

Proaktivitás a mindennapi életünkben

Önmegvalósításról, konfliktusmegoldásról és proaktivitásról hallhattak a megjelentek a Hallgatói Karrierközpont első előadásán március 7-én, kedden délután. Dr. Pék Győző szakpszichológus, felsőoktatási menedzser, egyetemünk oktatója egy pozitív pszichológiai keretbe helyezte a méltán népszerű témákat.

Megtudtuk, hogy a személyiség nem felépül – ez a kifejezés nem ragadja meg a valódi folyamatokat – hanem különböző dinamikus lelki hatások, történések következtében kialakul. A személyiség egyedi és így „ujjlenyomat” jellegű. Más kérdés, hogy személyiségünket fejleszthetjük tudatosan is, de leginkább a karrierünk tervezéséről, „felépítéséről” beszélhetünk, ezen a területen nagy szerepe van a tudatosságnak. Maslow szükségletpiramisa alapján kétféle szükségleti csoport motivál bennünket az életünk során: a hiány alapú és a növekedés alapú. Az első kategóriába tartoznak a fiziológiai, a biztonság és a szeretet, valahova tartozás, illetve az elismerés szükségletei. Ha például valakinek hiányosak a szeretetszükségletei, pótcselekvések lesznek az életében, függőségek alakulnak ki. A hiányállapotok felnőttkorban is létrejöhetnek, gyakran azon az alapon, hogy nem voltak kielégítve az alapszükségletek. Amennyiben ezek a hiányállapotok nem kezelhetők, viselkedészavarok, lelki betegség tünetei vagy függőségek alakulhatnak ki, nehezebben bontakozik ki a belső biztonság. Ezekben az esetekben segítséget jelenthet a pszichoterápia vagy a pszichológiai tanácsadás is, amely „korrigálhatja”, mérsékelheti a hiányállapotokból adódó szükségleti, motivációs problémákat. Az előadás kitért a növekedés alapú szükségletekre, motivációkra: a kognitív és az esztétikai dimenziókra. A kognitív szükségletek kielégítésekor tudást, ismereteket szerzünk, és ezeket hasznosítjuk nem utolsó sorban szakmánknál, hivatásunknál. Az esztétikai szükségleteink kielégítésénél és kiteljesítésénél olyan egészlegességre törekvő humán tevékenységek felé vezet minket a motivációnk, mint a filozófia, a vallás és a művészetek művelése. A piramis csúcsán pedig az önmegvalósítás áll, amelynek egyedi, saját magunkra szabott „receptje” van, és amit mi magunk töltünk ki. Az önmegvalósításunknak mi magunk vagyunk a legfőbb szakértői...

A változásokkal kapcsolatban megtudtuk, hogy elsőrendű és másodrendű típusai vannak. Elsőrendű változásnak számít például, ha valaki már tud biciklizni, és ezt egyre tökéletesíti, és egyre távolabbi helyekre képes eljutni. Először csak a saját utcájában biciklizik, majd eljut a település határáig vagy a szomszéd városba. Másodrendű a változás, ha bicikli helyett motort vagy autót vásárol, és ezzel közlekedik, így jelentősen megnövelve mobilitását már jóval távolabbi helyekre is eljut. Megváltoztatja az eszközrendszerét, új készségeket tanul, másfajta tudásra tesz szert, és megváltozik az identitása is: motoros vagy autóvezető lesz, nem csak biciklis.

Ami pedig lényeges: az életben mindig a másodrendű változások mentén kialakult identitásváltozások megszilárdításával tudunk továbbfejlődni. A másodfokú változási technikák újraértékelik a helyzetet, megváltoztatják az addigi rendszereket a fejlődés mentén. Ezután a különféle karriertípusokat mutatta be az előadó, képekkel érzékeltetve a különbséget: felfele halad az, aki előtt minden ajtó megnyílik és nehézségek nélkül éri el a célját – igaz, neki kevésbé fejlődik a küzdőképessége... Felfelé mehet az is, aki képes a hatékonyabb megküzdésre és önállóbb karrierje megvalósításában is. Van, aki jobban teljesít a folyamatos döntéshozatalokban, és van, aki optimálisabban képes a társas támogatások és erőforrások felhasználására. Szó esett még a nőkről is mint speciálisabb „karrierívek”

megvalósítóiról, hiszen az utóbbi évtizedekben jelentősen nőttek a női karrierlehetőségek, amely felveti a nők számára a nőiesség megélésének és kibontakoztatásának újabb, nem „konzervatív” alapú lehetőségeit is. A női vezetőkkel kapcsolatban nem tudtuk meg, jobbak-e a férfiaknál – egy ilyen összehasonlítás nem lenne korrekt –, viszont azt igen, hogy például a kutatómunkában gyakran azok a nők a legeredményesebbek és legkreatívabbak, akiknek vannak férfias viselkedés jegyeik, vonásaik. Másfelől a férfiak számára sem hátrány, ha a hagyományosan női viselkedésmintákhoz rendelt viselkedés dimenziókban is jók, mint az empátias viszonyulás, rugalmas kommunikáció és érzelmi intelligencia.

Az előadás következő részében a proaktív megküzdés elméletét mutatta be az előadó. Evidencia, hogy mindenkinek meg kell küzdenie a nehézségekkel, és a pszichológusok különböző elméleteket és modelleket is kialakítottak ezzel kapcsolatban.

Lazarus szerint a múltbeli, gyakran traumatikus eseményekkel való megküzdésnek két fő csoportja van: az aktívabb problémafókuszú és az érzelmi hangsúlyú. Az előzőben például a logikai analízis, a probléma felmérése, a megoldási alternatívák átgondolása, a döntéshozatal és a kivitelezés folyamatai játszanak szerepet.

Amikor a megküzdés a keletkezett negatív feszültség, érzelmek csökkentésére, feldolgozására irányul, akkor érzelemfókuszú megküzdésről beszélünk. Az érzelemalapú megküzdésnek is széles a skálája, a relaxációtól a fizikai aktiváson, sportoláson át az evés-ivás, a drog és alkoholfogyasztás is ide tartozik. Egyben a történéseknek, eseményeknek vagy akár kríziseknek tulajdonított értelemadás, áttervezés is az érzelemfókuszú megküzdés jelenségkörébe tartozik. Ilyen lehet az imádkozás is.

A jövőbe irányuló megküzdésről van szó, amikor felkészülünk a biztosabbnak és bizonytalanabb látszó eseményekre. Egy kommunikációs tréningre való beiratkozás vagy a nyelvtudásunk fejlesztése az értelmiségi pályákon szinte biztosan megtérülő befektetésnek, jövőépítésnek, proaktív megküzdésnek számít. A proaktív megküzdés azt jelenti, hogy a jövőre figyelve, perspektivikusan mérjük fel erőforrásainkat, bővítjük elvárásainkat és hatáskörünket, valósítjuk meg céljainkat a számunkra fontos értékek, sikerek elérése érdekében. Ilyenkor nem kockázatot kezelünk, hanem a növekedésünket támogatjuk, erősítjük. Viszont a preventív megküzdés egyik eszköze például egy utasbiztosítás, amikor előre nem látható, de lehetséges veszélyekre készülünk fel.

Az időgazdálkodással kapcsolatban megtudtuk, hogy a feladatoknak négy típusa van: a sürgős fontos, a nem sürgős fontos, a nem fontos sürgős és a nem fontos nem sürgős. A legjobb, ha valaki a fontos nem sürgős feladatokkal foglalkozik többet, azaz építi a kapcsolatait, új lehetőségeket tár fel, megelőz problémákat és kikapcsolódik.

Az előadás utolsó témájaként a konfliktuskezelési stratégiákról esett szó. A tipikus szóhasználat és mondatok bemutatásával az előadó bemutatta a különböző típusokat: a versengőt, a problémamegoldót, a kompromisszum-keresőt, az elkerülőt és az alkalmazkodót (a Thomas-Kilmann-féle mátrix alapján). Egy ábrán állatokra kivetítve is elgondolkodhattunk a különbségeken, ahol például a mindenáron való önérvényesítést egy cápa, míg a több időt, empátiát, együttműködést igénylő probléma- és konfliktuskezelést egy kitaró és intelligens vadászkutya képviselte.

Zárásként a résztvevők kaptak egy háromperces gondolat kísérleti feladatot: „Ha tudnám, hogy mához hat hónapra agyonüt egy villám, hogyan élnék addig?”

A hallgatóknak felsorolásszerűen le kellett írniuk, hogyan élnének, mit csinálnának ebben az esetben. Végül az előző feladathoz kapcsolódóan egy proaktív gyakorlatokat kaptak a következő 6 hónapra, melynek első pontja ez volt: „Még ma kezd el!”

(A cikk az előadóval való egyeztetés nyomán íródott.)

Pogány Emese