

Szeged
2014.11.29.

* Pozitív pszichológia a tehetséggondozásban

Péter-Szarka Szilvia
Debreceni Egyetem
Pszichológiai Intézet, Pedagógiai Pszichológiai Tanszék

SELIGMAN, M. E. P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Positive Psychology

An Introduction

Martin E. P. Seligman *University of Pennsylvania*
Mihaly Csikszentmihalyi *Claremont Graduate University*

A science of positive subjective experience, positive individual traits, and positive institutions promises to improve quality of life and prevent the pathologies that arise when life is barren and meaningless. The exclusive focus on pathology that has dominated so much of our discipline results in a model of the human being lacking the positive features that make life worth living. Hope, wisdom, creativity, future mindedness, courage, spirituality, responsibility, and perseverance are ignored or explained as transformations of more authentic negative impulses. The 15 articles in this millennial issue of the American Psychologist discuss such issues as what enables happiness, the effects of autonomy and self-regulation, how optimism and hope affect health, what constitutes wisdom, and how talent and creativity come to fruition. The authors outline a framework for a science of positive psychology, point to gaps in our knowledge, and predict that the next century will see a science and profession that will come to understand and build the factors that allow individuals, communities, and societies to flourish.

Entering a new millennium, Americans face a historical choice. Left alone on the pinnacle of economic and political leadership, the United States can continue to increase its material wealth while ignoring the human needs of its people and those of the rest of the planet. Such a course is likely to lead to increasing self-

become a science largely about healing. It concentrates on repairing damage within a disease model of human functioning. This almost exclusive attention to pathology neglects the fulfilled individual and the thriving community. The aim of positive psychology is to begin to catalyze a change in the focus of psychology from preoccupation only with repairing the worst things in life to also building positive qualities.

The field of positive psychology at the subjective level is about valued subjective experiences: well-being, contentment, and satisfaction (in the past); hope and optimism (for the future); and flow and happiness (in the present). At the individual level, it is about positive individual traits: the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent, and wisdom. At the group level, it is about the civic virtues and the institutions that move individuals toward better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic.

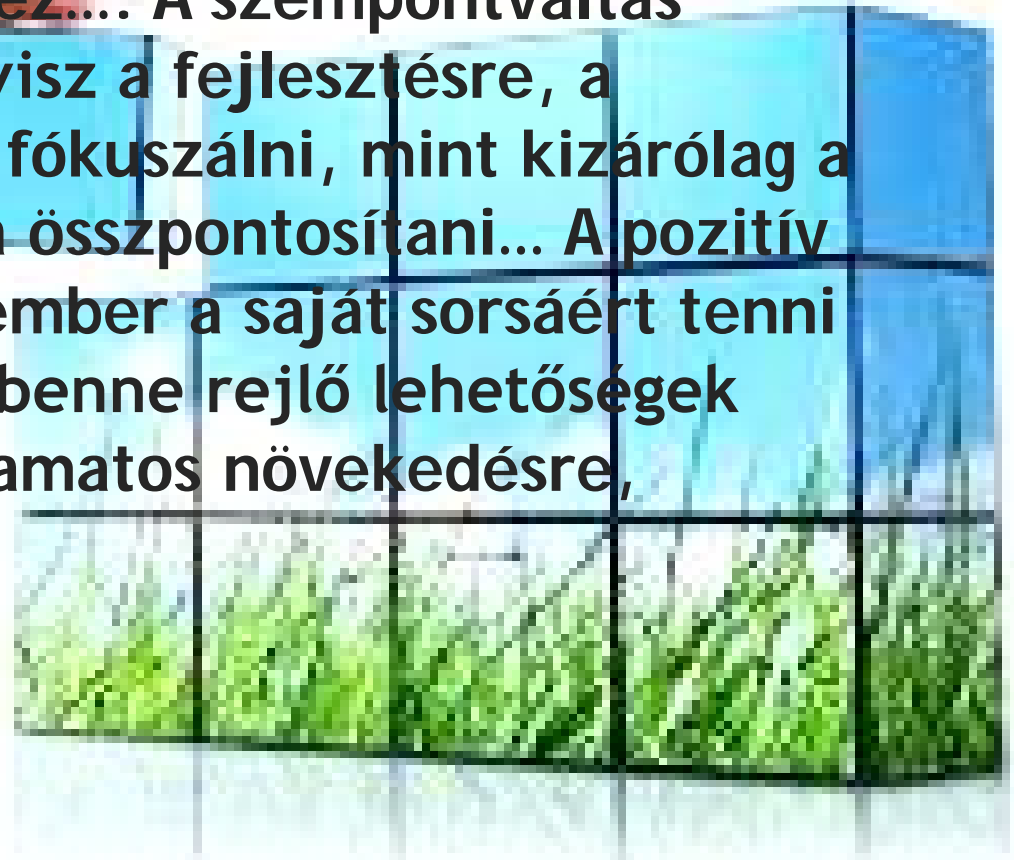
Two personal stories, one told by each author, explain how we arrived at the conviction that a movement toward positive psychology was needed and how this special issue of the *American Psychologist* came about. For Martin E. P. Seligman, it began at a moment a few months after being elected president of the American Psychological

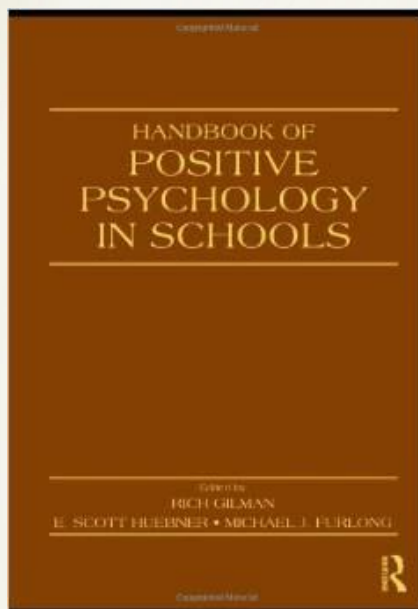


* Pozitív pszichológia

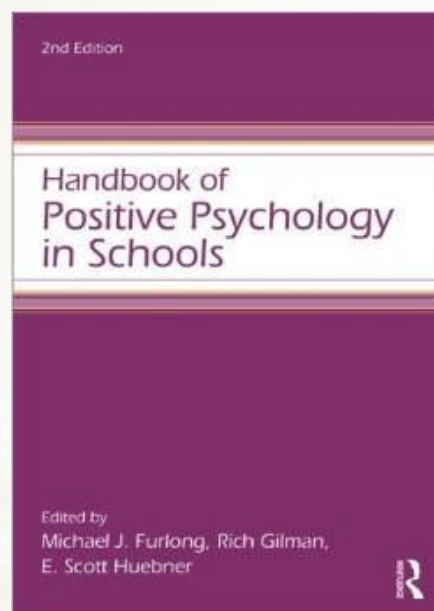
A word cloud visualization centered on the field of psychology. The most prominent words are 'PSYCHOLOGY' (large, dark blue), 'PSYCHOLOGIST' (large, dark red), 'positive' (large, brown), 'happiness' (large, teal), 'people' (large, teal), 'AMERICAN' (large, teal), 'experience' (large, orange), and 'science' (large, brown). Other significant words include 'NEW', 'CULTURAL', 'social', 'PERSONAL', 'development', 'human', 'NEED', 'time', 'life', 'CREATIVITY', 'WORLD', 'research', 'wisdom', 'TRAITS', 'pathology', 'effects', 'understanding', 'living', 'emotions', 'prevention', and 'optimism'. Smaller words scattered throughout include 'determination', 'years', 'hope', 'work', 'value', 'communities', 'NEGATIVE', 'subjective', 'century', 'SELIGMAN', 'MENTAL', 'STRENGTHS', 'GOOD', 'lead', 'adaptation', 'ILLNESS', 'perspective', 'children', 'different', 'focus', 'make', 'results', 'emotions', 'virtues', 'depression', 'history', 'CONTRIBUTIONS', 'future', 'from', 'WORLD', 'pathology', 'damaged', 'NURTURING', 'understanding', 'living', 'emotions', 'prevention', 'optimism', 'determination', 'years', 'hope', 'work', 'value', 'communities', 'NEGATIVE', 'subjective', 'century', 'SELIGMAN', 'MENTAL', 'STRENGTHS', 'GOOD', 'lead', 'adaptation', 'ILLNESS', 'perspective', 'children', 'different', 'focus', 'make', 'results', 'emotions', 'virtues', 'depression', 'history', 'CONTRIBUTIONS', 'future', 'from', 'WORLD', 'pathology', 'damaged', 'NURTURING', 'understanding', 'living', 'emotions', 'prevention', 'optimism'.

A lélektannak nemcsak az élet rossz dolgainak a kijavítására kell törekednie, hanem „a pozitív tulajdonságok kialakítására és annak bemutatására, hogy milyen cselekvés és magatartás vezet jólléthez és gyarapodó közösségekhez... A szempontváltás lényege az, hogy előbbre visz a fejlesztésre, a kompetenciák kiépítésére fókuszálni, mint kizárólag a gyengeségek korrekciójára összpontosítani... A pozitív pszichológia tükrében az ember a saját sorsáért tenni tudó személy, aki képes a benne rejlő lehetőségek kibontakoztatására, a folyamatos növekedésre, fejlődésre” (Oláh, 2012)





Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds 2009.), *Handbook of positive psychology in schools* (433-445). New York, NY: Routledge



Remény, optimizmus, empátia, proszociális viselkedés, érzelemszabályozás, énhatékonyság, motiváció, célok, kreativitás, bevonódás, flow, értelmes tevékenység, jelentudatosság, kortárskapcsolatok, megküzdés, elégedettség, iskolai klíma

* Pozitív pszichológia az iskolában

A Positive Psychology Approach to Developing Talent and Preventing Talent Loss in the Arts and Sciences

RENA F. SUBOTNIK AND STEVEN KNOTEK

Martin Seligman conceived of positive psychology after a now well-known interaction with his unusually self-aware, five-year-old daughter as they were working in the family garden. What Seligman intuited that day was that educators and caregivers can respond in ways that dampen or enhance the expression of children's talent. Our goal in this chapter is to build on Seligman's insight by integrating the principles of positive psychology and the talent development of gifted children. First, we describe the field of talent development including current models that focus on psychosocial variables, and then discuss how the addition of a positive psychology perspective may enhance the ability of gifted children to thrive and progress. We then illustrate how psychologists can use positive psychology to improve the climate in which talent development is implemented. Finally, we suggest directions for future research at the nexus of talent development and positive psychology.

Gifted Children and Talent Development

Although the terms *gifted education* and *talent development* are often used interchangeably, they are derived from different philosophical bases with implications for psychologists and educators. *Gifted education* concerns itself with providing services to students identified by standardized tests as being exceptionally able problem solvers in general intellectual and academic domains. Because such tests are considered stable measurements, a student labeled as gifted in school programs usually retains this label throughout his or her life.

- * Subotnik, R. F., Knotek, S. (2009). A positive psychology approach to developing talent and preventing talent loss in the arts and sciences.
- * In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (433-445). New York, NY: Routledge

Pozitív pszichológia és tehetséggondozás

■ Érzelmi, szubjektív jóllét

- Pozitív tapasztalatok, élmények, érzések
- Flow, belső motiváció, visszajelzés, dicséret, pozitív érzelmek, értelmes tevékenység

■ Pszichés jóllét

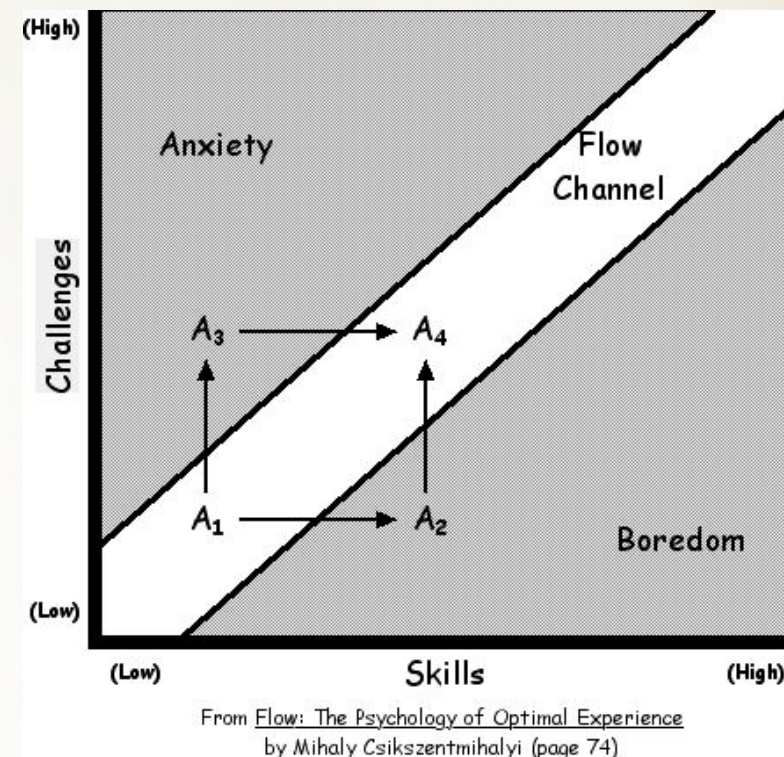
- Egyéni jellemzők, személyiség, vonások
- Peterson, C., & Seligman, M. E.P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press
- Kíváncsiság, kitartás, bölcsesség, mindset (beállítódás)

■ Szociális jóllét

- Pozitív intézmények, környezet
- A kreativitás rendszerszemlélete, kreatív klíma



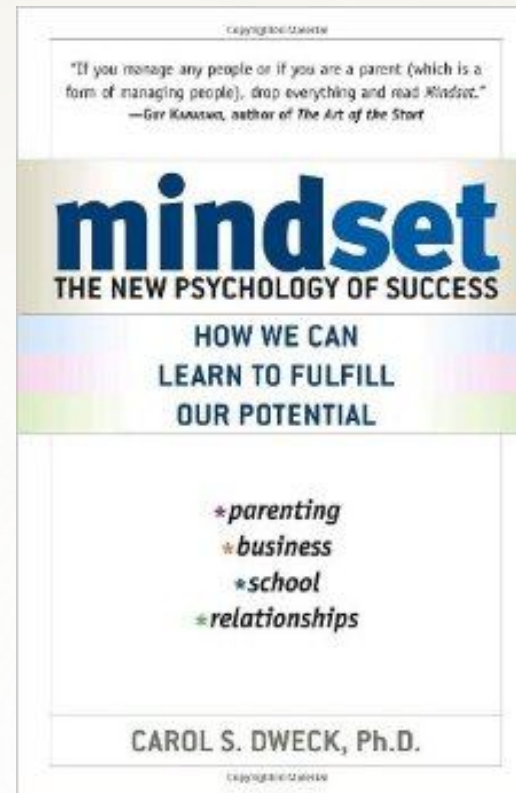
- * Flow, belső motiváció, visszajelzés, dicséret, pozitív érzelmek, értelmes tevékenység
- * **Frederickson:** pozitív érzelmek mint a jóllét kiváltói
 - * A pozitív érzelmek kiszélesítik az egyén gondolati és aktivitási repertoárját



* **1. Érzelmi, szubjektív jóllét:**
tanulási tapasztalatok, élmények, érzelmek



* Carol DWECK, 2006



MINDSET-BEÁLLÍTÓDÁS

* <https://web.stanford.edu/dept/psychology/cgi-bin/drupal/m/cdweck>

* **2. Pszichés jóllét:
egyéni jellemzők, személyiség, vonások**

* Mindset - beállítódás



- * A képességekre vonatkozó elképzelés, hiedelem
- * FIXED mindset - RÖGZÜLT beállítódás: a képességek nem változnak
- * GROWTH mindset - FEJLŐDŐ beállítódás: a képességek változhatnak (Dweck, 1999)
- * A világról való elképzelésünk meghatározó eleme
- * Képesség - teljesítmény: gyakorlás, kitartás

FIXED MINDSET		GROWTH MINDSET
<ul style="list-style-type: none"> • SOMETHING YOU'RE BORN WITH • FIXED 	SKILLS	<ul style="list-style-type: none"> • COME FROM HARD WORK. • CAN ALWAYS IMPROVE
<ul style="list-style-type: none"> • SOMETHING TO AVOID • COULD REVEAL LACK OF SKILL • TEND TO GIVE UP EASILY 	CHALLENGES	<ul style="list-style-type: none"> • SHOULD BE EMBRACED • AN OPPORTUNITY TO GROW. • MORE PERSISTANT
<ul style="list-style-type: none"> • UNNECESSARY • SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH 	EFFORT	<ul style="list-style-type: none"> • ESSENTIAL • A PATH TO MASTERY
<ul style="list-style-type: none"> • GET DEFENSIVE • TAKE IT PERSONAL 	FEEDBACK	<ul style="list-style-type: none"> • USEFUL • SOMETHING TO LEARN FROM • IDENTIFY AREAS TO IMPROVE
<ul style="list-style-type: none"> • BLAME OTHERS • GET DISCOURAGED 	SETBACKS	<ul style="list-style-type: none"> • USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.

RÖGZÜLT BEÁLLÍTÓDÁS (fixed mindset)		FEJLŐDŐ BEÁLLÍTÓDÁS (growth mindset)
<ul style="list-style-type: none"> •Veleszületett •Mégváltoztathatatlan 	KÉPESSÉG	<ul style="list-style-type: none"> •A kemény munka eredménye •Mindig fejlődhet
<ul style="list-style-type: none"> •El kell kerülni •Kiderülhet a gyengeség •Könnyen feladja 	KIHÍVÁS	<ul style="list-style-type: none"> •Ki kell próbálni •A növekedés lehetősége •Kitartás
<ul style="list-style-type: none"> •Szükségtelen •Akkor kell, ha nem vagy elég jó 	ERŐFESZÍTÉS	<ul style="list-style-type: none"> •Alapvetően szükséges •A mesteri elsajátítás útja
<ul style="list-style-type: none"> •Támadásként éli meg •Személyesnek értelmezi 	VISSZAJELZÉS	<ul style="list-style-type: none"> •Hasznos •Amiből tanulni lehet •Azonosítja a fejlődésre szoruló területeket
<ul style="list-style-type: none"> •Felelősség másra hárítása •Elbátortalanodás 	KUDARC	<ul style="list-style-type: none"> •Figyelemfelhívás, hogy legközelebb jobban, többet kell dolgozni

Tanulási célok vs. teljesítmény

FEJLŐDŐ BEÁLLÍTÓDÁS	RÖGZÜLT BEÁLLÍTÓDÁS
Elsajátítás, kompetencia	Képességek demonstrálása
A jegyek, osztályzatok a jelenlegi tevékenységet értékelik	A jegyek meghatározzák a jövőt
Növekvő teljesítmény, bevonódás	A kihívásoktól való elzárkózás

* **Motivációs célok**
(Dweck & Elliot, 1983; Dweck 1986, 1990, 1991)

Reziliencia vs. tehetetlenség

FEJLŐDŐ BEÁLLÍTÓDÁS (growth mindset):

- * A tanulás folyamatára való fókuszálás
- * A tanulás tartalmára való figyelem az érzelmek helyett
- * Újszerű cselekvési módok kipróbálása
- * Oktulajdonítás kudarcok esetén (nem állandó)

* **Kudarcokra adott válasz**
(Diener & Dweck, 1978, 1980)

FEJLŐDŐ BEÁLLÍTÓDÁS	RÖGZÜLT BEÁLLÍTÓDÁS
A sikerhez szükséges folyamat	Az alacsony képességek mutatója
Újra kell próbálnom	A kemény munka azt jelenti, hogy 'nem tudom megcsinálni'
erőfeszítés=siker	Erőfeszítés=a képességek hiánya

*** Az erőfeszítés értékelése**
(Legget & Dweck, 1986; Mueller & Dweck, 1997)

* **Rögzült (fixed) mindset:** kevesebb figyelem a formatív visszajelzésre, több figyelem a saját érzelmekre

* **Fejlődő (growth) mindset:** jobb teljesítmény az új feladatban

* **Mindset és visszajelzés** (Mangels et al, 2006)

* A fejlődő beállítódásról olvasó személyek változtak a feladatmegoldásban, a kudarcokra adott reakciókban


You Can Grow Your Intelligence
New Research Shows the Brain Can Be Developed Like a Muscle

Many people think of the brain as a mystery. They don't know much about intelligence and how it works. When they do think about what intelligence is, many people believe that a person is born either smart, average, or dumb—and stays that way for life.

But new research shows that the brain is more like a muscle—it changes and gets stronger when you use it. And scientists have been able to show just how the brain grows and gets stronger when you learn.

Everyone knows that when you lift weights, your muscles get bigger and you get stronger. A person who can't lift 20 pounds when they start exercising can get strong enough to lift 100 pounds after working out for a long time. That's because the muscles become larger and stronger with exercise. And when you stop exercising, the muscles shrink and you get weaker. That's why people say "Use it or lose it!"

But most people don't know that when they practice and learn new things, parts of their brain change and get larger a lot like muscles do when they exercise.



Inside the cortex of the brain are billions of tiny nerve cells, called neurons. The nerve cells have branches connecting them to other cells in a complicated network. Communication between these brain cells is what allows us to think and solve problems.

HEALTH & SCIENCE News You Can Use 6

* **Változhat-e a beállítódás?** (Bergen, 1992)

- * Fejlődés - tanulás - tehetséggondozás
- * A fogalom határainak kijelölése
- * Empirikus bizonyítékok a használhatóságra
- * Folyamatban levő kutatások: Tanári beállítódás (tréning hatása), roma program résztvevői, megküzdési mechanizmusok, tanári visszajelzés hatása
- * Mérés, kérdőív lefordítása, adaptálása

*** Felvetődő gondolatok, kérdések**

1. You have a certain amount of intelligence, and you really can't do much to change it. [Reverse-scored]

* Disagree Strongly

* Disagree Somewhat

* Disagree Slightly

* Agree Slightly

* Agree Somewhat

* Agree Strongly

2. You can always substantially change how intelligent you are.

3. You can learn new things, but you can't really change your basic intelligence. [Reverse-scored]

4. You can change even your basic intelligence level considerably.

* Theories of Intelligence - Adult

Megbízhatóság		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,862	,863	4

N=152
Felnőtt minta

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M1	12,41	11,145	,771	,733	,799
M2	12,17	12,050	,754	,721	,806
M3	12,11	13,477	,679	,517	,838
M4	12,61	13,062	,647	,497	,849

	nem	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
mindset_ossz	1	98	16,42	4,72327	,47712
	2	54	16,44	4,40269	,59913

- * Statisztikai vizsgálat (megbízhatóság, validitás)
- * Kutatások:
 - * Iskolai vonatkozásban: motiváció, iskolai teljesítmény, kitartás, feladatválasztás, kudarctűrés
 - * Egyéb vonatkozásban: személyiségjegyek, optimizmus, megküzdés, élettél való elégedettség
 - * Beállítódás - nem a képességekre vonatkoztatva
- * Brainology



* **Tervek**

* Duckworth, Seligman, 2005

veleiek - pszzivla@gmail.com - Gmail
du7~duckworth/images/r/psychologicalScienceDec2005.pdf



PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Research Article

Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents

Angela L. Duckworth and Martin E.P. Seligman

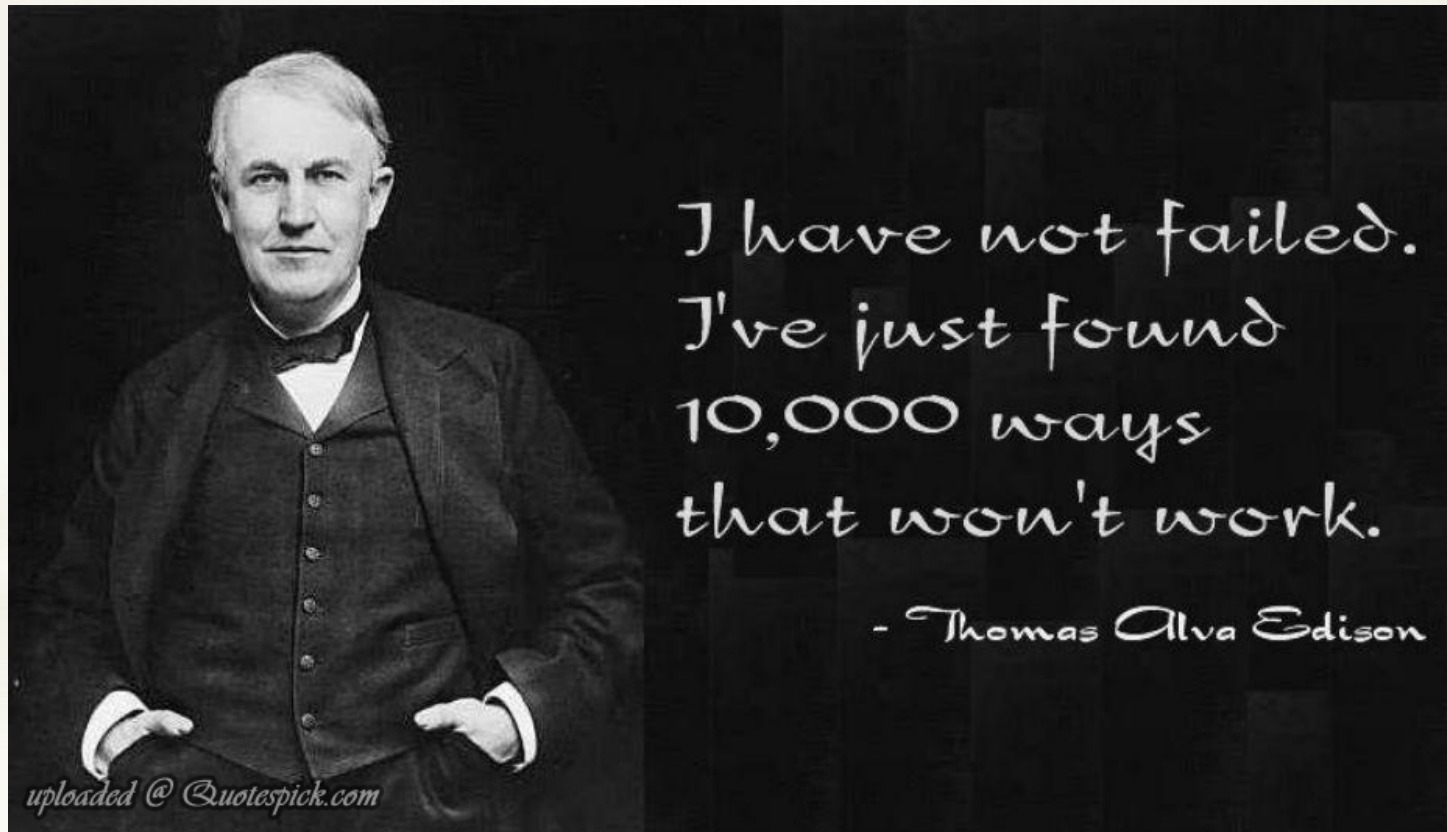
Positive Psychology Center, University of Pennsylvania

ABSTRACT—*In a longitudinal study of 140 eighth-grade students, self-discipline measured by self-report, parent report, teacher report, and monetary choice questionnaires in the fall predicted final grades, school attendance, standardized achievement-test scores, and selection into a competitive high school program the following spring. In a replication with 164 eighth graders, a behavioral delay-of-gratification task, a questionnaire on study habits, and a group-administered IQ test were added. Self-discipline measured in the fall accounted for more than twice as much variance as IQ in final grades, high school selection,*

tabase, there are more than 10 articles on academic achievement and intelligence.

Reliable and stable measures of self-discipline for children and adolescents exist. However, reported correlations among different measures are moderate and often inconsistent in magnitude (e.g., White, Moffitt, Caspi, & Bartusch, 1994), suggesting that a valid measure of self-discipline for this age group requires a multimethod, multisource approach. In this investigation, we included self-report, parent report, teacher report, and both hypothetical and behavioral delay-of-gratification measures.

* **Thomas EDISON** nevéhez 1093 db szabadalom kötődik, ezek közül az egyik a szénzálás izzólámpa. Kb. a 10000. próbálkozásra sikerült azt a gázösszetételt megtalálnia amiben a szénzál hosszú ideig tudott az izzás mellett fényt is kibocsátani. Mi lett volna, ha Edison a 2. vagy a 2500. próbálkozásnál feladja?



* **Michael JORDAN:**

“A pályafutásom során 9000 dobást hagytam ki. 300 meccset vesztettem el. 26 alkalommal rontottam el olyan dobást, amiről azt hittem, hogy be fog menni, és amivel győztünk volna. Újra és újra követtem el hibákat. És pont ez az, ami miatt sikeressé tudtam válni.”



Hosszú Katinka:

„Előfordult, hogy noszogattam a felkelésnél, de van, amikor én húzom ki őt az ágyból.

Megtehetnénk, hogy adunk egy pihenőnapot magunknak, hiszen önmagunk főnökei vagyunk, nem késünk el sehonnan, de egész nap gyötörne a bűntudat, hogy az előttünk lévő cél érdekében nem tettünk meg mindent. Ezt a bűntudatot pedig nem szeretném átélni. Átélttem már, ezért nem ismételném.”



* Short-Grit Scale

Megbízhatóság

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
------------------	--	------------

,808

,809

8

N=152
Felnőtt minta

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
G1	24,29	20,988	,384	,261	,806
G2	24,30	21,362	,301	,156	,819
G3	24,25	19,540	,538	,376	,784
G4	23,70	19,706	,593	,533	,777
G5	23,89	20,444	,506	,422	,789
G6	23,80	17,846	,695	,501	,758
G7	23,59	18,813	,660	,508	,766
G8	23,86	19,409	,523	,509	,786

	nem	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Short-Grit	1	98	27,54	5,179	,523
	2	54	27,09	4,727	,643

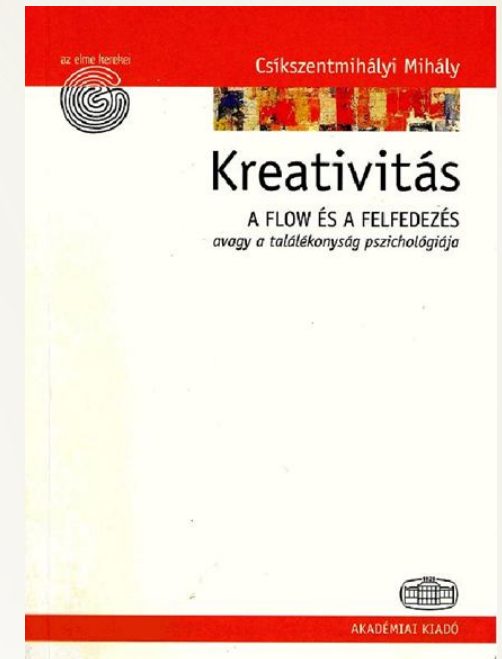
- * Csíkszentmihályi (2009): A tehetségbarát társadalom jellemzői
- * Ziegler (2005): Actiotope modell, educational capital
- * Péter-Szarka (2014): A kreatív klíma

*** 3. Szociális jóllét:
pozitív környezet, intézmények, társadalom**

Kreativitást serkentő környezeti tényezők (Ekvall):

1. Kölcsönös bizalom, átlátható **kapcsolatok**, nyitottság, új ötletek támogatása.
2. **Kihívás és motiváció**, a szervezet céljaival való elköteleződés.
3. **Szabadság és autonómia** az információk felkutatásában, a kezdeményezés lehetősége.
4. A nézőpontok, tudás és tapasztalat **sokszínűsége**, lehetőség egymás véleményének megismerésére.

* **A kreatív klíma**



Hangsúlyok:

- * Egyéni fejlődés
- * Erősségek
- * Nem-intellektuális tényezők fontossága
- * Motiváció

Mindset:

- * Kognitív keretrendszer
- * A motiváció új aspektusai



Köszönöm a figyelmet!

pszszilvia@gmail.com