

Gorbai Gabriella Márta:¹

A pozitív érzelmek spirálhatása az egészségmegőrzés szempontjából

The effect of positive emotions from the perspective of health protection

Typically we think of positive emotions as simple markers of well-being. Moments in which people are feeling positive emotions such as joy, serenity, awe, and love are moments in which they are not plagued by negative emotions such as fear, anxiety, and depression. Reflecting this intuition, researchers have found that the overall balance of people's positive to negative emotions predicts their subjective well-being. Positive emotions also produce health and well-being, and they do so not simply within the present, pleasant moment, but over the long term as well.

This paper deals with the question of how reflection of practitioners can be deepened and used for actualizing positive emotions. By using the so-called 'onion model', we present a shift in the content of reflection from the past to the ideal future, the focus on presence and mindfulness and also a method of actualizing personal qualities and focusing to positive emotions. We try to point out that by using this kind of reflection we also contribute to people's health and well-being.

Keywords: reflection, positive emotions, health, well-being.

Bevezetés

Az utóbbi években az egyházi és oktatási intézményekben is számottevően megnőtt azon szakemberek száma, akik különböző mentálhigiénés képzéseken vesznek részt. Jelentkezésük abból az indíttatásból fakad, hogy egy új, pszichológiai és szociológiai alapokon nyugvó szemlélet segítségével szakmájuk, foglalkozásuk keretein belül tudjanak segítséget nyújtani a lelki problémákkal küszködő embereknek, vagy felelősséggel tudják a megfelelő intézményekbe irányítani a bajban levőket. A mentálhigiénés szemlélet ráadásul nemcsak a már meglévő problémák esetén alkalmazhatók a segítők munkájában, hanem a prevenció, megelőzés szintjén is.

A mentálhigiénének azonban nemcsak azokkal a személyekkel kapcsolatban van jelentősége, akikkel a segítő foglalkozik, hanem a lelki és testi egészség, annak védelme, a segítő szempontjából legalább annyira fontos.

A tanárok, általában a gyermekekkel foglalkozók, felelőssége még nagyobb e tekintetben, hiszen munkájukon keresztül értékeik, életvezetési, probléma-megoldási és egyéb jellemzőik, személyiségük harmóniája vagy diszharmóniája modellértékké, azonosulási mintává válnak a gyermekek, fiatalok számára. Tehát a szaktudáson, elméleti – szakmai ismereteken túl éppolyan fontos a saját lelki egészség fenntartása és védelme.

1. Egyetemi adjunktus, BBTE Református Tanárképző Kar, email: ggorbai@yahoo.com.

Ha abból a tényből indulunk ki, hogy a tanár „munkaeszköze” a saját személyisége, akkor kötelessége, hogy magán segítsen annak érdekében, hogy másoknak is segíteni tudjon.

Úgy gondolom, hogy már a tanárképzés időszakában időt és energiát kell fordítanunk arra, hogy a hallgatók minél több olyan módszert, technikát elsajátítsanak, begyakoroljanak, melyek segítségével képesek lesznek majd a jövődöbéli hivatásuk során felmerülő mentálhigiénés jellegű problémákat megelőzni, leküzdeni.

A tanulmányban a hagyományostól eltérő, mélyreflexiónak nevezett reflexiós technikát mutatom be, azt hangsúlyozva, hogy a módszerbe ötvözött pozitív emóciókra ható intervenciók hogyan járulnak hozzá a tanárhallgatók, tanárok lelki egészségének a megőrzéséhez. A hallgatókat már a képzés ideje alatt szoktatnunk kell a módszeres reflektálásra, hiszen a kezdetben tutori irányítással működő reflektálás később a hallgató, a kezdő tanár számára önreflexiós és egyben egészségvédő, prevenciós technikává válhat.

A problémák elemzése helyett az erősségekre való összpontosítás

„Kincset érnek az olyan emberek, akik a szemembe néznek és a szívembe látnak” (Rick Betz)

A holland Korthagen és kollégái² egy olyan reflexiós modellt dolgoztak ki, melynek mentén a személy, annak érzelmei és szükségletei sokkal központibb helyre kerülnek, mint például a jól ismert Kolb modellben.³ A pozitív pszichológia térhódítása új perspektívával szolgált Korthagen és munkatársai számára a modell kidolgozása és tökéletesítése szempontjából.

Jellemző szinte mindenik reflexiós megközelítésre, hogy az első szakaszban, a reflektálandó tapasztalat, általában azonossá vált egy „probléma helyzettel”. Az emberek általában hajlamosak arra, hogy elmélkedjenek afölött, ami nem ment jól a munkájukban, minthogy a sikereknek örvidenének. Ennek mellékhatása azonban az elégtelenség érzésének táplálása az emberekben. A pozitív pszichológia alapgondolata ezzel ellentétben az, hogy az embereknek ki kell használniuk személyes adottságaikat annak érdekében, hogy optimálisan tudjanak viselkedni, s ezáltal cselekedeteik egyrészt hatékonyabbak, másrészt a személyt magát is beteljesítik.

A pozitív pszichológia képviselője Barbara Fredrickson⁴ úgy véli, hogy a gyengeségekre, hibákra való összpontosítás beszűkíti az egyén lehetséges cselekvés repertoárját, ennek következtében pedig az emberek a tapasztalataikhoz fűződő negatív érzelmeiken keresztül, hajlamosak az ún. „alagút gondolkodás” irányába elmozdulni, vagyis hajlanak arra, hogy egy problematikus keretben gondolkodjanak.

2. KORTHAGEN, F.A. – VASALOS, A. (2010): From reflection to presence and mindfulness: 30 years of developments concerning the concept of reflection in teacher education. In. N. Lyons (Ed.): *Handbook of reflection and Reflective Inquiry*, Springer, New York.

3. KOLB, D. A., FRY, R. (1975): Towards an applied theory of experimental learning. In. C. R. Cooper (Ed.): *Theories of group processes*, Wiley, New York, 33-58.

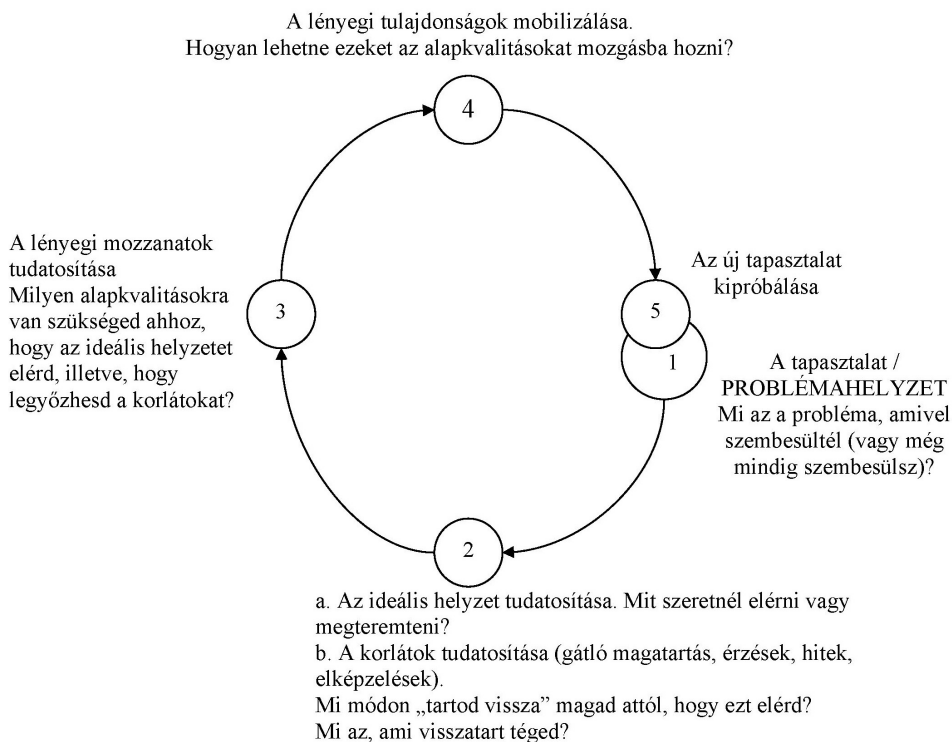
4. FREDRICKSON, B.L. (2002): Positive emotions. In. SNYDER C.R. - LOPEZ S.J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. Oxford.

Ebből a felismerésből indul ki Korthagen⁵ amikor megfogalmazza a mélyreflexió szakaszmodelljét. A modell nem kényszeríti a reflektáló személyt arra, hogy kizárólag pozitív helyzetekre reflektáljunk. A tanárjelölt reflektálhat akár pozitív, akár negatív élményekre, a lényeg az, hogy a szupervizor segítsen neki abban, hogy érintkezzen a belső tulajdonságaival. A mélyreflexió lényege pontosan abban áll, hogy a negatív élmények helyett a sikerekre, azaz a problémás helyzet helyett a személyben meglévő alapkvalitásokra, illetve az azok révén megvalósuló ideális helyzetre összpontosítunk.

A mélyreflexió legnagyobb érdeme az, hogy segít a tanárjelölteknek, vagy a gyakorló tanároknak aktualizálni személyes erősségeiket, melyeket a mélyreflexióban *alapkvalitásoknak* nevezünk.

A mélyreflexióban a gyengeségekről a lehetőségekre, illetve az erősségekre való fókuszálás által a tanárjelöltek kapcsolatba léphetnek belső erősségeikkel, mely az optimális működési állapot, az ún. áramlat (flow) állapot kialakulásához vezet.⁶

A mélyreflexió szakaszmodellje (Korthagen, F., Vasalos, A., 2005.)



5. KORTHAGEN, F.A. – VASALOS, A. (2008): *“Quality from within” as the key to professional development*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association March, New York, 4.

6. Uo. 4.

A mélyreflexió egyes szakaszainak egészségmegőrző hatásai

A mélyreflexió folyamat kezdeti szakaszai megegyeznek azzal, amit a hagyományos reflexiók modellekben látunk: adott egy tapasztalat egy konkrét szituáción belül, mely alapot teremt a reflexiónak. Szabályszerűen, a reflexiót mindig a tanár elméjét konstansan foglalkoztató valami idézi elő. Ez lehet elégedetlenség a megtartott órával kapcsolatban, vagy egy véletlen esemény, amely befolyásolta a diákokkal való kapcsolatát. A modell nem kényszerít arra, hogy csak a negatív helyzetekre reflektáljunk.⁷ Reflektálhatunk pozitív élményekre is, és egy fontos módja annak, hogy az embereket segítsük abban, hogy érintkezzen a benső tulajdonságaikkal pontosan abban áll, hogy a negatív élmények helyett a sikerekre összpontosítunk.⁸

A mélyreflexióban az „itt-és-most” elsődlegessége a hangsúlyos, és egyik legfontosabb alapelve, hogy a múlt titkainak kutatása vagy a különböző koncepciókban való elmerülés helyett az éppen aktuális helyzetből indulunk ki, mert úgy tudunk a leghatékonyabban dolgozni. Az „itt-és-most” létállapot a jelentudatossággal (mindfulness) rokon, melynek legfőbb meghatározója a *nyitott, befogadó figyelem*, ami a *folymatban* lévő események és élmények folytonos, fenntartott monitorozásában jut kifejezésre. Kulcsár Zsuzsanna⁹ kiemeli a jelentudatosságnak azt a jellemzőjét, hogy az kizárja a rágódást, a múltban való elmerülést vagy a jövővel kapcsolatos aggodalmaskodást, fantáziákat és szorongásokat. Szerinte, ha tekintetbe vesszük, hogy a rágódás és az aggodalmaskodás a jelen helyzettől elterel és aláássa a bizalmat, akkor a jelentudatosságot az elfogadással rokon fogalomnak kell tekintenünk. Ily módon a jelentudatosság, az elfogadáshoz hasonlóan, pozitívan korrelál a pszichológiai és testi „jólléttel”, emellett a viselkedés – szabályozással (önkontrollal) és az interperszonális kapcsolatok pozitív alakulásával.

„Empirikus vizsgálatokkal bizonyított, hogy a jelentudatosság egészségvédő faktor, amely a pszichológiai jóllétre pozitív hatást gyakorol, kivédi a rágódást, a depressziót, a szorongást, az ellenségességet, és a fokozott éntudatosságot, ehelyett fokozott belső állapotudattal, optimizmussal és jobb önértékeléssel társul.”¹⁰

A mélyreflexió lényege az egyén belsőbb szintjeihez való kapcsolódás az alapkválitások feltárásával, s az ezekből adódó új lehetőségek kiaknázása. Ebből adódóan a mélyreflexió szakaszmodelljének második szakaszában fontos meghatározni azt az eszményi helyzetet, melyet a reflektáló egyén létre szeretett volna hozni, illetve azokat a behatároló tényezőket, melyek az ideális helyzet elérését akadályozzák.

7. KORTHAGEN, F. A.- VASALOS, A. (2008): *“Quality from within”*... 4. old.

8. Másrészt, nem hunyhatunk szemet afölött, hogy gyakran az embereknek időre szükségük ahhoz, hogy múltbeli negatív élményeiket feldolgozzák, szükségük van arra, hogy megértsék a múltat.

9. KULCSÁR ZSUZSANNA (2009): *Trauma feldolgozás és vallás*. Trefort Kiadó, Budapest.

10. BROWN, K.W.- RYAN, R.M (2003): The benefit of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

Korthagen és munkatársai¹¹ rájöttek arra, hogy nincs mindig szükség arra, hogy először egy helyzet problémás tényezőit vizsgáljuk meg azok teljes mélységében annak érdekében, hogy az ideális helyzet fogalmához eljussunk. Ha egy sikert egy olyan helyzetnek tekintünk, amely közelít az egyén ideáljához, akkor a problémás helyzetek helyett célravezetőbb sikereket vagy ideálokat tekintenünk a reflexiós folyamat kezdőpontjának. Tapasztalataik alapján Meijer, Korthagen és Vasalos¹² azt állították, hogy egy ilyen megközelítés az embereket közelebb hozza a pozitív érzelmekhez, ez pedig megegyezik azzal a Fredrickson-i empirikus felfedezéssel, miszerint a pozitív érzelmeknek stresszel szembeni védőhatása van.¹³

Témánk szempontjából releváns felismerés, hogy a pozitív érzelmek helyreállítják, illetve semlegesítik a negatív érzelmek káros (utó)hatásait.¹⁴ Gondoljunk például, a relaxációs terápiák hatékonyságára a különböző testi és pszichés betegségek kezelésében, vagy pedig a pozitív hangulat és a jó/javuló immunfunkciók közötti pozitív kapcsolatra. Fredrickson és kollégái¹⁵ empirikusan is igazolták ezt a hipotézist, és eredményeik alapján annak egy lehetséges mechanizmusát is felvázolták. Eszerint "a pozitív érzelmek mintegy megakadályozzák, hogy a többé már nem releváns negatív affektusok további, a fiziológiai és a pszichés reparációt megnehezítő hatásokat fejtsenek ki elménkre és testünkre."¹⁶

A mélyreflexió modelljének második szakaszában az első kérdés arra az eszményi szituációra vonatkozik, melynek megteremtése a tanár célja. Azonban az eszményi helyzet tudatosításának folyamatában a reflektáló személynek gyakran szembe kell néznie azokkal a korlátozó tényezőkkel (behataroló magatartás, érzések, elképzelések, rögeszmék), melyek a kívánt helyzet elérését akadályozzák. A mélyreflexió ezen szakaszában fontos, hogy a reflektáló személy a szupervizor segítségével tudatosítsa azt, hogy valójában tőle függ, megengedi vagy nem ezeknek a korlátozó tényezőknek, hogy befolyásolják a viselkedését.

11. KORTHAGEN, F. A. – VASALOS, A. (2010): From reflection to presence...12.

12. MEIJER et al. (2011): Supporting presence in teacher education: The connection between the personal and professional aspects of teaching. In. *Teaching & Teacher Education*, 56–76.

13. Fredrickson itt megjegyzi, hogy a nevetés és a humor, mint megküzdési mód például összekapcsolódik azzal a képességgel, hogy valaki mennyire tudja magát eltávolítani a stresszes eseményektől. Arra is rámutattak, hogy a jobb humorérzékű hallgatók stresszes vizsga során gyakrabban alkalmaznak problémafókuszú megküzdési módokat, és jobban képesek érzelmi távolságot tartani a helyzettől, azaz sikeresebbek a stressz helyzetek kezelése során. FREDRICKSON, B.L. – LEVENSON, R. W. (1998): Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. In: *Cognition and Emotion*, 2. 191–220.

14. SOLOMON R.L. (1980): The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and benefits of pain. In. *American Psychologist*, 35, 691– 712.

15. FREDRICKSON B. L.- MANCUSO, R. A.- BRANINGAN C.- TUGADE, M. M. (2000): The undoing effect of positive emotions. In. *Motivation and Emotion*, 4. 237–258. „Undoing Hypothesis”: a pozitív érzelmek negatív emóciókat semlegesítő hatásának modellje

16. REICHARDT MELINDA (2009): Miért hasznosak a pozitív érzelmek iskolai környezetben? In. *Iskolakultúra* 9., 40.

Sheldon¹⁷ állítása szerint annak tudatosítása, hogy a választás lehetősége az ő kezében van, a legalapvetőbb tényező a tanár személyi és ezzel együtt a szakmai fejlődésében, mivelhogy ez hozzájárul a *személyes autonómia* kialakulásához. Deci és Ryan Önmeghatározás- elméletében¹⁸ a *személyes autonómia* érzése szoros kapcsolatban van a jóllét érzésével, valamint a *stresszel való megküzdéssel*. Az személy autonómia érzés ellentéte, a személyes-kontroll hiánya egy olyan tényező, mely a kiégés kialakulásáért felelős. Mikor valaki úgy érzi, hogy kevés autonómiája van a tekintetben, hogy eldöntse mit szükséges tennie a munkájában, akkor nagyon könnyen észlelheti magát a kiégés jeleit.

A mélyreflexió folyamatmodelljének következő, harmadik szakaszában az *alapkvalitások tudatosítására* kerül sor. Ebben a szakaszban a tanárjelölt azt határozza meg, hogy milyen benső tulajdonságra, tulajdonságokra (alapkvalitásokra) van szükség ahhoz, hogy megvalósíthassa az ideált és átlépje a korlátokat. Itt kell megjegyeznünk, hogy a pozitív pszichológia az erények, alapkvalitások vizsgálatán túl azon személyiségkomponensek vizsgálatára is összpontosít, amelyek a stresszel és megterheléssel szembeni küzdelemben szavatolják az egyén megküzdési hatékonyságát és eredményességét. Pozitív egyenleget képes elérni a fenyegetés, a kihívás, a kár és a veszteség helyzeteiben az a személy, akit olyan produktív vonások jellemeznek, mint optimizmus, koherencia-érzék, kontroll-hit, énhatékonyság-érzés, leleményesség, lelki edzettség és reziliencia.¹⁹

A mélyreflexiók modell negyedik szakasza az *alapkvalitások megvalósítására* vonatkozik, vagyis arra, hogy miként lehetne ezeket a belső tulajdonságokat mozgásba hozni. Ha a reflektáló személy felvázolja az ideális képét, és ha nem csak az észlelő(kognitív) szinten vesz részt ennek az ideálnak a jövőbe való projekciójába, hanem *érzelmileg és motivációs szinten is kapcsolatban áll* ezzel az ideállal, akkor egy, az alapkvalitások tudatosítására irányuló előrelépés, amely ugyanakkor az "ideális működéshez" vezet, is megvalósulhat. Amint azt már kifejtettük, az a folyamat, amely az alapkvalitások felismerése és alkalmazása révén végbemegy a tanároknak, tanárjelöltekben keretbe foglalható a flow, az áramlat koncepció terminológiája által. Az áramlat élmény egyetemes jellemzője, hogy az emberek úgy érzik, a képességeik pontosan megfelelnek annak, amit a cselekvés körülményei elvárnak. Ha az egyén *a képességeivel elérhető célokat választ, a célérés útján nagyobb esélyt teremt magának arra, hogy pozitív élmények részévé váljon*. Az áramlat – modell szerint az élmény megtapasztalása annak fenntartására, illetve az ismételt átélés lehetőségének megteremtésére ösztönzi az embert, pusztán az élmény jutalmazó értéke révén. Ennek egyértelmű hatása a készségek folyamatos fejlődése. Mivel az áramlatélmény az Én (self) fejlődésével jár, feltételezhető, hogy az áramlatban eltöltött idő az önbecsülés (self esteem) bejósolására is használható. A teljesítményekben megmutatkozó pozitív eredményekhez

17. SHELDON K.M. (2003): *Self-determination theory in the clinic: motivating physical and mental health*. CT, Yale University Press, New Heaven, 56.

18. DECI E.L. RYAN L.M. (2002): The what and why of goal pursuits: human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 4, 227–268.

19. OLÁH ATTILA (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? In. *Iskolakultúra*. 11. 42.

való hozzájárulás mellett, a longitudinális vizsgálatok adatai szerint, a mindennapi élet kihívásainak legyőzése védő hatását a negatív eseményekkel szemben.²⁰

A pozitív érzelmek spirálhatása a humán fejlődésben

A mélyreflexió kidolgozói számolnak a pozitív érzelmek ún. spirálhatásával a humán fejlődésben. Abból kiindulva, hogy a pozitív érzelmek átélése jó dolog, mi több, a pozitív és a negatív érzelmek egyensúlya hozzájárul az étellel való elégedettség megítéléséhez,²¹ Fredrickson és Joiner²² arra mutatnak rá, hogy a pozitív érzések nemcsak a jelenben segítenek jól érezni magunkat, hanem megnövelik annak a valószínűségét is, hogy ez a jövőben is megtörténjen. A pozitív érzelmek ugyanis azzal, hogy kitágítják a figyelmi és a kognitív kapacitást, valamint utat nyitnak a kreatív és flexibilis gondolkodásnak, elősegítik a stressz helyzetekkel és nehézségekkel való megküzdést és a hosszú távú tervek, célok kialakítását is.²³

Összegzés

Szükségesnek tartom a pozitív pszichológia kutatási eredményeit a vallástanárképzés területére is áttemelni, hiszen ez az új szempont olyan háttértényezőket tudatosíthat az oktatás-nevelés folyamatában, melyek visszacsatolása a gyakorlati valláspedagógia szemléletét, eszköztárát bővítheti. A pozitív pszichológia vívmányainak bevonását a vallástanárok képzésébe az a figyelemre méltó tény is indokolja, hogy a tanárjelöltek az Evangélium hirdetői lesznek a gyermekek között, s az örömhír átadásához szükséges a pozitív nevelői beállítottság kialakítása.

A bemutatott, pozitív pszichológiai alapokon nyugvó, mélyreflexiónak nevezett reflexiós mód támpontot ad egy jól strukturált reflexiós folyamathoz, ugyanakkor az ideálokra való összpontosítás, az itt és most létállapot, a jelentudatosság serkentése révén **egészségvédő funkciót is betölt**. Az alapkvalitások felfedezésének és az azok teljes kihasználásával történő munkavégzésnek pedig szintén jótékony hatása van az egyén egészsége szempontjából, hiszen ezáltal folytonos áramlatézésnek lehet a részese, mely a folyamatos fejlődés mozgatórugója. Ugyanakkor lehetőséget teremt a reflektáló egyénnek az autonómia és alkalmasság megtapasztalására is, mely által kielégítődnék azon alapvető pszichológiai szükségletek, melyek nélkülözhetetlenek a lelki, mentális egészség szempontjából.

20. OLÁH ATTILA: i.m. 47.

21. DIENER E.- LARSEN R. J. (1993): The experience of emotional well-being. In. LEWIS, M. - HAVILAND, J. M. (szerk.): *Handbook of Emotions*. Guilford Press, New York, 405–415.

22. FREDRICKSON B.L.- JOINER T. (2002): Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. In. *Psychological Science*, 2. 172–175.

23. ASPINWALL L.G. (1998): Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1–32.

Irodalomjegyzék:

- ASPINWALL L. G. (1998): Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22., 1–32.
- BROWN, K.W., & RYAN, R.M. (2003): The benefit of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- DECI, E. L. & RYAN R. M. (2002): The what and why of goal pursuits: human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 4, 227-268.
- DIENER, E. - LARSEN, R. J. (1993): The experience of emotional well-being. In. LEWIS, M. - HAVILAND, J. M. (szerk.): *Handbook of Emotions*. Guilford Press, New York, 405–415.
- FREDRICKSON B. L. – JOINER T. (2002): Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. In. *Psychological Science*, 2. 172–175.
- FREDRICKSON B. L.- MANCUSO, R. A.- BRANINGAN C.- TUGADE, M. M. (2000): The undoing effect of positive emotions. In. *Motivation and Emotion*, 4. 237–258.
- FREDRICKSON, B. L. - LEVENSON, R. W. (1998): Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. In: *Cognition and Emotion*, 2. 191–220.
- FREDRICKSON, B.L.(2002): Positive emotions. In. SNYDER C.R. - LOPEZ S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. Oxford.
- KOLB, D. A. - FRY, R. (1975): Towards an applied theory of experimental learning. In. C. R. Cooper (Ed.): *Theories of group processes*, Wiley, New York, 33-58.
- KORTHAGEN, F. - VASALOS, A. (2008): “Quality from within” as the key to professional development. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association March, New York, 4.
- KORTHAGEN, F. A. J. - VASALOS, A. (2010): From reflection to presence and mindfulness: 30 years of developments concerning the concept of reflection in teacher education. In. N. Lyons (Ed.): *Handbook of reflection and Reflective Inquiry*, Springer, New York.
- KULCSÁR Zsuzsanna (2009): *Trauma feldolgozás és vallás*. Trefort Kiadó, Budapest.
- MEIJER, P.C.- KORTHAGEN, F.A.J., - VASALOS, A. (in press): Supporting presence in teacher education: The connection between the personal and professional aspects of teaching. In. *Teaching & Teacher Education*.

- OLÁH Attila (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? In. *Iskolakultúra*. II. 42.
- REICHARDT Melinda (2009): Miért hasznosak a pozitív érzelmek iskolai környezetben? In. *Iskolakultúra* 9.
- SHELDON, K. M., WILLIAMS, G. & JOINER, T. (2003): *Self-determination theory in the clinic: motivating physical and mental health*. CT, Yale University Press, New Heaven, 56.
- SOLOMON, R. L. (1980): The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and benefits of pain. In. *American Psychologist*, 35, 691–712.