttá válik a stressz a testünkben és az életünkben, félünk és szorongunk, a kapcsolatainkban pedig defenzíven cselekszünk. A fiziológiai állapotunk meggátolja, hogy a megváltozott élethelyzethez kreatívan alkalmazkodjunk, és új napi aktivitásrendszert építsünk, amivel harmonizálhatjuk az idegrendszerünket és megteremthetjük a jól-létünket. Ez az élethelyzet kihívások elé állítja mindannyiunk megküzdési készségeit. Új stratégiákra van szükségünk arra nézve, hogyan oldhatjuk a feszültséget a testünkben és cselekedhetünk aktívan a fejlődésünk érdekében; (3) *önreflexió kiemelt fejlesztése* - ábrák segítségével a napi aktivitások vezetése és az élmények elemzése. Ez segíti a klienst a szokásainak (vagy azok hiányának) beazonosításában, az aktivitásainak (viselkedésminták) és a hangulatának összefüggéseinek megértésében, valamint a feszültség és a sikertelen megküzdés kiváltó okainak megértésében; (4) *napi aktivitások ütemezése* - a napok tudatos tervezése kiemelten fontos most, hogy az életterünk beszűkült, és az időnk nagy részét

otthon töltjük. Elmosódtak a határok a személyes életünk és a munkánk világa között, felborult a jól megszokott napirendünk, és eltűntek a megszokott mindennapi tevékenységeink. A struktúra megőrzése érdekében fontos, hogy a kliens gondosan figyeljen az alapvető szükségleteinek kielégítésére (megfelelő alvás, étkezés) és a jól-létének megteremtéséhez szükséges életterületeinek (önmagunk, párcapcsolatunk, család, munka, barátság, egészség, szabadidő) harmonizálására egy napja során. A struktúra és ritmus sokban segít a feszültség oldásában és kiegyensúlyozott hangulat, valamint a teljesítmény javításában; (5) *szükséges aktivitások/ élmények tervezése* – az új aktivitásokat (rituálé, szokás, rutin) részletesen megtervezzük, a megvalósításukat pedig nyomon követjük; (6) *a mentális és fizikai környezet* - Az aktivitások megvalósítását tudatosan elő kell készíteni annak érdekében, hogy a tevékenység nyugodt és élvezetes élmény legyen a kliens számára. A támogató környezet megteremtése sokban hozzájárulhat a feszültség oldásához.; (7) *SMART célok kitűzése* - specifikus, mérhető, megvalósítható, reális és határidős akcióterveket készítünk (kutatás, ötletelés, prototipizálás, tesztelés, integrálás a napi szokásrendbe, megfigyelés, értékelés). A célok integratív rendszerének ábrázolása és követése fontos része a jól-lét megteremtésének a napok szokásrendjének tervezése során; (8) *Viselkedés-stratégiák készítése* – amik alkalmazzák a *csere* (a megváltozott élethelyzetben már nem működő magatartás helyettesítése egy új, funkcionálisan egyenértékű tervezett viselkedéssel), *visszaállítás* (visszaemelhetünk az életünkbe olyan aktivitásokat, amikkel elhagyott vagy elkerült viselkedést újra gyakorolhatunk), *csökkentés* (az aktivitások ütemezésének lényege, hogy a napjaink során egyre kevesebbszer gyakoroljuk azt a viselkedést, amellyel korlátozzuk magunkat és fenntartjuk a feszültséget önmagunkban és az életünkben) és *megszakítás* (a feszültségből adódó negatív viselkedésmintákat megszakítását segítő aktivitások fejlesztése és tudatos alkalmazása) technikáit.

A COVID-19 idején fontos szempontok lehetnek a jól-létet támogató tevékenységek tervezése során: (1) *a társas kapcsolatok* - A rendszeres családi és baráti interakciók a legmegerősítőbb aktivitások, amiket csak tehetünk. A fizikai távolságtartás idején kreatívnak kell lennünk, hogy ezek megvalósulhassanak. A körülményeknek megfelelően, új eszközök használatával kell megterveznünk a társas rituáléinkat, így megküzdhetünk a magány érzésével, ami a társas izoláció állapotából fakad.; (2) *a fizikai aktivitás/ testmozgás* - A hangulat javításának másik hatékony módja a testmozgás. Legyen szó akár nyújtásról, egy rövid sétáról a parkban, egy erőnléti edzésről vagy hosszútávfutásról, bármilyen aktív tevékenységgel, ami átmozgatja a testünket, ezzel tehetünk a testi és mentális egészségünkért. Fontos, hogy



megtaláljuk azokat az testmozgás formákat, amik illenek hozzánk, és amiket integrálni tudunk a mindennapjaiba.; (3) a *tudatos jelenlét (mindfulness)* – A figyelem fókuszálásának gyakorlásával és a tudatos jelenlétet erősítő aktivitásokkal csökkenthetjük a stresszt a testünkben és menedzselhetjük az érzelmeinket.; (4) a *változatosság* - A cél az, hogy a mindennapjaink annyira változatosak legyenek, amennyire csak lehet a körülményekhez képest. Az aktiváló stratégiába tudatosan sokféle élvezetes tevékenységet kell terveznünk. A fejlesztés során figyelembe kell vennünk, ha egy kellemes tevékenységet túl gyakran ismétlünk, akkor az megszokássá válhat.; (5) *korábbi megerősítő tevékenységek vesztesége* - A koronavírus miatti korlátozások sokunkat megakadályoz a korábbi megerősítő aktivitások üzésében, kifejezetten azokban, amiket másokkal, valamint az otthonunkon kívül csinálunk. Ezen veszteség feldolgozáshoz új viselkedéseket kell terveznünk, amelyek helyettesíthetik azokat az aktivitásokat, amiket jelenleg nem űzhetünk. Ehhez meg kell ismernünk azokat a tevékenységeket, amik korábban örömet és elégedettséget adtak a kliens számára. A korábbi pozitív élményeinek a feltérképezésével megtudhatjuk, hogy ezeknek az aktivitásoknak a megélése milyen érzékszervi, fizikai, mentális, szociális vagy érzelmi minőséget jelentenek számára és mennyire tükrözik személyes értékeit, valamint céljait. Ezen pozitív aktivitások jelentésének beazonosítása segíthet az alternatív tevékenységek tervezésében, amelyek az adott körülmények között teljesíthetőek. Fontos szempont, hogy olyan, a jól-létünket támogató tevékenységeket alkossunk, melyek megnyugtatják idegrendszerünket, ápolják a kapcsolatainkat, erősítik az önértékelésünket, kiteljesítik kreativitásunkat és szenvedélyünket, támogatják fejlődésünket, reményt és célok adnak számunkra és magasabb rendű értékeket jelentenek számunkra.

A pozitív tapasztalatokkal való kapcsolat erősítésének egy hatékony módja az olyan aktivitások tervezése, melyek nem csak örömteliek, hanem amiben a kliens elmerülhet és teljesen átélheti azokat. A magas intenzitású munka során ez a cél, amihez az elmélyülés gyakorlatát alkalmazzuk. Az elmélyülés, azaz az abszorpció során fókuszáltak vagyunk és könnyedén merülünk el, veszünk részt az aktivitás tapasztalatában. Az ilyen tapasztalat nagyon pozitív és motiváló. Az elmélyülés technikája - mely a testi ingerekre irányuló folyamatos és fenntartott figyelmet próbálja megragadni a tevékenységek végzése közben is -, azért hasznos, mert bármikor alkalmazható (pl. kedvenc zene hallgatása közben, egy fa vagy virág csodálása közben, játék közben a gyerekekkel). Vannak, akik számára természetes megélni az elmélyülést a kreatív tevékenységek (pl. főzés, kertészkedés, kézművesség, írás, zenélés, rajzolás, fényképezés) és természetközeli aktivitások (pl. Séta, a madarak nézése az ablakból, virágok

locsolása) közben. Az aktivitások fejlesztése során gyakoroljuk az elmélyülés technikáját, hogy a kliens az új tevékenység végzése során rituálészerűen mélyítse az élményt a testtudatosság fókuszának fenntartásával a mindennapjaiban ezzel fenntartva a motivációt és megteremtve a jól-lét állapotát.

A kutatásomban ismertetett eredményekkel és összefüggésekkel szeretném felhívni a figyelmet a jelentésteljes pozitív élmények jelentőségére és azok tudatos aktiválásnak lehetőségeire, amelyek színesíthetik a hazai jól-lét elősegítését célzó mentálhigiénés gyakorlatok palettáját és újra strukturálhatják annak folyamatait, valamint átalakíthatják a segítő szakember képét, szerepét és gazdagíthatja a kompetenciáinak tárházát.

## Melléklet

A megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás üléseinek forgatókönyvei a következők (Hopko, et al., 2011):

### 1. ülés

- A depresszió bemutatása.
- A kezelés céljának meghatározása. (Mit jelentenek a stresszes élethelyzetek és veszteségek az életben?)
- A napi tevékenységnapló nyomtatványának bemutatása. (A tevékenység élvezhetőségének és fontosságának értékelés. Mikor kell kitölteni a naplót.)
- A kezelés fontos tényezőinek és lépéseinek ismertetése. (Házifeladat teljesítése. Az ülések rendszeressége.)
- Házifeladat: A tevékenységnapló vezetése.

### 2. ülés

- 1. nyomtatvány használata: A kitöltött napi tevékenységnaplók áttekintése. (A feladattal kapcsolatos nehézségek és problémák átbeszélése, valamint megoldása.)
- A kezelés céljának felülvizsgálata.
- Az „életterületek, értékek és aktivitások” teljes feltérképezése nyomtatvány alapján. (kapcsolatok, tanulmányok/karrier, pihenés/érdeklődés, elme/test/spiritualitás, napi felelősség)
- Házifeladat: A tevékenységnapló vezetése és az „életterületek, értékek és aktivitások” nyomtatvány fejlesztése.

### 3. ülés

- A kitöltött napi tevékenységnaplók áttekintése.
- A kitöltött „életterületek, értékek és aktivitások” feladat áttekintése.
- A „tevékenységek kiválasztása és rangsorolása” nyomtatvány alapján. (15 megfigyelhető és mérhető tevékenység meghatározása a feltérképezett fontos értékek mentén)
- Házifeladat: A tevékenységnapló vezetése, az „életterületek, értékek és aktivitások” és a „tevékenységek kiválasztása és rangsorolása”.

#### 4. ülés

- A kitöltött napi tevékenységnaplók áttekintése.
- A tevékenységnapló tervezése. (A 15 meghatározott aktivitás beütemezése a napirendbe, kivitelezésük és mérésük megtervezése a legegyszerűbbekkel kezdve.)
- Házi feladat: A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló vezetése.

#### 5. ülés

- A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló áttekintése.
- A „Szerződés” nyomtatványok előkészítése. (Az elköteleződést és a viselkedésváltozás folyamatait támogató 3 személy kiválasztása és a támogató szerződésük előkészítése.)
- Házi feladat: A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló vezetése és a szerződések fejlesztése.

#### 6. ülés

- A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló áttekintése.
- A „Szerződés” nyomtatványok áttekintése.
- A következő heti tevékenységnapló előkészítése a 1-2 új tervezett tevékenység beütemezésével.
- Házi feladat: A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló vezetése és a szerződések fejlesztése.

#### 7. ülés

- A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló áttekintése.
- Az „életterületek, értékek és aktivitások” teljes feltérképezése nyomtatvány által összeállt koncepció áttekintése és fejlesztése.
- A következő heti tevékenységnapló előkészítése a 1-2 új tervezett tevékenység beütemezésével.
- Házi feladat: A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló vezetése és a szerződések fejlesztése.

#### 8. ülés

- A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló áttekintése.

- Az „aktivitások kiválasztása és rangsorolása” nyomtatvány által összeállt koncepció ellenőrzése és fejlesztése.
- A következő heti tevékenységnapló előkészítése a 1-2 új tervezett tevékenység beütemezésével.
- Házi feladat: A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló vezetése és a szerződések fejlesztése.

#### 9. ülés

- A tervezett aktivitásokat tartalmazó kitöltött tevékenységnapló áttekintése.
- A „szerződések” koncepciójának áttekintése és fejlesztése.
- A következő heti tevékenységnapló előkészítése a 1-2 új tervezett tevékenység beütemezésével.
- Házi feladat: A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló vezetése és a szerződések fejlesztése.

#### 10. ülés

- A tervezett aktivitásokat tartalmazó kitöltött tevékenységnapló áttekintése.
- A következő heti tevékenységnapló előkészítése a 1-2 új tervezett tevékenység beütemezésével.
- A kezelés lezárásának előkészítése (A megváltozott viselkedésminták beazonosítása és az új készségek, valamint eszközök tudatosítása, amelyekkel fenntartható a változás)
- Házi feladat: A tervezett aktivitásokat tartalmazó tevékenységnapló vezetése és a szerződések fejlesztése.

A folyamat során alkalmazott formanyomtatványok (Hopko, et al., 2011):

1. nyomtatvány: Tevékenységnapló (a negyedik üléstől aktivitás tervezéssel együtt)
2. nyomtatvány: Életterületek, értékek és tevékenységek
3. nyomtatvány: Aktivitások kiválasztása és rangsorolása
4. nyomtatvány: Szerződések

1. nyomtatvány: Tevékenységnapló

Időpont (óra)	Tevékenység	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
5-6			
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-13			
13-14			
14-15			
15-16			
16-17			
17-18			
18-19			
19-20			
20-21			
21-22			
22-23			
24-1			
1-2			

A nap általános hangulat (0-10): .....

## 2. nyomtatvány: Életterületek, értékek és tevékenységek

Életterület (1/5): Kapcsolatok		
Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Életterület (2/5): Tanulmányok/ Karrier		
Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		



Életterület (3/5): Pihenés/ Érdeklődés		
Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Életterület (4/5): Elme, test és spiritualitás		
Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Életterület (5/5): Napi felelőségek		
Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		

Érték:	Élvezetesség (0-10)	Fontosság (0-10)
1. tevékenység:		
2. tevékenység:		
3. tevékenység:		
4. tevékenység:		
5. tevékenység:		



4. nyomtatvány: Szerződések

Melyik tevékenység teljesítéséhez van szükséged segítségre?

.....

Nevezd meg egy személyt, aki segíthet a tevékenységben:

.....

Hogyan tudna ez a személy segíteni számodra a tevékenységnek a végrehajtásában?

1.....

2.....

3.....

Nevezd meg egy személyt, aki segíthet a tevékenységben:

.....

Hogyan tudna ez a személy segíteni számodra a tevékenységnek a végrehajtásában?

1.....

2.....

3.....

Nevezd meg egy személyt, aki segíthet a tevékenységben:

.....

Hogyan tudna ez a személy segíteni számodra a tevékenységnek a végrehajtásában?

1.....

2.....

3.....

Tisztázandó kérdések és felmerülhető nehézségek a megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás folyamata során (Hopko, et al., 2011):

1. A megoldásfókuszú viselkedés-aktiválás megfelelő kezelés azon kliensek számára, akik nyitottak a változásra és hisznek abban, hogy a terápia egy aktív folyamat, aminek a sikere nagyan az üléseken kívül tett erőfeszítéseiken múlik. Azok számára, akik a hagyományos dialógikus terápiában hisznek és ebben szereztek tapasztalatot, kihívást jelenthetnek a házifeladatok, kifejezetten a napi tevékenységnapló és aktivitás tervezés feladata. Ebben az esetben a terapeutának több időt kell szánnia a kezelés szemléletének és menetének ismertetésére, hogy a kliens képes legyen elköteleződni és együttműködni a folyamat során. (Hopko, et al., 2006)
2. Lassíthatják a folyamatot az olyan be nem tervezett beszélgetések mint, amikor a kliens ventilál vagy a stresszes élethelyzetei és frusztrációját akarja kibeszélni mindenáron. Ez előfordulhat azért is, mert a kliens, mint a terápiában résztvevő páciens ezt a viselkedést társítja a szerepéhez, vagy ez egy elkerülő minta, illetve az is lehet, hogy a terapeuta erősíti meg ebben. Ilyen helyzetben felmérve azt, hogy a beszélgetés jó érzéseket eredményez a kliensben, indokolt, hogy a terapeuta időt szánjon az ilyen jellegű dialógikus munkára és a folyamat céljait figyelembe véve segítse őt az olyan társas kapcsolatok megtervezésében, amelyekben belül megoszthatja frusztrációját. Ez az ülések számának növekedésével járhat. A támogató közeg a mindennapi életében és az ebben való részvétel, mint tevékenység betervezése a napirendjébe, segíthet a ventilálás hatékony kezelésében. Fontos, hogy a kliens és terapeuta ugyanazon elvárásokkal kezdjen bele az ülésekbe, ezért az ülések forgatókönyvének előzetes egyeztetése és betartása nélkülözhetetlen.
3. A házifeladatok elkészítése szintén okozhat fennakadásokat a folyamat során. Az otthoni feladatok ellenőrzése az ülés elején nyomatékosíthatja a kliensben, hogy az erőfeszítései mennyire sokat számítanak a folyamat eredményességét illetően. Amennyiben a kliens nem készítette el a házifeladatát, akkor terapeuta először fel kell mérje, hogy megértette-e és hogy rendelkezik-e a szükséges képességekkel a feladat teljesítéséhez. Ha egyéb okok miatt maradt el a házifeladat elkészítése, akkor a terapeutának a klienssel fel kell térképeznie az akadályokat és stratégiát kell

kidolgozniuk azok elhárítására. Az elmaradt feladatot csak részben érdemes pótolni a foglalkozáson, hogy a kliens felelősségvállalása a folyamat eredményeiért ne apadjon.

4. Kihívást jelenthet, mikor a kliens megreked, és csakis egy megváltoztathatatlan eseményre vagy körülményre tud fókuszálni, és nem képes nyitni az élvezetes és fontos tevékenységekre. Ilyenkor a terapeuta feladata, hogy rávilágítson a kliens számára, hogy az élete több mint az a megváltoztathatatlan élmény, amihez annyira ragaszkodik és figyelmét vezetve együtt feltérképezik, mennyi más, örömteli és hasznos élmény és ehhez fűződő aktivitás lehetőség van az életében. Amennyiben a megrekedést jelentő probléma hosszútávon megoldható, akkor a terapeutának ezt fel kell ismernie, és a megoldásra tervet kell kidolgoznia a klienssel, amit lépésről lépésre követhet. De még emellett is fontos, hogy a közös munka több életterületet is érintsen, ezzel erősítve a pozitív érzéseket a kliensben és annak tudatát, hogy az „élet kerek”.
  
5. A korlátozó életkörülmények vagy bizonyos erőforrások hiánya hátráltathatják a klienst a folyamatban. Például akár a kevés idő vagy az anyagi korlátok nehezítik meg a kliens elköteleződését, a terapeutának kreatívan kell segítenie őt, hogy valóban a számára fontos és élvezetes tevékenységeken dolgozzanak, tiszteletben tartva a kereteit. Az életterületek szerinti értékek feltérképezése segít abban, hogy a kliens egyedi karakterének (egészségi állapot, életkor, értelmi képességek, társadalmi és gazdasági helyzet, szociálisháló, kulturális háttér), és körülményeinek megfelelő értékközpontú életet építsen, ami a dinamikus fejlődését szolgálja.

## Irodalomjegyzék

- Addis, M. & Martell, C., 2004. *Overcoming Depression One Step at a Time: The New Behavioral Activation Approach to Getting Your Life Back*. New York: New Harbinger Press.
- Amishi, J. P., Krompinger, J. & Baime, M. J., 2007. Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Cognitive, Affective, and Behavioural Neuroscience*, 7(2). kötet, pp. 109-119.
- Baer, R. A., 2003. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10. kötet, pp. 125-143.
- Balter, M., 2007. Brain Evolution Studies Go Micro. *Science*, 315. kötet, pp. 1208-11.
- Barrett, F. S., Johnson, M. W. & Griffiths, R. R., 2015. Validation of the revised Mystical Experience Questionnaire in experimental sessions with psilocybin. *Journal of Psychopharmacology*, 29(11). kötet, p. 1182–1190.
- Bauer, J., 2012. *Az együttműködő ember: Alapvető motivációink a neurobiológiai kutatások fényében*. Budapest: Ursus Libris.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G., 1979. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, J. S., 2011. *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*. 2. kiadás szerk. New York: Guilford Press.
- Belzak, W. C. M., Thrash, T. M., Sim, Y. Y. & Wadsworth, L. M., 2017. Beyond hedonic and eudaimonic well-being: Inspiration and the self-transcendence tradition. In: M. D. Robinson & M. Eid, szerk. *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*. New York: Springer, pp. 117-138.
- Bland, A. M. & Derobertis, E. M., 2019. *Humanistic Perspective*. [Online]  
Elérhető: [https://www.researchgate.net/publication/315602202\\_Humanistic\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/315602202_Humanistic_Perspective)
- Bridgman, T., Cummings, S. & Ballard, J. A., 2019. *Who Built Maslow's Pyramid? A History of the Creation of Management Studies' Most Famous Symbol and Its Implications for Management Education*, <https://journals.aom.org/doi/10.5465/amle.2017.0351>: Academy of Management Learning and Education.
- Caldwell, L. L., 2005. Leisure and health: Why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(1). kötet, pp. 7-26.
- Campbell, L. & Kermath, K. A., 2018. *Behavioral Activation for PTSD: A Workbook for Men: Reduce Anxiety and Take Charge of Your Life*. Kindle Edition: Althea Press.
- Chartier, I. S. & Provencher, M. D., 2012. *Behavioural activation for depression: Efficacy, effectiveness and dissemination*. [Online]  
Elérhető: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032712005423?via%3Dihub>
- Chen, J., Liu, X., Rapee, R. M. & Pillay, P., 2012. Behavioural activation: A pilot trial of transdiagnostic treatment for excessive worry. *Behaviour Research and Therapy*, 51(9). kötet, pp. 533-539.



Chu, B. C., Colognori, D., Weissman, A. S. & Bannon, K., 2009. An Initial Description and Pilot of Group Behavioral Activation Therapy for Anxious and Depressed Youth. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4). kötet, pp. 408-419.

Chung, J. C. C., 2004. Activity participation and well-being of people with dementia in long-term-care settings. *OTJR Occupation Participation Health*, 24 (1). kötet, pp. 22-31.

Compton, W. C. & Hoffman, E. L., 2019. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. 3. kiadás szerk. New York: SAGE Publications.

Csikszentmihalyi, M., 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.

Csikszentmihalyi, M., 1997. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M., 2014. *Flow and the foundation of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. New York: Springer.

Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J., 1989. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5). kötet, p. 815–822.

Daughters, S. és mtsai., 2008. Effectiveness of a brief behavioral treatment for inner-city illicit drug users with elevated depressive symptoms: The Life Enhancement Treatment for Substance Use (LETS Act!). *Journal of Clinical Psychiatry*, 69. kötet, pp. 122-129.

DeRobertis, E. M. & Bland, A. M., 2018. *Tapping the humanistic potential of self-determination theory: Awakening to paradox*, The Humanistic Psychologist: ismeretlen szerző

Diener, E. & Suh, E. M., 1999. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*, Psychological Bulletin: ismeretlen szerző

Dieser, R. B., 2005. Review of the book Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Therapeutic Recreation Journal*, 39 (3). kötet, pp. 241-247.

Dieser, R. B., 2013. *Leisure education: A person-centered, system-directed, social policy perspective*. [Online]

Elérhető: <https://www.sagamorepub.com/sites/default/files/2018-07/leisureed-lookinside.pdf>

Dieser, R. B., 2016. Integrating Positive Psychology, Behavioral Activation, and the Serious Leisure Perspective in Mental Health Counseling: a Case Report. *International Journal of Applied Positive Psychology*, pp. 57-68.

Dieser, R. B. & Christenson, J., 2017. *Integrating Positive Psychology, Behavioral Activation, and the Serious Leisure Perspective in Mental Health*. [Online]

Elérhető: <https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-017-0006-y>

Dieser, R. B., Christenson, J. & Davis-Gage, D., 1998. Integrating flow theory and the serious leisure perspective into mental health counseling. *Couns Psychol Q*, 28(1). kötet, pp. 97-111.

- Dieser, R. B. & Grybovych, O., 2010. Happiness and leisure: An ethnodrama, Act I. *Leisure/Loisir*, 34(1). kötet, pp. 27-50.
- Dunbar, R. I. M. & Shultz, S., 2007. Evolution in the Social Brain. *Science*, 317(5843). kötet, pp. 1344-1347.
- Eaton, S. E., 2012. *Maslow's hierarchy of needs: Is the pyramid a hoax? Learning, Teaching and Leadership*.. [Online]  
Elérhető: <https://drsaraheaton.wordpress.com/2012/08/04/maslows-hierarchy-of-needs/>
- Elkington, S. & Stebbins, R. A., 2014. *The Serious Leisure Perspective*. 1. kiadás szerk. New York: Routledge.
- Emmons, R. A., 2013. *Gratitude works!: A 21-day program for creating emotional prosperity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E., 2004. *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Erickson, T. & Abelson, J. L., 2012. Even the downhearted may be uplifted: Moral elevation in the daily life of clinically depressed and anxious adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(7). kötet, p. 707–728.
- Ferster, C. B., 1973. A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28. kötet, p. 857–870.
- Fordyce, M., 1983. A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30 (4). kötet, pp. 483-498.
- Fordyce, M. W., 1977. Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24. kötet, pp. 511-521.
- Fredrickson, B. L., 2008. Promoting positive affect. In: M. Eid & R. J. Larsen, szerk. *The Science of Subjective Well-being*. New York: The Guilford Press, pp. 449-468.
- Fredrickson, B. L., 2009. *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*.. New York: Crown.
- Fredrickson, B. L. & Kutz, L. E., 2011. Cultivating positive emotions to enhance human flourishing. In: S. I. Donaldson & M. Csikszentmihalyi, szerk. *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. New York: Psychology press, pp. 35-48.
- Gawrysiak, M., Cristopher, N. & Hopko, D. R., 2009. Behavioral activation for moderately. *Journal of Counseling Psychology*, 56. kötet, pp. 468-475.
- Gilbert, D., 2006. *Stumbling Happiness*. New York: Random House.
- Goleman, D. & Davidson, R. J., 2017. *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*.. New York: Avery.
- Haidt, J., 2000. The positive emotion of elevation. *Prevention & Treatment*, 3(1). kötet.

Heitzman, L., 2003. *The plateau experience in context: An intensive in-depth psychobiographical case study of Abraham Maslow's "post-mortem life.. hely nélk.:Proquest.*

Hoffman, E., 1989. *The Right To Be Human: A Biography of Abraham Maslow.* New York: Tarcher.

Hopko, D. R. & Lejuez, C. W., 2001. A Brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Treatment Manual. *Behavior Modification* , 25(2). kötet, pp. 255-286.

Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Acierno, R. & Daughters, S., 2011. Ten Year Revision of the Brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Revised Treatment Manual. *Behavior Modification*, 35(2). kötet, pp. 111-161.

Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Ruggiero , K. J. & Eifert, G. H., 2003 okt.. Contemporary behavioral activation treatments for depression: procedures, principles, and progress. *Clin Psychol Rev*, pp. 699-717.

Hopko, D. R., Robertson, S. M. C. & Lejuez, C. W., 2006. Behavioral Activation for Anxiety Disorders. *The Behavior Analyst Today*, 7(2). kötet.

Houghton, S., Curran, J. & Saxon, D., 2008. An Uncontrolled Evaluation of Group Behavioural Activation for Depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(02). kötet, pp. 235-239.

INQA, 2006. *Initiative Neue Qualitat der Arbeit.* [Online]

Elérhető: [www.inqa.de](http://www.inqa.de)

[Hozzáférés dátuma: 29 03 2021].

Jacobson, N. S., 1994. Contextualism is dead: Long live contextualism. *Family Process*, 33. kötet, pp. 97-100.

Jacobson, N. S. és mtsai., 1996. A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64. kötet, pp. 295-304.

Jacobson, N. S., Martell, C. R. & Dimidjian, S., 2001. Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychologist*, 8. kötet, pp. 255-270.

Jakupcak, M. és mtsai., 2006. A pilot study of behavioral activation for veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, pp. 387-391.

Jerome, L., 2006. *Habits.* [Online]

Elérhető: <http://www.biosistemica.info/images/english/Habits.pdf>

Jourard, S. M. & Landsman, T., 1980. *Healthy personality : an approach from the viewpoint of humanistic psychology.* Macmillan: New York.

Kabat-Zinn, J., 2003. Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* , 10. kötet, pp. 144-156.

Kabat-Zinn, J., 2004. *Coming to Our Senses.* New York: Hyperion.

Kaufman, S. B., 2017. *Which personality traits are most predictive of well-being?*. [Online]  
Elérhető: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-personality-traits-are-most-predictive-of-well-being>

Kaufman, S. B., 2018. *Do you have a healthy personality?*. [Online]  
Elérhető: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/do-you-have-a-healthy-personality>.

Kaufman, S. B., 2019. *Who created Maslow's iconic pyramid? Scientific American Blogs.*. [Online]  
Elérhető: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/who-created-maslows-iconic-pyramid/>

Kaufman, S. B., 2020. *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. 1. szerk. New York: TarcherPerigee.

Kaufman, S. B., 2021. *sbk- Scott Barry Kaufman*. [Online]  
Elérhető: <https://scottbarrykaufman.com/sailboat-metaphor/>  
[Hozzáférés dátuma: március 2021].

Kellett, S., Simmonds-Buckley, M., Bliss, P. & Glenn, W., 2017. Effectiveness of Group Behavioural Activation for Depression: A Pilot Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(4). kötet, pp. 1-18.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. & White, M. A., 2013. *A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework*, *The Journal of Positive Psychology*: ismeretlen szerző

Koenig, H., King, D. E. & Carson, V. B., 2012. *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press;

Kotler, S., 2014. *The rise of Superman: Decoding the science of ultimate human performance*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Kurzban, R. & Leary, D., 2005. Experiments investigating cooperative types in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences PNAS*, 102. kötet, p. 1805.

Langer, E. J., 1997. *The Power of Mindful Learning*. New York: Da Capo Press.

Lewinsohn, P. M., 1974. A behavioral approach to depression.. In: R. J. Freedman & M. Katz, szerk. *The psychology of depression*. Washington D.C.: Oxford: Wiley, pp. 157-185.

Lewinsohn, P. M., 1976. Activity schedules in the treatment of depression. In: C. E. Thoresen & J. Krumboltz, szerk. *Counseling methods*. New York: Rinehart & Winston, pp. 74-83..

Lewinsohn, P. M., Biglan, A. & Zeiss, A. S., 1976. Behavioral treatment of depression.. In: P. O. Davidson, szerk. *The behavioral management of anxiety, depression and pain*. New York: Brunner/Mazel, pp. 91-146.

Lewinsohn, P. M. & Graf, M., 1973. Pleasant activities and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41. kötet, pp. 261-268.

- Lewinsohn, P. M. & Libet, J., 1972. Pleasant events, activity schedules and depressions. *Journal of Abnormal Psychology*, 79. kötet, pp. 291-295.
- Lewinsohn, P. M., Sullivan, M. J. & Grosscup, S. J., 1980. Changing reinforcing events: An approach to the treatment of depression. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 17 (3). kötet, p. 322–334.
- Lewinsohn, P. M., 1974. A behavioral approach to depression. In: R. F. & M. Katz, szerk. *The psychology of depression: Contemporary theory and*. Washington: Winston-Wiley, p. 157–185.
- Lopez, S. J. & Gallagher, M. W., 2009. A case for positive psychology. In: *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 3-6.
- MacPhillamy, D. J. & Lewinsohn, P. M., 1982. The pleasant events schedule: Studies in reliability, validity, and scale intercorrelation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50. kötet, pp. 363-380.
- Martell, C., Addis, M. E. & Jacobson, N. S., 2001. *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: W.W. Norton.
- Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R., 2010. *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., Hermann-Dunn, R. & Lewinsohn, P., 2010. *Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide Illustrated Edition*. New York: Guilford.
- Maslow, A., 1959. Maslow, Cognition of being in the peak experience. *The Journal of Genetic Psychology*, 94. kötet, pp. 43-66.
- Maslow, A., 2016. *Be You Fully*. [Online]  
Elérhető: <https://www.youtube.com/watch?v=zcOHMGe7lYg>
- Maslow, A. H., 1962. *Toward a Psychology of Being*. New York: Wiley.
- Maslow, A. H., 1987. *Motivation and personality*. 1987 szerk. New York: HarperCollins.
- May, R., 2007. *Love & Will*. Újranyomás szerk. New York: W. W. Norton & Company.
- Mazzucchelli, T. G. & Da Silva, M., 2016. The potential of behavioural activation for the treatment of chronic pain: An exploratory review: Behavioural activation for chronic pain. *Clinical Psychologist*, 20(1). kötet, pp. 5-16.
- Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T. & Rees, C. S., 2010. Behavioral activation interventions for well-being: A. *Journal of Positive Psychology*, 5(2). kötet, pp. 105-121.
- Mazzucchelli, T. G., Rees, C. S. & Kane, R. T., 2009. Group behavioural activation and mindfulness therapy for the well-being of non-clinical adults: a preliminary open trial. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2. kötet, p. 256–271.
- Narvaez, D., 2021. *Psychology Today*. [Online]  
Elérhető: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/moral-landscapes/202102/insights-the-new-science-self-actualization>

Newberg, A. & Waldman, M. R., 2017. *How enlightenment changes your brain: The new science of transformation*. New York: Avery.

Peterson, C., 2006. *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Porges, S., 2009. Reciprocal influences between body and brain in the perception and expression of affect: A polyvagal perspective. In: D. J. Siegel & M. F. Solomon, szerk. *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice*. New York: W.W. Norton & Co., pp. 27-54.

Quigley, L. & Dobson, K., 2017. *Behavioral Activation Treatments for Depression*. [Online] Elérhető: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B978012803457600012X?via%3Dihub>

Reynolds, S. & Pass, L., 2020. *Brief Behavioural Activation for Adolescent Depression*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Ryan, R. M. & Deci, E. L., 2000. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, *American Psychologist*: ismeretlen szerző

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M., 1995. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, *Journal of Personality & Social Psychology*: ismeretlen szerző

Samaan, Z., Litke, K., Dennis, B. & McCabe, K., 2015. A pragmatic pilot randomized trial to investigate the effectiveness of behavioural activation group therapy in reducing depressive symptoms and improving quality of life in patients with depression: The BRAVE pilot trial protocol. *Pilot and Feasibility Studies*, 1(1). kötet.

Santiago-Rivera, A. és mtsai., 2008. Behavioral activation as an alternative treatment approach for Latinos with depression. *Psychotherapy Research, Theory, Practice, Training*, 45(2). kötet, pp. 173-185.

Schneider, K. J. & Krug, O. T., 2009. *Existential-Humanistic Therapy (Theories of Psychotherapy)*. 1. kiadás szerk. Washington: American Psychological Association (APA).

Schneider, K. J. & Pierson, J. F., 2015. *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. 2. kiadás szerk. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Seligman, M. E., 2011. *Flourish (A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being)*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. & Csíkszentmihályi, M., 2000. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*.

Seligman, M. E. P., 2004. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Books.

Shapiro, S., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B., 2006. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3). kötet, pp. 373-86.

Sheldon, K. & Kasser, T., 2001. *Goals, congruence, and positive well-being: Newempirical support for humanistic theories*, *Journal of Humanistic Psychology*: ismeretlen szerző

- Shiota, M. N., Thrash, T. M., Danvers, A. F. & Dombrowski, J. T., 2014. Transcending the self: Awe, elevation, and inspiration. In: M. M. Tugade, M. N. Shiota & L. D. Kirby, szerk. *Handbook of positive emotions*. New York: Guilford Press, p. 362–377.
- Siegel, D. J., 2007. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J., 2010. *Mindsight- The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books.
- Siegel, D. J., 2018. *Aware- The Science and Practice of Presence*. New York: TarcherPerigee.
- Smalley, S. L. & Winston, D., 2010. *Fully Present: The Science, Art and Practice of Mindfulness*. New York: Da Capo Press.
- Smith, G. T. és mtsai., 2006. Using self-report assessment methods. *Assessment* , 13. kötet, pp. 27-45.
- Sonja, L., 2008. *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Books.
- Spates, R. C., Rachel , P., Hale, A. C. & Germain, C. S., 2016. A review of web-based technology in behavioural activation: Web-based behavioural activation. *Clinical Psychologist*, 20(1). kötet, pp. 27-35.
- Stebbins , R. A., 1998. *After work: The search for an optimal leisure lifestyle*. Calgary: AB: Detselig..
- Stebbins, R., 2007. *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick: Transactional Books.
- Stebbins, R., 2015. *Leisure and positive psychology*. New York: Palgrave.
- Stebbins, R. A., 1992. *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal and Kingston: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A., 1992. *Amateurs, professionals, and serious leisure..* Montreal and Kingston: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A., 2001. New directions in the theory and research of serious leisure. *Mellen studies in sociology*, 28.. kötet.
- Stebbins, R. A., 2009. *Personal decisions in the public square: Beyond problem solving into a positive*. New Brunswick: Transaction Publications.
- Stebbins, R. A., 2012. *The idea of leisure: First principles*. New Brunswick:: Transactional Books..
- Stebbins, R. A., 2015. *Leisure and positive psychology..* New York: Palgrave.
- Stein, A. T., Tian, L., Cuthbert, K. & Gorman, K. R., 2020. Patient experiences with group behavioural activation in a partial hospital program. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* , 49(1). kötet, pp. 1-16.
- Sternberg, K., 2004. *Rediscovery of awe: Splendor, mystery and the fluid center of life*. St. Paul: Paragon House.

Sternberg, R. J. & Sternberg, K., 2019. *The new psychology of love*. New York: Cambridge University Press.

Sun, J., Kaufman, S. B. & Smillie, L. D., 2016. *Unique associations between Big Five personality aspects and multidimensions of well-being*, *Journal of Personality*: ismeretlen szerző

Teasdale, J. D. és Mtsai., 2000. Reducing the risk of recurrence of major depression using mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68. kötet, pp. 615-623.

Tomasello, M., 1999. *The Cultural Origins of Human Cognition*. Cambridge: Harvard University Press.

Turner, J. S. & Leach, D. J., 2010. Experimental Evaluation of Behavioral Activation Treatment of Anxiety (BATA) in Three Older Adults. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(4). kötet, pp. 373-394.

van Deurzen, E. és Mtsai., 2019. *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. 1. kiadás szerk. New Jersey: Wiley-Blackwell.

VIA Institute on Character, 2021. *VIA Institute on Character*. [Online]  
Elérhető: <https://www.viacharacter.org/>  
[Hozzáférés dátuma: 23.04.2021].

Walker, C. J., 2008. Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5. kötet, pp. 3-11.

Watkins, E. R., 2020. *Behavioural Activation (BA): Guidance for IAPT therapists during the COVID-19 pandemic*. [Online]  
Elérhető:  
[https://lifesciences.exeter.ac.uk/media/universityofexeter/schoolofpsychology/cedar/documents/BA\\_adaptation\\_for\\_NHS-E\\_during\\_Covid-19\\_May\\_2020\\_v.2.pdf](https://lifesciences.exeter.ac.uk/media/universityofexeter/schoolofpsychology/cedar/documents/BA_adaptation_for_NHS-E_during_Covid-19_May_2020_v.2.pdf)

Watkins, P. C., 2013. *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.

White, M. & Epston, D., 1990. *Narrative means to therapeutic ends*. New York: WW Norton & Company.

Wong, P. T. P., 2010. *What is existential positive psychology?*, *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*: ismeretlen szerző

Wong, P. T. P., 2011. *Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life*, *Canadian Psychology*: ismeretlen szerző

Xu, X. Y., Kwan, R. Y.-C. & Leung, A., 2020. Behavioural activation for family dementia caregivers: A systematic review and meta-analysis. *Geriatric Nursing*, 41(5). kötet.

Yaden, D. B. és Mtsai., 2018. The development of the Awe Experience Scale (AWE-S): A multifactorial measure for a complex emotion. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4). kötet, pp. 474-488.



Yaden, D. B., Nguyen, K. L., Kern, M. L. & Wintering, N., 2017. The noetic quality: A multimethod exploratory study. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(1). kötet, pp. 54-62.

Yaden, D. B. és mtsai., 2017. *The varieties of self-transcendent experience*, Review of General Psychology: ismeretlen szerző

Zhang, T., Jarrad, G., Murphy, S. A. & Niranjana, B., 2019. *A smartphone-based behavioural activation application using recommender system*. the 2019 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing and the 2019 ACM International Symposium, ismeretlen szerző