

SIMON Mariann

## Jólét versus jóllét

A két szó alakját tekintve csak egy betűben tér el egymástól a magyar nyelvben. Kimondva szinte nincs is különbség a két fogalom között. Mégis, ha az értelmét nézem, két teljesen más jelentést találok a hasonló alakú szavakat vizsgálva. Mikor pedagógiai, pszichológiai vagy más kiadványokat olvasunk, fontos tudnunk, milyen értelemben használják a két, első hallásra egyező fogalmat. Tanulmányomban e két kifejezés összefüggéseit, illetve különbségeit elemzem, valamint a jóllétet és annak elérési lehetőségeit vizsgálom különböző kiadványokban.

Míg az 1989-es, a gyermekek jogairól szóló egyezményben csupán a jólét kifejezést használták a törvényalkotók, addig az elmúlt 10-20 évben már különbséget tesznek az anyagi jólét és a lelki jóllét vonatkozásában mind a külföldi, mind pedig a magyar dokumentumokban. A lelki jóllétnek is kétféle értelmét használják a kutatók. Az egyik tartós elégedettséget eredményez, míg a másik csak rövidtávú kielégülést hoz.

A jólét elérése tekintetében tisztázni kell, hogy milyen szintű gazdagságról beszélünk. Az anyagi jólét nélkülözhetetlen a családok életében, ha a boldogulást, az anyagi biztonságot értjük alatta. Minden társadalmi rétegnek joga van a biztos megélhetéshez. A társadalom szociális, kulturális és oktatási intézményei felelősek az alacsony társadalmi osztályok lesüllyedéséért, illetve felemeléséért.

A társadalom bizonyos szintű jólétéről gondoskodnia kell az ország vezetőinek és a megbízott szerveknek, de a jóllétet, az elégedett magatartást, a harmóniát magának az embernek kell elérnie. Személyiségfejlődés, önmegvalósítás, pozitív önértékelés által lehetünk elégedettek az életünkkel és nem a pillanatnyi örömeik hajszolásával.

A jóllét keresésének legmagasabb foka, amikor nemcsak magunk, hanem mások számára is elérhetővé tesszük a tartós boldogságot a gondoskodás és a nevelés révén.



### A jólét, illetve a jóllét kifejezések a nemzetközi dokumentumokban

A jó életről szóló nézetek átalakulóban vannak. Tíz-husz éve még a nemzetközi vitákban a „wealth” vagy a „welfare” szó használata volt jellemző, ami anyagi jólétet jelentett:



1991. évi LXIV. törvény a Gyermekek jogairól szóló, New Yorkban, 1989. november 20-án kelt Egyezmény

3. cikk:

(2.) Az Egyezményben részes államok kötelezik magukat arra, hogy a gyermek számára, figyelembe véve szülei, gyámjai és az érte törvényesen felelős más személyek jogait és kötelességeit, biztosítják a jólétéhez szükséges védelmet és gondozást, e célból meghozzák a szükséges törvényhozási és közigazgatási intézkedéseket (URL1).

A magyar nyelvben a két szó közti eltérés csupán egy betű, a jelentésbeli különbség mégis óriási. Nem véletlen, hogy az ENSZ, az OECD, az EU, vagy éppen az Európai Környezetvédelmi Ügynökség az újabb dokumentumokban rendre jóllétet (well-being) említ.(URL2)

Az anyagi jólét nem helyettesítheti a jóllétet, a boldogságot. A jóllét, az elégedettség viszont magába foglalja a jólétet, az anyagi biztonságot.

#### JÓLÉT

Wealth - anyagi jólét, gazdagság, boldogulás

#### JÓLLÉT

Well-being – lelki jóllét, öröm, egészség, elégedettség, boldogság

### A szubjektív és pszichológiai jóllét fogalmak

Jólét vagy jóllét? Valóban igaz a mondás, hogy a pénz nem boldogít? Akkor mégis mi vezet a tartós boldogsághoz? Ennek megválaszolásához fontos elkülönítenünk a szubjektív jóllétet és a pszichológiai jóllétet. A jóllétkutatásokban különbséget tesznek a szubjektív (hedonikus) és a pszichológiai (eudaimónikus) jóllét között.

A szubjektív jóllét fogalmi köre az aktuális étellel való elégedettségünk, az, hogy hogyan vélekedünk saját boldogságunkról. A hedonikus boldogság érzetet használja a köznyelv az általános „boldogság”, a pozitív pszichológia pedig az „öröm” leírásaként. Ezt általában külső motivációk váltják ki, mint a pénz, a hírnév és a szépség.(URL3)

A hedonikus boldogság a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintjére utal. A kifejezés a görög hedoné („gyönyör”) szóból ered és szorosan kapcsolódik a pozitív érzelmekhez. Meglétehez könnyű hozzászokni, ezért állandóan növelni kell az érzetek intenzitását, aminek a test kapacitása szab határt. Tehát a hedonikus vágyak útján a boldogság elérhetetlennek tűnik. (URL4)

A hedonikus boldogsággal szemben az eudaimonikus boldogságra nem feltétlenül jellemző a pozitív érzelmek magas szintje. Az eudaimonia szó pontos jelentését nem könnyű visszaadni. Az 'eu' (jó) és 'daimón' (lélek) szavakra visszavezethető kifejezést általában boldogságnak fordítják. Vannak, akik az eudaimonia fogalmát inkább személyiségfejlődésnek tekintik. Mindenesetre az eudaimonikus állapotra jellemző az önismeret mélyülése, a képességek fejlődése, az élet értelmességének és célszerűségének érzése, jelentős erőfeszítés a tökéletesedés érdekében, a tevékenységekbe való intenzív bevonódás és a személyiséget kifejező tevékenységek élvezete, állítja Szondy és Martos (2014).

Az eudaimonikus boldogság eléréséhez az önmegvalósítás a kulcs. A hedonikus boldogság hajszolása helyett a személyes fejlődésünkre kell fókuszálnunk, ekkor lehetünk életünkkel valóban hosszú távon elégedettek. Az érzékszervek boldogsága helyett ez az elme boldogsága, hiszen olyan belső motivációkon alapul, mint a fontos kapcsolatok ápolása, a közösségekhez való tartozás és az egyéni fejlődés. A pszichológiai jóllét szoros összefüggésben áll a pozitív önértékeléssel. A lelki egészség pedig kimutatottan jótékony hatást gyakorol a fizikai egészségünkre és életminőségünkre is.(URL4)

### A jólét elérésének nehézségei – a társadalmi osztályok mobilitása

Az anyagi jólét elérése nem csupán akarat kérdése. A régebbi korokban azon múltott, ki milyen jómódban élt, hogy ki hova született. Amilyen társadalmi osztályba tartozott a családja, az ő társadalmi besorolása is annak megfelelő volt. Később alakultak ki olyan rendszerek, amelyekben nem a vagyon, a származás volt az elsődleges, hanem a tudás, az iskolázottság.

A mai, meritokratikus társadalmunkban, ahol a társadalmi hierarchiában való elhelyezkedés az érdemtől függ, a tudástól és a teljesítménytől, és nem befolyásolja azt a társadalmi származás, a vagyon vagy bármilyen más tényező, ott az elért iskolai végzettség adja a társadalmi státuszt. (Andorka, 1997). A meritokratikus hierarchia, azaz az érdem szerinti társadalmi egyenlőtlenségek létrejöttével az előnyös és kevésbé előnyös társadalmi csoportok az iskola segítségével változtathatnak

pozíciójukon, ezzel megvalósulhat a társadalmi mobilitás. (Gorard, 2010). Viszont az iskolai végzettség erősen függ a szülők társadalmi helyzetétől. Miller és Roby (1974) szociológusok a papírkórság kifejezést használják arra, hogy bizonyos munkaköröket csak megszerzett bizonyítványokkal lehet betölteni, amely megnehezíti a hátrányos helyzetű rétegek felemelkedését. A nehézségek egyik oka az alacsonyabb társadalmi rétegek szociokulturális háttere.

Denis Lawton (1974) szerint az iskolába való bejutás/bennmaradás/lemaradás vonatkozásában szoros összefüggés van az otthonról hozott attitűdöknek, normáknak, kommunikációnak, nevelési stílusnak. Ezért fontos, hogy az iskolai eredményességhez a pedagógus ismerje a szubkulturális különbségeket. Bernstein (1975) felfogása szerint először a pedagógus tudatába kell beépülnie a gyermek kultúrájának, hogy a tanár kultúrája is a tanuló életének részévé váljon.

Ami még nagyban megnehezíti a társadalmi mobilitást, hogy különböző orientáltságú családok vannak a társadalmi csoportok szerint. A jelenre orientált családi nevelés, amely az alsóbb társadalmi csoportokban jellemző, alacsonyabb iskolai eredményt és rövidebb iskolában töltött időt helyez előnyben. A jövőre orientált családi nevelésre ezzel szemben, mely a középréteg társadalmi csoportjaira jellemző, aktív, személyre irányuló nevelés az uralkodó. A jó érdemjegyek, a jó iskolaválasztás a mérvadó. (Meleg, 2015.)

Pierre Bourdieu (2008) az osztályegyenlőtlenséget, valamint a jólét elérésének nehézségeit a kognitív hátránnyal azonosítja. Hipotézise, hogy az alacsonyabb osztály nyelvezete különbözik a tankönyvektől, így kevésbé értik meg a tananyagot, ennél fogva nyelvi hátrányban vannak. Bourdieu szerint a nyelvi hátrány rossz osztályzattá alakul, hiszen a pedagógia nem megfelelően értékeli az alacsonyabb társadalmi rétegből való tanulók kidolgozatlan nyelvi kódját, és ezért rossz érdemjegyet adnak akkor is, ha a tanuló megérti az anyagot. Ezzel szemben a felsőbb osztály tanulói jártasak a nyelvben a családjuknak köszönhetően, így választékosan beszélnek, mely által jobb benyomást tesznek a tanárookra, és így jobb lesz a megítélésük is. A tanárok kedvezőbb személyiségjegyekkel ruházzák fel az igényesen beszélő tanulókat, mely jegyeket Bourdieu szimbólikus tőkének nevez. A felsőbb osztály gyerekei megtanulják, hogy távolságot tartsanak a beszéd tárgyától, fesztelenebbül és természetesen beszélnek. A tananyagot elegánsan, választékosan bemutató diák azért kap jobb jegyet, mert a tanár szemében az elméleti tudás magasabb rendű. (Bartus, 2009). A különböző szociokulturális háttérből jött, különböző szimbólikus tőkével, nyelvi kóddal rendelkező tanulók esetében az iskola növelheti a szakadékot a fiatalok sikeres és hátrányos helyzetű csoportjait tekintve. (Esmond-Atkins, 2022). Az otthonról hozott minták és attitűdök megnehezítik az alacsonyabb társadalmi osztályból származó fiatalok számára a jólét elérését.

### ***Az egyházi intézmények szerepe a jólét elérésében***

A keresztényi hozzáállás a hátrányos helyzetű, alacsonyabb társadalmi rétegekből kikerült gyermekek felé megoldás lehet a lemorzsolódás visszaszorításában. Nagyobb esélyt kapnak a magasabb iskolai végzettség megszerzésére és az anyagi jólét megfelelő szintjének elérésére. Az állami iskolákkal szemben az egyházi intézményekben sikeresebben valósul meg a különböző rétegekből jött tanulók egységes kezelése. A felekezeti iskolákban az önállóságra, a másokért való felelősségvállalásra, a személyiség megváltoztatására irányuló, evolucionalista nevelési ideológia markánsabb, mint más iskolákban. A teljes személyiség fejlesztése még a felsőoktatásban is megfigyelhető. A tudás bővítésével egyenrangú a lelkiekben való gazdagodás, vallják a felekezeti iskolák. Erkölcsei és szociális nevelés, környezeti nevelés, magyar hagyományokra, hazaszeretetre, családi életre, szolidaritásra nevelés jellemzi a nevelésközpontú egyházi intézmények gondolkodását. Nemcsak a tudás átadásának, hanem a tanórán kívüli programoknak is nagy jelentőségük van a tanulók iskolához, pedagógushoz való ragaszkodásában. Önkéntesség, ingyenesség jellemző a felekezeti nevelésre. (Pusztai, 2011).

### ***A jólét és a szociális gondoskodás – a jóléti intézmények és hivatások***

A jólét tekintetében fontos szerepet játszik a rászorulóknak, a lecsúszott rétegek irányában nyújtott szociális gondoskodás. Miben segíthetnek a jóléti intézmények? Például abban, hogy a népesség megfelelő képzettséggel rendelkezzen, és megfelelő egészségi állapotban legyen. E tekintetben a

szociálpolitikának nemcsak az a dolga, hogy átirányítsa (újraelosztás révén) az anyagi erőforrásokat az egyes társadalmi csoportok között. Az is dolga, hogy meghatározza a fölkínálandó programok és szolgáltatások tartalmát. Az olyan eszközök, mint az iskoláztatás és közösségfejlesztés, kritikus jelentőségűek a társadalmi alkalmazkodás megszervezéséhez és lebonyolításához. A családtervezésről, népeségszaporodási trendekről, népességek elöregedéséről, vagy migrációs folyamatokról folytatott szociálpolitikai vitáknak összhangba kell jutniuk a környezeti hatásokról, az emberek és a természeti környezet jóllétéről, és a népességszám hosszú távú alakulásáról folytatott vitákkal. A szociális ágazat mostoha körülményei, a gondoskodási válság kialakulása, a szociális szféra hiányosságai, nehézségei jelzésértékűek. Rendszerszintű változásnak kell elindulnia.

Az államnak jóléti kötelessége lenne a szociális ellátórendszer fenntartása, fejlesztése, hiszen az alaptörvényben garantált tevékenységeket kell a szférának ellátnia. Az elsőrendű feladatok közé tartozna a humán erőforrásválság kezelése. Lassan már az alapfeladatok ellátására sincs megfelelő számú és tudású szakember. Súlyos probléma emellett az elöregedés és az utánpótlás teljes hiánya is. (URL5)

### **A jóllét állapotának elérése**

Az anyagi jólét nem helyettesítheti a lelki jóllétet. Aki mindkettő birtokában van, annak harmonikus az élete. A megfelelő anyagi tőke eléréséhez sok feltételnek meg kell felelni, mint például az iskolai végzettség, a családi vagyon, a rátermettség, az ambíció. A jólléthez, a boldogsághoz más jellemvonások, tanulható és örökölt készségek és képességek szükségeltetnek. Ha pusztán csak megvan mindenünk, illetve nem küzdünk sem anyagi, sem egészségügyi problémákkal, attól még nem leszünk boldogok.

Pál Ferenc (2019) *Ami igazán számít – Hogyan bánjunk jól magunkkal és másokkal?* című könyvében arról ír, hogy a jóllét nem a szenvedés hiánya. Az elégedettséghez valamilyen pozitív többletre van szükség. A WHO, a Nemzetközi Egészségügyi Világszervezet meghatározásában ugyanígy a betegség hiánya nem egyenlő az egészséggel, legfeljebb feltétele annak.

A pozitív pszichológia atyjának Martin P. Seligmant (2008) tekintik, aki a 80-as évek végén arra szólította fel a kollégáit, hogy ne csak a betegségekre és a pszichés problémákra koncentráljanak, hanem az egészséges ember lelkével is foglalkozzanak.

A pozitív pszichológia az egészséges embert tanulmányozza. Célja azoknak a tényezőknak a felfedezése és fejlesztése, amelyek lehetővé teszik az egyének és a közösségek boldogulását. A pozitív pszichológia lassan egy negyven éves irányzatot jelent, amely a figyelmét a pszichológiai egészség, a jóllét és boldogság forrásaira összpontosítja, és így túllép a betegségekre és a rendellenességekre fókuszáló megközelítésen. Ez a pszichológiai irányzat azt tanítja, hogy az emberek, és az emberi közösségek boldogsága tudományos eszközökkel is tanulmányozható, sőt fejleszthető. A pozitív pszichológia a humanisztikus pszichológiából ered és ezt a kifejezést a szükséglethierarchiát kidolgozó Maslow használta először az 1950-es években. Ennek az irányzatnak a fő témája az egészséges ember boldog és teljes élete. A szakirodalom jóllétnek nevezi az elégedettséget, boldogságot. Ez az irányzat a pozitív érzelmekkel, tulajdonságokkal, kapcsolatokkal és intézményekkel foglalkozik.

A pozitív pszichológia alapvető szemléletváltást hozott az emberhez való viszonyulásban. Nem a hiányosságokra és a gyengeségekre helyezi a hangsúlyt, hanem azokra a tényezőkre, amelyek az egyének és a közösségek sikeres működését elősegítik. Az irányzat egyik fontos küldetése, hogy rávilágítson a pozitív érzelmeknek a sikeres teljesítménnyel összefüggő szerepére, és ez által az egyéni és szervezeti szintű produktivitás növekedésének és virágzásnak a lehetőségére. (URL4)

### **A jóllét forrásai**

Seligman (2008) négy forrást nevez meg, amely elvezethet a jólléthez. Ezek közül mind a négyre szükségünk van a boldogság eléréséhez.

### *Pozitív érzések és érzelmek*

Élvezetkereső boldogság: a kellemes élet (the pleasant life) centrumában az örömök, az élvezetek és a pozitív érzelmek állnak. (Szondi-Martos, 2014).

Oloffson Placid, aki 101 évet élt, abból tízet töltött el Gulagon, fogságban, feladatának érezte, hogy segítse barakkársait a túlélésben: a -30 fokos hidegben örömolimpiát tartott. Kinek mi a kedvenc étele, mi a kedvenc nótája? Ne a szenvedésről beszéljenek, mert az legyengíti őket.

Öröm szükséges a túléléshez.

Érzelmi intelligencia fejlesztésére van szükség, hogy jól lehessünk, beleértve az érzelmi teherbíró képesség erősítését, az érzelmi önszabályozás elmélyítését, az önmotivációs képességek kidolgozását. (Pál, 2019)

### *Életértelem*

Értelemkereső boldogság: a jelentéstartó élet (the meaningful life) pedig egy magunkat meghaladó, nagyobb cél irányában állított életet jelent. Ennek egyik tipikus példája a másokért vagy egy közösségért végzett munka. (Szondi-Martos, 2014).

Az életnek feltétel nélkül van értelme. Viktor Emil Frankl a lágerben megtapasztalta, hogy csak azok tudtak életben maradni, akik számára egyértelmű volt, hogy az életnek még Auschwitzban is van értelme.

Az életértelem különböző megnyilvánulásai:

- Emberi kapcsolatok világa: ha van kivel törődni, kihez hazamenni, kire számítani.
- Tevékenységek világa: hivatás- és küldetésstudat értelmet ad az életnek.
- A szenvedésnek az értelme: még a szenvedésünknek is van értelme, ha valamiért, valakiért felajánljuk azt.

### *Elmélyültség*

Áramlatkereső boldogság: a jó élet (the good life) a flow-dús időtöltést, vagyis a képességeink rendszeres csúcsra járatását jelenti. A flow élmény által biztosított jó élet alapvetően különbözik az örömökben gazdag kellemes élettől. A flow alatt az ember semmit sem érez. Az egyén olyan mértékben koncentrálna a tevékenységére, hogy teljesen feloldódik abban, számára még az idő is megáll. A pozitív pszichológia szerint az ember akkor kerülhet flow állapotba, ha a legjobb képességeit felhasználva végez egy általa szeretett tevékenységet. A flow nem az örömet, hanem az elmélyedést biztosítja. (Szondi-Martos, 2014).

Azok érzik magukat elégedettnek, akik képesek az elmélyültségre, az önfeledtség átélésére. Azt a tételt, hogy a szubjektív jóllét egyik kulcsa az önfeledtség, az elmélyültség, a magyar származású Csíkszentmihályi Mihály – Seligman munkatársa, a pozitív pszichológia másik nagy mestere - dolgozta ki és nevezte el flow-nak, mikor azt vizsgálta, hogy mitől lesznek boldogok, akik önfeledtek, zenélnek, játszanak, sportolnak. Kutatását arról, hogyan is érdemes élni, gyermekkori traumája eredményezte, amikor 1944-ben Velencébe menekült családjával Fiuméből, ahol fegyverek robaja mellett szállt fel az utolsó vonatra. (Pál, 2019)

### *Gyümölcsöző emberi élet*


A gyümölcsöző élet nem egyenlő a sikerrel, a népszerűséggel, a lájkok számával. A tevékenykedő, a termékeny élet örömet, elégedettséget ad az embernek. A 85 éves nagymama a kertet rendez, és ez teszi őt boldoggá. Addig lesz jól, amíg használja a képességeit, és elvégzi mindazt, amit tud.

### ***A mai boldogság, azaz a kellemes létállapot megnyilvánulásai***

A jóllét kifejezés nem azonos a kellemes létállapottal, a mai boldogságfogalmunkkal. A hedonikus boldogságérzet különböző fajtáit tapasztalhatjuk meg gyermekkorunktól életünk végéig. Ezek az

állapotok sohasem állandóak. Pillanatnyi örömet, boldogságérzetet kölcsönöznek az ember életébe, melyek átsegítenek minket a szürke hétköznapokon és a nehézségeken.

### 1. ábra: Játszó gyerekek

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyermeki énállapot: önfelelt tevékenység jellemző rá.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Módosult tudatállapot: álom, szülés, szeretkezés, extrém sportok közben éljük át a boldogságérzést.</li> <li>• Szerelmes állapot: hasonlít a gyermeki énállapotra (anya-csecsemő kapcsolat) és a módosult tudatállapotra</li> </ul> <p>Normál felnőtt tudatállapot: egy-egy pillanat gyermekeinket szemlélve, a természetet járva, valamit alkotva, másokkal találkozáva, imádkozva. (Pál, 2019).</p>
---	--

A kép forrása:

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Folvasasbele.files.wordpress.com%2F2020%2F03%2Fvadadiadrienn-ind.jpg%3Fw%3D230&imgrefurl=https%3A%2F%2Folvasasbele.com%2Ftag%2Fgyerekek%2F&tbid=4WiW2mDVfltq7M&vet=10CGsQMyiWAWoXChMiiPORT-GO9wIVAAAAAB0AAAAEAI..i&docid=qhtsFcVKXplc3M&w=230&h=195&q=ovis%20gyerekek%20rajz&ved=0CGsQMyiWAWoXChMiiPORT-GO9wIVAAAAAB0AAAAEAI>

### Pedagógiai bölcsekedők gondolatai a jóllétről, a boldogságról

A jóllét nem egyenlő a kellemes létállapottal, amit ma a boldogságnak gondolunk. Az igazi boldogság: keresni az igazságot, és a megtalált igazság szerint élni és szolgálni.

Nevelés szó egyik definíciója: képessé tétel a boldogságra. A nevelés által elvezetni másokat a jóllétre, a lelki harmóniára, a boldogságra. (Mészáros, 2013).

#### **Az ókori görög filozófia és a jóllét**

Az Eudaimonia görögül boldogságot, lelkiismeretet (jó szellem) jelent. Az ókori etika szerint azaz ember boldog, aki a lelkiismeretével összefüggően cselekszik.

Az ókori és a XIX. századi bölcsekedők jóllétről alkotott nézetei:

- Szókratész szerint a boldogság a legfőbb etikai cél.
- Arisztotelész: a jóllét a legmagasabb emberi javak egyike – a boldogság állapota.
- Pestalozzi (19. század eleje) a humanizmusból merítve a görög-római embereszmény kimunkálásán fáradozott. (Kéri, 2001). Nevelésmélete: a fej, kéz, szív kiművelése azért, hogy maga és mások boldogságára legyen. (Mészáros, 2013).
- Alexander Bain (19. század vége) pedagógia professzor szerint a nevelés célja: képessé tenni az egyént, hogy megszerezhesse a saját és a mások boldogságát. (URL)

A jóllét elérése, mint életcél, tehát nem csupán magunkra vonatkoztatható. A nevelés által a ráknbizottakat el tudjuk vezetni a boldogságra, azaz a jóllétre.

#### **A világról és a boldogságról alkotott nézetek alakulása az újkorban**

Az újkorban és a középkorban a legfőbb cél a túlvilági boldogság elérése volt. A 17. századtól az e világi boldogulás, azaz a jólét iránti igény megnövekedett. Az anyagi javak és a munka értéke középpontba került. Polgári erényekké vált a mértéktartás, becsületesség, kiszámíthatóság. A városi polgárság sajátos vallásos megerősítésre talált a reformáció terjedésével. Emellett a protestáns életideál és az

Angliából kiinduló puritanizmus is formálta az embereket. A protestáns életeszmény a középkori városi polgárság értékeivel összefonódva adott vallási háttérrel a népnek. Az eleve elrendelés gondolata arra ösztönözte a szülőket, hogy gyermekeiknek szilárd erkölcsi értékeket közvetítsenek, hogy megtalálják az Isten által nekik szánt utat. Ez által a boldogságot, azaz a jóllétet már itt a földi életben megélhessék. (Németh, 2004)

### **A jóllétet megalapozó személyes, társas, szakmai és társadalmi elköteleződés és identitástudat**

Aki elfogadja önmagát úgy, ahogy van, a párkapcsolatában, a társas kapcsolataiban, a hivatásában, a társadalomban, a transzcendens világhoz viszonyítva, az tud igazán boldog, megelégedett életet élni. A jóllét csak annak tárul ki, aki el tud köteleződni, miközben tudja a helyét a világban, tudja kamatoztatni a tálerumait, és tud élni a szabadságával.

#### ***A fejlett személyiség ismérvei***

A fejlett személyiség nagymértékben kiterjesztett én érzéssel rendelkezik, azaz a személy részévé akar válni a közösségnek. A mások boldogsága legalább annyira fontos, mint a sajátja. Megtalálja a helyét a világban, társadalmi önazonossága van. Meghitt viszonyt tud kialakítani másokkal, mind közeli, mind távoli emberi kapcsolataiban elfogadó. Alapvető érzelmi biztonság jellemzi és önfelfogadás, melynek alapja a kisgyermekkorú ösbizalom. A külső valóságnak megfelelően és rugalmasan észlel, gondolkodik és cselekszik. Képes az én tárgyiasítására, objektívizálására, az önismeretre, a humorra. Az egységesítő életfilozófiával összhangban él. Felmérések bizonyítják, hogy az egységesítő szemlélettel rendelkező térségek lakói kevésbé depressziósak, magasabb a végzettségük és a jövedelmük. (Skrabsky-Kopp, 2009). A népesség jóllétét és a jóllétét is megalapozza, ha fejlett személyiségekké válnak a társadalom tagjai.

Adler (2020) korai anya gyermek kapcsolatra vezeti vissza a ki nem alakult egységesítő szemléletet, azaz a megrekedt polarizált személyiséget. A személy polarizációs csapdába kerül, melynek következménye lehet a kisebbségi komplexus. Az ilyen betegségben szenvedő személyiség hatalomvágyó ember, aki nem fogadja el önmagát, megáláz másokat, más szeretne lenni, mint aki. A számára rivális embereket meghazudtolja. A hatalomvágy megtestesülési formái: pénz, pozíció, emberek teste, illetve lelke. A hatalom megtartásának eszköze a konfliktusok szítása, majd elegyengetése. Adler szerint a polarizáló személyiségen túl lehet lépni, a kisebbségi komplexus viszont tartós pszichés állapot. Az ember számára legfontosabb, hogy fogadja el önmagát hibáival, gyengeségeivel együtt.

#### ***Elköteleződés a párkapcsolatban***

Az újkorig a házasság érdekközösség volt. A korai újkorban a házasságmodell még nem két egymást szerető férfi és nő magánéleti döntése, hanem a két nem együttélése és szexuális kapcsolatának legitim formája az utódok nemzésére. A házasság nem az egyes emberek szubjektív célja volt, hanem a rendi társadalomba való beilleszkedés egyetlen módja. Az egyetlen lehetőség a keresztény ember számára az evangéliumi életideál megvalósítására. A 18. században vált a feleség a férj munkatársává, mely viszonyulás a házasság lelki közösségének jellegét erősítette. A felvilágosodás képviselői a férfi és a nő érzelmének összhangjáról beszélnek. Ebben a korban a polgárság körében a házasság alapja már a szerelem. Az emberi kiteljesedés a modern korban leginkább a házasság révén valósulhatott meg. (Németh, 2004).

A jóllét, az elégedettség párkapcsolatban jöhet létre a legnagyobb mértékben. Hiszen a kapcsolatban résztvevők lényegesen kiválóbbnak látják partnerüket, mint mások, vagy a partner önmagát. Egy önmagát reálisan értékelő személy, ha párt talál, nemcsak a másikkal kapcsolódik, de a partnerkapcsolat alaki jellegénél fogva elér egy magasabb létsíkot, magát az életközösséget. Jung alaklélektanában az alak több mint a részek összessége. Az autó sem egyenlő az alkatrészek összességével. Ugyanígy a házastársak sem tekinthetők a párkapcsolatukkal egyenlőnek, hiszen belőlük egy új valóság születik, a szerelmük. Egymást kiegészítve közelítik meg közös önmagukat, mely által egy magasabb létforma és transzcendens távlatok nyílnak meg a házaspár előtt. Az

életközösségben a partner nem eszköz a boldogság elérésében, hanem akár áldozatra is képes érte. (Skrabsky-Kopp, 2009)

„Önazonosságunk azt jelenti, hogy otthon vagyunk a társadalomban, a világban, a világmindenségben. Életközösségben az OTTHON jelenti ezt az otthonlétet. A fizikai otthon a másik nélkül üres, de otthon van a legcudarabb körülmények között is, ha együtt vannak.” (Skrabsky-Kopp, 2009, 55.p)

### **Szakmai elköteleződés – vallásosság és lelki egészség**

Az az ember boldog az életben, akinek van célja és efelé el is köteleződik. Fontos, hogy megtaláljuk a hivatásunkat, amiben a társadalom hasznára lehetünk. E nélkül nem teljes az élet. A másik fontos tényező a jóllét elérésében, a hit. A vallás és az orvoslás évszázadok óta összefonódik. Az „egészség” megőrzésében a spiritualitásnak és a kultúrának alapvető szerepe van, hiszen az ember nem egy mechanikus tárgy, vagy biológiai objektum. A vallásgyakorlás jelentős védőfaktor az önkárosító tevékenységformák kivédésére, mint a dohányzás, az alkohol vagy a drog. A vallásosság társas támogatást, kohéziós erőt jelent a hívőnek, amely megvédi a magánytól, a gyökértelenségtől.

### **A társadalmi identitástudat megőrzése**

A magyar társadalom önazonosságára jellemző az igen sokszínű keveredés, génstruktúra. A honfoglalás azért járt vérszerződéssel, mert nem volt azonos etnikumú a hét törzs. A társadalmi azonosságtudat alapja a közös kultúra, vallás, emlékek, hősök, történelem. Akinek meggyengült a társadalmi azonosságtudata, azt erősíteni kell, mert talajvesztéshez vezet, aminek depresszió, egészségkárosodás az eredménye. (Skrabsky-Kopp, 2009) Anómiás, gyökértelen lelkiállapot lehet a következménye a társadalomból való kiteszítottságnak.

### **Kommunikáció és média – a szorongáskeltés a jóllét ellensége**

A kultúra terjedése lassú és elhúzódó folyamat volt a könyvnyomtatás (1464) feltalálása előtti időkig. A tradicionális kultúrákban az ismeretek zömét a lokális tudás adta, ahol nemzedékről nemzedékre szállt a tudás. Az 1700-as években terjedtek el a nyomtatott újságok, elődei pamfletek és krónikák. A napilapok csak a XIX. század végén jöttek létre. (Giddens, 1995)

A technikai fejlődés megteremtette az előfeltételeit a szorongáskeltésnek, amelyek ellen a korábbi történelmi korszakokban az ember és környezetének szerves egysége természetes védettséget nyújtott. A 20. század történelme és mindennapjaink bizonyítják, hogy mennyire vissza lehet élni a hírkeltéssel, illetve annak elhallgatásával. Az önkényuralmak, diktatórikus társadalmak bevált eszköze a szorongáskeltés. A hatalom megtartásának és fokozásának érdekében az információval rendelkező személyeknek módjában áll megvonni, vagy jutalomként adagolni az információkat, mellyel szorongást keltenek.



„Pszichológiai értelemben a szabadság azt jelenti, hogy rendelkezünk a helyzetünk értékeléséhez, megoldásához, kontrollálásához szükséges lényeges információkkal, és képesek vagyunk aktívan hozzájárulni saját helyzetünk alakításához.” (Skrabsky-Kopp, 2009, 90.p)

Ha a sajtó, a rádió, a televízió, az internet valódi alapot nélkülöző, eltúlzott veszélyekkel fenyegeti a kiszolgáltatott közönséget, az egész ország népében kelthet szorongást. A 20. században Hitler és Sztálin rádióbeszédét az egész birodalom hangszórói harsogták egyszerre, amikor is a tömegkommunikáció által terjesztette a szorongást.



A fogyasztói társadalom az ösztönök felszabadítását, az élvezetkeresést állítja az emberi magatartás alapelveként. A láthatatlan véleményformálás legfőbb célpontjai a közösségi értékek, az emberi célok, ideálok, eszmények, összefoglalóan a társadalmi tőke, amely megvédhet a szorongáskeltés ellen.

A társadalmi tőke, elsősorban a bizalmat jelenti, hogy számíthatunk másokra. Emellett fontos tényezők a közös normák és a másik támogatása. A társadalmi tőke erőssége befolyásolja a testi-lelki egészségi állapotot, a szubjektív jóllétet, az életminőséget. Az öngyilkosság, a születésszám csökkenése az anómias lelkiállapotban gyökerezik, ahogy Durkheim (2003) is vallotta. „Vizsgálatok eredményei szerint Amerikában és Angliában is a társas támogatás, társas kapcsolatok az életminőség fontosabb meghatározói, mint az iskolázottság és a jövedelem.” (Skrabsky-Kopp, 2009, 97.p)

A szorongáskeltés oldására megoldás lehet az aktív részvétel, illetve a fenyegetettség megelőzése. A jóllétnek feltétele, hogy félelem nélkül, szabadon hozzassunk döntéseket, melyhez minden embernek joga van.

### Mások jólléte iránti elköteleződés

Az önmagunk jóllétének elérésére megannyi lehetőségünk van, amint Martin Seligman, Pál Ferenc vagy Skrabski Árpád és Kopp Mária rendszerbe szedték nekünk. Összefoglalva azok boldogok, akik magukat megbízhatónak tartják, számíthatnak a másokra és vannak életcéljaik. (Skrabsky-Kopp, 2009). A jóllét elérése, mint életcél, nem csupán magunkra vonatkoztatható. A gondoskodás és a nevelés által a ránk bízottakat el tudjuk vezetni a boldogságra, az elégedett életre. A mások jólléte iránti elköteleződésnél bele kell helyezkednünk a másik világába. Az ő szükségleteit kell megvizsgáljunk, hiszen felelősséggel tartozunk a családtagjainkért, barátainkért, a ránk bízottakért.

Dr. Gordon Neufeld – dr. Máté Gábor (2014) *A család ereje – Ragaszkodj a gyermekeidhez!* című könyvében a szülők gyermekük iránt érzett szeretete és a gyermekük jólléte iránti elköteleződése tekintetében említi a jóllét kifejezést. A mai nevelési problémák és okaik felvázolása után a szerzőpáros megoldásokat ajánl a szülő-gyermek és a tanító-tanuló kapcsolatok megerősítésére, megóvására.

Ha hiányzik a gyermek életéből a szülői feladatokat ellátó felnőtt, akkor a gyermek ahhoz a személyhez igazodik, akit a közelében talál. Az elmúlt 5-6 évtizedben a társadalmi, gazdasági és kulturális trendek elmozdították a szülőt a neki szánt pozícióról. Ebbe az orientációs űrbe léptek be a kortársak, ami siralmas következményekkel jár. Nem az a baj, ha barátkozik a kortársakkal a gyermek. A hagyományos, felnőttorientációjú kultúrákban a gyermekek között úgy alakulnak ki kötődések, hogy közben nem veszítik el a tájékozódási képességüket.



A mi társadalmunkban többé már nem ez a helyzet. Az orientáció elsődleges forrása már nem a felnőttekkel, hanem a kortársakkal kialakított kapcsolat, kötődés lesz. A kortársorientációban a gyermekek lettek azok, akik döntő befolyást bírnak egymás fejlődésére, és a szülőkre már egyre kevésbé hallgatnak.

A kultúrát - egészen a legutóbbi időkig – mindig vertikálisan adták át, nemzedékről nemzedékre. A mi gyermekeink kultúrája a kortársak kultúrája, amely horizontálisan közvetítődik. A gyerekkapcsolatokból hiányzik a feltétel nélküli elfogadás, a vágy a másiktól való gondoskodásról, hogy túllépjünk önmagunkon egy másik emberi lény miatt. A feltételekhez kötött elfogadás nem segíti őket az érettség elérésében, a felnőtté válásban.

Ami jó hír, hogy sok mindent tehetünk otthon és az iskolában annak érdekében, hogy megakadályozzuk, nehogy az előtt lecséréljenek minket, mielőtt éretté válna gyermekünk. A szülőkre és a gyermekneveléssel foglalkozó felnőttekre sokkal nagyobb felelősség hárul, mint valaha. Napjaink nevelési és oktatási nehézségeinek középpontjában a KAPCSOLAT áll, egyben ez jelenti a megoldás kulcsát is. Nagyon kevés

szülő születik kész szülőnek. A szülőket ugyanis a kötődés és az alkalmazkodás teremti meg. A gyermek kötődése hozzánk, az alkalmazkodás pedig a mi fejlődésünkre vonatkozik, melyet szülőként érünk el. A próbálkozva tanulás a szülők rögzös útja a kudarcok között. (Gordon-Máté, 2014)

### **Megoldások a mai nevelés nehézségeire**

Vissza kell szereznünk, szülőknél és pedagógusoknál egyaránt, a természet által nekünk szánt szerepet, mint a fiatalok mentorai és nevelői, mint példaképek és vezetők, akikhez útmutatásért és tanácsért fordulhatnak.

Legfontosabb, hogy legyünk együtt gyermekeinkkel! Magának a kapcsolat helyreállításának kell az elsődleges célnak lennie, nem az irányításnak vagy a viselkedés szabályozásának. Nem kell mindig rávenni valamire, vagy valamit megtanítani neki, hanem csak együtt legyünk és jól érezzük magunkat.

A pedagógusnak először meg kell hódítania a gyerekeket, hogy ne álljanak ellen a kéréseknek és utasításoknak. Az iskolában az első naptól fontos: a gyermek barátságos üdvözlése, nevének szólítása. Emellett az iskolai környezet ismertetése által iránytűk lehetünk számukra. Fontos az irányítás, amivel jobban magunkhoz kötjük a gyermeket, és a jó kapcsolat kialakítása. A felnőttnek – legyen az tanár vagy mostoha-szülő - meg kell ragadnia minden tájékoztatói úrt, és fel kell ajánlania magát, mint orientációs pontot. Fontos, hogy iránytűk lehessünk számukra. Ezzel nagy lépést tehetünk a kötődés kialakításáért.

Gyermekeink eltávolodását, amit a mi jelenlétünk hiánya okozott, próbáljuk meg visszafordítani. Vissza kell hódítani a gyermekeinket. Néha drasztikusabb módon lehet csak elérni, ha már a kortársak irányítása alá kerültek. Ilyenkor megfelelő lehet egy kettőben eltöltött, több napos kirándulás, ami kiszakítja őket a megszokott rutinból. De egy közös elfoglaltság, vagy a feladatok megosztása is jó alkalmak lehetnek.

Ne engedjük el őket, mielőtt eleget nem tettünk szülői kötelezettségeinknek! A még éretlen gyerekekben, gyermekeink kortársaiban nincs semmiféle elköteleződés mások jólléte iránt. Csak a feltételek nélküli, szerető elfogadás – amit kizárólag a szülők, a felnőttek nyújthatnak – tudja a gyermeknek biztosítani az ingyenes szeretetet és ez által az érettség elérését.

Órködnünk kell gyermekeink biztonságára és jólléte felett! (Gordon-Máté, 2014)



### **Összegzés**

A jólétre, anyagi biztonságra szüksége van mindenkinek, gyermeknek, szülőnek, pedagógusnak egyaránt. Erre tudjuk alapozni a jóllétet, az elégedettséget, a harmonikus életet. Nem helyettesítheti egyik a másikat. Ha súlyoznunk kellene a kettőt, akkor a jóllét lenne a hangsúlyosabb, hiszen hiába van az embernek anyagi jóléte, ha hiányzik az egészsége, a megelégedettsége. A szülőnek, illetve a

pedagógusnak nem csak magára kell gondolnia, amikor az anyagi jólétről vagy a lelki jólétről van szó. Gondoskodásunk és nevelésünk által hozzá kell segítenünk a ránk bízottakat, azaz a gyermekeinket és a tanítványainkat a boldogság és az anyagi biztonság eléréséhez. Nem engedhetjük el a kezüket, mielőtt el nem érik a testi-lelki érettséget.

## Felhasznált szakirodalom

### Internetes források

- URL1: Szalontay Orsolya 2017. június 29. <https://mindsetpszichologia.hu/jolet-vagy-jollet-a-penz-es-az-elettel-valo-elegedettseg-kapcsolata> A letöltés ideje: 2022. 04. 26.
- URL2: Pozitív pszichológia és a boldogság <https://barankovics.hu/pozitiv-pszichologia-es-a-boldogsag/> A letöltés ideje: 2022. 04. 26.
- URL3: Európai Környezeti Információs és Megfigyelő Hálózat: Jólét és/vagy jóllét? 2017. január 20. 12:49 <https://eionet.kormany.hu/jolet-es-vagy-jollet> A letöltés ideje: 2022. 04. 26.
- URL4: 1991. évi LXIV. törvény a Gyermekek jogairól szóló egyezmény 3. cikk. (2.) <https://unicef.hu/wp-content/uploads/2014/10/ENSZ-egyezm%C3%A9ny-a-gyermekek-jogair%C3%B3l.pdf> A letöltés ideje: 2022. 04. 26.
- URL5: Rendszerszintű változásra van szükség a jóléti területen is 2021-03-03 <https://okopoliszalavitvany.hu/rendszer szintu-valtozasra-van-szukseg-a-jolleti-teruleten-is/> A letöltés ideje: 2022. 04. 26.
- URL6: Pukánszky-Németh: Neveléstörténet <http://magyar-irodalom.elte.hu/nevelestortenet/> A letöltés ideje: 2022. 04. 26.

### Nyomtatott források

- Alfred Adler (2020). *Emberismeret*. Gabo Könyvkiadó és Kereskedő Kft. Budapest
- Andorka Rudolf (1997). Oktatás 12. fejezet. In: A. R.: *Bevezetés a szociológiába*. Osiris: Budapest 1997. pp. 378-401.
- Anthony Giddens (1995). Oktatás, kommunikáció és média (13. fejezet). In: A. G.: *Szociológia*. Osiris: Budapest pp. 407-435.
- Bartus Tamás (2009). Rejtett osztályelnyomás. Az iskolarendszer kritikai elemzése. In: B. T. *Magyarzatok és elméletek a szociológiában*. Aula Kiadó: Budapest, pp. 185-203.
- Bernstein, B. (1975). *Nyelvi Szocializáció és oktathatóság* In: Pap És Szépe (Szerk.): *Társadalom És Nyelv*. - (Pp. 393-435), Gondolat Kiadó, Bp.
- Bill Esmond – Liz Atkins (2022). *Oktatás, készségek és társadalmi igazságosság a polarizálódó világban - A műszaki elitek és a jóléti hivatástudat között*, London ISBN 9781003049524 - 176p
- Denis Lawton (1974). *Társadalmi osztály, nyelv és oktatás*, Budapest, Gondolat Könyvkiadó.
- Dr. Gordon Neufeld – Dr. Máté Gábor (2014). *A család ereje – Ragaszkodj a gyermekeidhez!* Libri Kiadó Kft., Bp. 2014. 22-65. 296-481.p ISBN:9789633102909
- Émile Durkheim (2003): *Az öngyilkosság*. Osiris Kiadó, Budapest
- Gorard, S. (2010) Az oktatás „kompenzálhatja” a társadalmat – egy kicsit. *British Journal of Educational Studies*, v58 n1, 47-65
- Kéri Katalin (2001). Bevezetés a neveléstörténeti kutatások módszertanába. In: Falus Iván (szerk.): *Kutatás-módszertani kiskönyvtár*. Műszaki könyvkiadó, Bp. 2001. 24-28.p ISBN 9631627802
- Meleg Csilla (2015). Nevelésszociológiai problémakörök és nézőpontok. In: Varga A. (szerk.): *A nevelésszociológia alapjai*. Pécsi Tudományegyetem: Pécs, pp. 19-48.
- Mészáros László (2013). Az újszövetségi etika alapelvei a keresztény nevelésben, In: *Katolikus Pedagógia: Katolikus Pedagógiai Tanszéki Folyóirat/Nemzetközi Neveléstudományi Szakfolyóirat* 2013, 2: (1-2) pp. 109-118.

- 
- Miller, S. M. – Roby, P. (1974). A papírkórság csapdája. In: *Az iskola szociológiai problémái*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó 109-122.p.
  - Németh András (2004). Az európai család fejlődése a középkortól napjainkig. In: Németh András - Pukánszky Béla: *A pedagógia problémátörténete*. Budapest
  - Pál Ferenc (2019). *Ami igazán számít – Hogyan bánjunk jól magunkkal és másokkal?* Kulcslyuk Kiadó Kft., Bp., 2019. 30-85.p ISBN 9786155932137
  - Pierre Bourdieu (2008). *A társadalmi egyenlőtlenségek újatermelődése – Tanulmányok* General Press Kiadó, Fordította: Ferge Zsuzsa
  - Pusztai Gabriella (2011). Vallásosság és pedagógiai ideológiák. *Educatio* 2011/1. 548-561.
  - Seligman, Martin E. P. (2008). *Autentikus életöröm. A teljes élet titka*. Laurus Kiadó, Győr.
  - Skrabski Árpád – Kopp Mária (2009). *A nevelésszociológia alapjai. Személyesség, szolidaritás, társadalmi azonosságtudat*. Váci Egyházmegye, Vác.
  - Szondy Máté – Martos Tamás (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientációs Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15. évf 3. szám 229-243.