

# BERNSTEIN <sup>i</sup>Modes

*Erősségeink mozgósítása kihívásokkal teli időkben:*

*Rövid útmutató az erősségkereső kérdőívek használatához*

*Dr. David P. Bernstein*

## *Mi az Egészséges Felnőtt mód?*

Mindannyiunknak van egy Egészséges felnőtt oldala, amely segít funkcionálni a mindennapi életünkben és kielégíteni a szükségleteinket egészséges, adaptív módon. Senkinek sem működik tökéletesen az Egészséges felnőtt módja. Különösen kihívással teli lehet, amikor nehéz vagy szokatlan körülményekkel találjuk szembe magunkat. Fontos, hogy felismerjük és értékeljük azokat az erősségeket, amelyekkel rendelkezünk, amelyek a saját Egészséges Felnőtt módunk alkotják, és tegyünk apró lépéseket afelé, hogy ezeket az erősségeinket használjuk a szükségleteink kielégítéséhez. Ezáltal jobban fogunk működni és jobban fogjuk érezni magunkat.

## *Hogyan használhatom a két kérdőívet a saját erősségeim megtalálására?*

David Bernstein két kérdőívet dolgozott ki, hogy segítsen megtalálni az erősségeit: A Bernstein Erősség Skálát (BSS) és a 48 erősséget tartalmazó Bernstein Erősség Listát (BLS). A BSS arra kéri Önt, hogy értékeljen egy sor állítást, amelyek az Ön személyes tulajdonságait írják le. A BLS számos jelzővel írja le az erősségeket. Karikázza be azokat, amelyek a legjobban jellemzik Önt. Kitöltheti és összehasonlíthatja a két kérdőív eredményét, mivel ezek egymást kiegészítő módokat biztosítanak az erősségei értékelésére. Ha együtt használja őket, akkor teljesebb képet kaphat saját erősségeiről.

## *Mi az Egészséges Felnőtt 16 erőssége?*

Az Egészséges Felnőtt 16 erőssége olyan pozitív tulajdonságok vagy erősségek, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy alkalmazkodjunk az emberi lét kihívásaihoz. Számos elméletalkotó az ént vagy a személyiséget olyan dinamikus rendszerként írta le, amely számos életfeladatot teljesít: a személyes identitás érzésének elérését; az érzelmi önszabályozás fenntartását (beleértve az önbecsülést); a más emberekkel való érzelmi kötődés elősegítését; és az emberi csoportokban való élet komplexitásával való megküzdést. E nézet szerint az én azért fejlődött ki, mert alapvető természetünkből adódóan társas élőlények vagyunk, ahol az érzelmi és fizikai szükségletek kielégítése megkövetelte, hogy alkalmazkodjunk az összetett szociális környezethez.

Az Egészséges Felnőtt működésével és a pszichológiai jólléttel kapcsolatos szakirodalom alapos áttekintése után kidolgoztam az Egészséges Felnőtt négytényezős (azaz dimenzionális) modelljét, amely a következő konkrét erősségeket tartalmazza:

1. Faktor - Önrányítottság: (5 erősség) - Meghatározza és követi saját életútját.

1. Önazonosság – Tisztában van önmagával, azokkal a tulajdonságokkal, amelyek egyedivé teszik őt.
2. Önreflexió – Képes önmagába nézni, megvizsgálni érzéseit, meggyőződéseit és viselkedését.
3. Önbizalom – Hisz magában; bízik képességeiben, erősségeiben és ítélőképességében.
4. Önérvényesülés – Kiáll önmagáért, jogaiért, szükségleteiért és meggyőződéséért.
5. Képzelőerő – Kreatív és találmányos; képes használni az elméjét a problémák és megoldások feltárására, jövőbeli forgatókönyvek elképzelésére.

2. faktor - Önszabályozás (5 erősség) - Az érzelmek, impulzusok, gondolatok és viselkedés szabályozása.

1. Érzelmi egyensúly – Nyugodt marad, egyensúlyban tartja az érzelmeket, gyorsan regenerálódik az érzelmi aktivációk után.
2. Reziliencia – A stresszt és a nehézségeket kezeli; hajlik, de nem törik össze, és visszapattan
3. Önkontroll – Megáll és gondolkodik, mielőtt cselekszik; képes elhalasztani az azonnali kívánság és kezelni a frusztrációt
4. Öngondoskodás – Gondoskodik érzelmi és fizikai egészségéről és jóllétéről.
5. Valóságtesztelés – Ellenőrzi, hogy elképzelései, érzéseit és észlelései valóságosak, objektívek és racionálisak-e.

3. faktor - Kapcsolódás (4 erősség) - Tartalmas, kölcsönös kapcsolatokat alakít ki

1. Empátia – Érti és megérti, hogy mit éreznek mások; képes a dolgokat a másik szemszögéből megélni
2. Együttérzés – Szeretné enyhíteni más emberek szenvedését; kedvességet, törődést és segítőt szándékot tanúsít; az együttérzést önmaga felé is irányítja
3. Humor – Játékos, vicces, szórakozást kedvelő; humorral és nevetéssel kapcsolódik; értékeli az abszurdot önmagában, más emberekben és az életben
4. Felelősségteljeség – Megbízható, szavahihető; komolyan veszi szerepeit és kötelezettségeit

4. faktor - Transzcendencia (2 erősség) - Magasabb célokat vagy értelmet követ az életben és az emberi kapcsolatokban.

1. Hála – Hálás, örül annak, amit kap; értékeli a dolgokat, ahelyett, hogy maguktól értetődőnek venné őket.
2. Bölcsesség – Keresi az igazságot, a tudást, az élet tanulságait; jó ítélőképessége van; tanul a tapasztalatokból

*Hogyan kapcsolódik a 16 erősség az Egészséges Felnőtt 4 faktorához?*

Az egyes faktorokon belüli konkrét erősségek hozzájárulnak az adott faktor általános erősségéhez. Például az 1. faktorban öt erősség van. Ezen erősségek mindegyike segíthet abban, hogy az az élete irányát meghatározza és kövesse. Minél több erőssége van, és minél többet használja őket, annál jobban megtalálja az élete irányát. Ez nem jelenti azt, hogy az összes vagy akár a legtöbb erősségre szüksége van ahhoz, hogy megtalálja az irányát. Már az is segíthet, ha csak egy erősséggel rendelkezik ezek közül.

A legtöbb embernek vannak olyan erősségei, amelyek bizonyos területeken nagyobbak, mint más területeken. Ez normális. Erősségeinket számos tényező határozza meg: génjeink, neveltetésünk, a kihívások, amelyekkel szembe kell néznünk, valamint a társas támaszok és példaképek, akik az életünkben vannak, és így tovább. Elég gyakori, hogy bizonyos területeken fejlettebbek vagyunk, mint más területeken. A cél az, hogy a "félíg tele van a pohár" megközelítést alkalmazzuk, felismerjük és értékeljük azokat az erősségeinket, amelyekkel már rendelkezünk, hogy azokat mozgósítani tudjuk a közvetlen szükségleteink kielégítésére.

*Hogyan tudom mozgósítani az erősségeimet, hogy a szükségleteimet kielégítsem?*

Az erősségek kiépítésében segít, ha azokkal az erősségekkel kezdjük, amelyekkel már rendelkezünk. Legtöbbünknek vannak olyan erősségei, amelyeket gyakran nem használunk. Ha ezeket az erősségeket mozgósítani tudjuk, az segíthet a nehézségek idején. Az alulfejlett területeken is építhetünk új erősségeket, de ez egy hosszabb távú folyamat. A viszontagságok idején például a kapcsolódás segíthet nekünk.

Talán Ön olyan ember, akinek olyan erősségei vannak, mint a humor, az empátia és az együttérzés. Néha azonban elfelejti, vagy nem szán időt arra, hogy más emberekhez forduljon támogatásért. Talán olyan ember Ön, aki jól tud segíteni másoknak (pl. jó hallgatóság), de önmagának nem kér olyan könnyen segítséget.

*Kis lépések megtétele az erősségei mozgósítása érdekében*

Kezdje kicsiben. Első lépésként tudatosítsa magában, mire van szüksége, például a kapcsolat iránti szükségletet. Ezután képzelje el, hogyan tudná ezt a szükségletet kielégíteni. Talán vannak régi barátai, akikkel már régóta nem vette fel a kapcsolatot. Vagy nemrég találkozott valakivel, aki érdekesnek tűnik. Ezután tegyen egy apró lépést a szükséglete kielégítésének irányába. Ha túl ijesztőnek érzi ezt a lépést, kezdjen egy könnyebbrel, vagy bontsa a nagy lépést több kisebbre. Tartsa szem előtt az erősségeit. Ha humorral, empátiával vagy együttérzéssel rendelkező ember Ön, mások reagálni fognak ezekre a tulajdonságaira. Ez segíthet abban, hogy magabiztosnak érezze magát, miközben abba az irányba halad, hogy a kapcsolódás iránti szükségletét kielégítse.

Gondoljon a pozitív tulajdonságaira úgy, mint "Erősség szigetekre". Amikor szüksége van valamire, például a kapcsolódás mint szükségletre, felkeresheti az "Erősségek szigetét", azt a szigetet, ahol a saját személyes erősségei vannak. Ez egy olyan hely, ahol feltöltődhet. Az Erősségek szigetének meglátogatása egy metafora. Arra emlékeztet minket, hogy gyakran vannak olyan erősségeink, amelyeket nem használunk. Ha minden nap meglátogatja az Erősségek szigetét, az azt jelenti, hogy minden nap tesz valami apróságot, amivel gondoskodik önmagáról. Apró lépéseket tesz meg annak érdekében, hogy az erősségeit használja a szükségletei kielégítésére.

Sok szerencsét az utazáshoz!