

Tantárgyháló 2017

Én és önmagam – a külső tényezők hatása a lélek fejlődésére

A munkát készítette:

Nagy Anita

Óbecse, 2017. márciusa

TARTALOMJEGYZÉK:

1. BEVEZETŐ	3
2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS SZAKIRODAMI ÁTTEKINTÉS	4
3. ANYAG ÉS MÓDSZER	10
4. EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA	11
5. KÖVETKEZTETÉSEK, ÖSSZEGZÉS	14
6. FELHASZNÁLT IRODALOM	15
7. MELLÉKLETEK	16

1. BEVEZETŐ

Emberi létünk kialakulását több tétel is magyarázza. Miként fejlődik a test és hogyan léptünk egyről a kettőre. A világhálót, könyveket megtöltő betűk összessége tudományi szöveget kialakítván, óvatlan gondolkozásunk számára egy tökéletességet tükröző megtévesztésként is magyarázható. Felmerülhet most a kérdés, hogy miért kezdtem gondolatmenetemet a következőképpen. A válasz egyszerű. A tudósok minden megfogható dologból, kutatások által, képesek voltak felállítani egy tény. Kijelentették, hogy testi adottságaink, szerveink, szükségleteink nélkül nem létezhetünk vagy élhetünk túl. Spekulálásuk nem hibás, de ennél sokkal többről van szó. Ez a valami megfoghatatlan, nehezen leírható, megmagyarázhatatlan rejtély, ami nélkül testünk csak pár vegyi anyagból felépülő eldobható játékbaba lenne és amely jelenlétének hiányossága következtében nem nevezhetnénk magunkat **embernek**. Humanoid szerepünket nem egy robotizált, előre beprogramozott parancssor tölti meg élettel, hanem a bennünk rejlő csoda, melyet sokszor lebecsülünk és hétköznapi nevén **léleknek** hívunk.

Régóta foglalkoztat, hogy a lélek megismerésében nincsenek korlátok. Kiskoromtól kezdve egy visszafogott, érzékeny, csendes lány voltam és ennek köszönhetően, sok esetben az iskolai bántalmazások átélője/részese is. Mély sebeket szereztem, melyeknek „jóvoltából” egy sajátos egyéniséget építettem ki, sajátos félelmekkel. Ezért foglalkoztat leginkább a téma, ugyanis a saját álarcom levetésének, a saját egyéniségem megismerésének egy állomása lesz ez a kutatás. Válaszokat keresek a bennem felvetődő kérdésekre és ez által szeretném indentifikálni az embereket, viselkedésüket.

Kutatásom a középiskolás korosztályokra összpontosul, amelybe én is beletartozom. Az Óbecsei Gimnázium másodéves tanulója vagyok.

Szeretném a megfelelő utat megtalálni, a válaszokat az e korban fellépő csoportosulásoknak, érdeklődési köröknek, esetenként a kiközösítések okainak, melyek munkám gerincét jelentenék. Lélek- és egyéniségfejlődésünk talán legjelentősebb momentumait élhetjük jelenleg át, melyek a legjelentősebb maradandó tapasztalatszerzések és legnagyobb kihatással vannak későbbi személyiségvonásainkra, arra, hogy kik leszünk és mit alkotunk meg az élet játékában. Nem mindegy, hogy élünk vagy túlélünk majd.

Írásomból kimaradhatatlan a külső tényezők lelki egészségre gyakorolt hatásai, mint amilyenek a stressz, a társadalom, a szociális média, a közösségi hálók stb. Szakemberekkel történő beszélgetéseim során feljegyzett véleményeket, hivatalosan lejegyzett irodalmi állításokkal, és talán a legfontosabb jellegű, diáki véleményekkel hasonlítom össze.

“A lélek belső tere éppoly végtelen és titokzatos, mint a külső világűr.” – Albert Hofmann
(<http://www.citatum.hu/idezet/89751>)

2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS SZAKIRODAMI ÁTTEKINTÉS

Számtalanszor hallhatunk vagy épp olvashatunk lelkünk egészségének megtartásának módszereiről, illetve a tényezőkről, amelyek kihatnak ránk. Itt legfőképpen a hírportálokra, tv-műsorokra, egyéb magazinokra összpontosul morfondírozásom.

Egyik szabad óráim alkalmával, mint minden velem egyidős társam, elvégeztem a szokásos közösségi oldalon történő cselekmények átnézését, így bukkanva rá egy újabb „hogyan gyógyítsd a lelked” weboldalra. Kíváncsiskodóan és unott hangulattal kattintottam rá. Sorról-sorra haladva, kezdett el kattogni az agyam, hogy ezeknek a leírt, megszerkesztett szövegeknek mennyi valóság alapjuk is lehet, illetve hogy milyen hatásokat képesek ránk gyakorolni. Mert ha már azt illeti, hogy hatás, akkor kiemelhetném a hatásvadász fogalmat is, ami esetében fellép a „cél szentesíti az eszközt” folyamat, ahol mi játszunk az eszköz szerepét. Ha jobban elmélyedünk, tudhatjuk, hogy a közösségi oldalak, média is egyike a sok külső tényezőnek, amely végig követi életünket.

Vakarva a fejem értem végig az irományon, mikor felvillant „felettem” az a bizonyos lámpa. Egy hipotézis fogalmazódott meg bennem: A középiskolás életet élő tinédzserek lélek- és egyéniségfejlődésére, kialakulására hogy és mekkora mértékben hathatnak a külsőtényezők?

A szakirodalom a következőképpen vélekedik az általam vizsgált témáról.

Mi is az a lelki egészség? Miféle módszerek segítségével állapíthatjuk meg egy személyről, hogy ő lelkileg egészséges?

Gondolhatnánk mind, hogy ez a kérdés játszi könnyedséggel megválaszolható, de mikor élesben értelmezni kellene az adott feladványt, kivétel nélkül elvesztjük az előzőleg fellángoló lelkesedést. Ezt követi a fejkavarás és az igazság bevallása, hogy talán ez mégsem olyan egyszerűen meghatározható. A legfőbb problémát a boncolt fogalom egy definícióban történő leírásának a lehetetlensége képezi. Megpróbálni összesíteni és elmagyarázni pedig egyenlő lenne a veszélyes vizeken való evezéssel. A felállított tényállás ellenére még is akadnak emberek, akik vállalkoznak eme kockázatos kalandra, így a fogalom determinálása korántsem kivitelezhetetlen.

Fodor Lászlót is foglalkoztatta ez a sokoldalú téma. A legegyszerűbb úton történő magyarázata nem volt más, minthogy, az ember voltaképpen csak akkor „normális” és egészséges, ha nem rendelkezik semmiféle mentális vagy viselkedési zavarral. Ez alá foglalta az érzelmi-, értelmi-, akarati-, és viselkedészavarokat, illetve a normálistól is kicsit eltérő elváltozásokat. Kiemelte viszont, hogy az ép pszichét nem tekinthetjük azonosnak a lelki betegség hiányosságával, jóllehet annak elsődlegesen éppen ez az elmaradhatatlanul szükséges piederstálja, mintahogyan a központi ismérve is.

A psziché épségének koncepciójához szorosan kötődik a pozitív érzelmeiben gazda jóllétérzés, számos személyiségjegy, jól bevált, aktív és kreatív adaptációs képesség megfelelő minősége is.

Az utóbb felállított eszmefuttatáshoz feltétlenül hozzá kell fűzni, hogy az érzelmi jólét jelenléte csak akkor fordul elő, mikor a személy megfelelő minőségű alapvető szükségleteket, impulzusokat, és ösztöneinek hatékony kontrollálását tudhatja magának. Semmilyen pszichikus funkciója vagy állapota nem túlzott jellegű, beilleszkedése a társadalmi életbe, környezeti akadályokhoz történő alkalmazkodása szinte zökkenőmentes. Nagy szerepet játszik még általános életérzése, mely ez esetben kifejezetten pozitív jelleggel bír. Összesítve a lelki egészség fogalmához tartozik az emociális, mentális és szociális egészség jelenléte.

Szociális érettség, tudatosság, szándékosság, rendszeresség, folyamatosság, kulturáltság és tökéletes szabályosság észlelése esetén, tudhatjuk az előttünk álló ember lelkileg ép. Megfelelő minősége esetén pedig nem gyötrik belső hangok, motiváltságban teljes, harmóniában van külső környezetével, orvosi szempontból nincs oka panaszra, belső egyensúly lép fel és még sorolhatnánk. Lényeg, hogy a lelkileg független és egészséges ember, a boldog ember. (http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2014/tavasz-nyar/05fodorlelkiegesz08_19+.pdf)

Egy másik *forrás szerint* a lelki egészséget a következőképpen definiálhatnánk: „Személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele” (<https://hu.wikipedia.org/wiki/Eg%C3%A9szs%C3%A9g>)

Nagy Edit leírása alapján, a lelki egészség egyenlő a boldog, kiegyensúlyozott étellel. Említi még, hogy ilyen esetben az ember könnyebben, hatékonyabban kezeli az őket érő kritikákat, traumákat amelyeket életük során elszenvedtek. Egy lelkileg biztos egyén rendelkezik célokkal, motivált és kitartó. Megtanulja nyugodtan kezelni a konfliktusokat, feszültséget, a stresszt és megelégszik még a kevéssel is. Érdekes, hogy leírtak alapján a szellemileg ép illető nem rasszista, vagyis nem tesz különbséget embertársai között. Fontos még lejegyzetelni, hogy belső énünk jóléte esetén, kiválóan ismerjük magunkat, belső hittel rendelkezünk, avagy önbizalommal és felismerjük erősségeinket, gyengeségeinket. Képesek vagyunk feldolgozni és tanulni a kudarcokból. A kreativitás is beletartozó egység az elképzelt jellemzési listán lévő felpingáltak között, a kirobbanó erő, a „pörgés”, az új ötletek kialakításában. Optimizmus elegyítve realizmussal térképezhető fel, mivel képes felismerni a jelentkező problémákat, élethelyzeteket, de nem rémül meg tőlük, próbál változtatni rajtuk. Sikertelenség esetén pedig elfogadja az álláspontot. Az ember lelki egészsége megmutatja miként boldogul az élet három területén, vagyis hogyan oldja meg a hivatás, közösség, és párkapcsolat kötelezettségeit úgy, hogy közben maga épségét is megőrzi.

Rengeteg tényezőt sorolhatnánk fel, amely kihatással van ránk és pszichénkre. A stressz, a szociális média, közösségi oldalak, kortársaink, peremre taszítottság, iskolai erőszak, hátrányos otthoni viszonyok, szülők, nevelők, pedagógusok, elvárások stb. A leírtak felsorolása csak töredéke a nagy csoportnak, amibe benne foglaltatik minden efféle „nyomás” és amelyek óriási irányítással rendelkeznek felettünk. (<http://www.irisro.org/tarstud2016aprilis/61NagyEdit.pdf>)

Mi is az a társasági lét? Hogyan jelentkezik a XXI. században?

Már a kezdetektől kezdve megtapasztalta az ember, hogy a társaságban töltött idő lehet móka és kacagás, és hozzájárulhat a jóllétérzéshez, pszichikai egészséghez. Persze, ez személyfüggő, hiszen akad olyan is, aki jobban kedveli a magányban eltöltött időt és mégis teljes életet élő kulturált egyén.

A **társasági lét** fogalmának meghatározása egyszerű: a társaságban eltöltött idő és betöltött szerep és talán az egyik legjelentősebb külső tényezők egyikeként (ugyanis kortársainkkal élőben történő kommunikáció is ide tartozik) írható le.

A földi élet történelme változatos, fejlődése csodákkal teli, viszont hátrányos is egy szinten. Említése nélkül is rájöhethetünk, hogy a technológia óriási ugrásaira, jó és rossz oldalára gondolok. Elértünk egy bizonyos szintet, mikor már életünket nem a valójában létező helyzetben éljük meg, hanem a virtuális valóságban. Ide tartozik a **társasági lét** is. Gondoljunk bele, akárhányszor belépünk egy kávézóba, étterembe az emberek 80%-nak asztalán, vagy kezében egy okostelefon található. Nem beszélgetnek, egymásra sem néznek, csak nyomkodják a tudományfejlődésének eszközét és észre sem veszik, hogy mennyi kihagyhatatlan élményt halasztanak el. Ekkor jelentkezik a **társasági magány** fogalma.

De mi is az a magány?

A magányosság egy olyan érzelmi állapot, melyet a személy erőteljes ürességgel és kirekesztettségi érzéssel él át. Ez lehet átmenti, vagy állandósult érzelmi állapot, amely mondani sem kell, nincs valami jó hatással lelki- és egyéniségfejlődésünkre. Ilyenkor az ember kirekesztettnek, elidegenítve érzi magát a közösségi élettől és nehezen találja meg az összhangot másokkal egy esetleges beszélgetés esetén.

A **társasági magány** is hasonló helyzettel jelentkezik, viszont itt kulcsfontosságú jelleggel bír a technikai eszközök jelenléte. A kávézós, éttermes példa felhozásánál is kifejtettem, hogy teljesen elidegenülnek egymástól az emberek. Nincsen kommunikáció és ha sor is kerülne arra, tiszavirág életű beszélgetéssé kanyarodna.

Az egyéniség fogalma

Ha egyéniségről beszélünk, nem mondanék újat. Kiskorunktól kezdve ismétlik mind a szülők, nevelők, mind tanáraink, pedagógusaink, hogy merjünk önmagunk lenni, merjük saját **egyéniségünket** bemutatni másoknak. Itt csak annyi a bökkenő, hogy nem tudjuk pontosan mit is takar valójában az a bizonyos fogalom.

Az egyéniség: Önálló alkat, azoknak a lelki, szellemi jellembeli tulajdonságoknak az összessége, amelyek, az adott személyt más embertől megkülönböztetik. (<http://www.kislexikon.hu/egyeniseg.html>)

Ha tágabb értelemben szemléljük a helyzetet, és tárgyat, akkor értelmében minden ember egy egyéniségnek születik, más és más sajátosságokkal. Ha viszont szűkíteni szeretnénk a vizsgált területet, akkor nagyon csekély arányban beszélhetünk **valódi egyéniségről**.

Érdekes, hogy attól nem lesz valaki valódi egyéniség, mert más mint a többi, illetve attól sem, ha valamiben kiemelkedő eredményeket képes elérni, de egyébként átlagos. Ezt az elvet rengeteg egyéni jellemző összeadásával vezethetnénk le, de ide kapcsolhatjuk az olyan személyeket is akik kiemelkedő tulajdonságokkal dicsekedhetnek.

Jellegzetessége, hogy egy ilyen különleges karakterrel ellátott személlyel való találkozás során, az adott egyént nem felejtsük el.

A személyiség mint említetten egyéni tulajdonságokból épül fel, a tulajdonságok sajátos kombinációjaként. Minden embernél jelentkezik ez a folyamat. Különbség viszont itt is tükröződik, ugyanis még az egyéniség nem hazudik kilétéről, addig az átlagember nagy százaléka asszimilálódik a többséghez.

Tudjuk még ezek mellett, hogy az igazi egyéniségek tudatosak. Míg az átlag humanoidok elvárják, hogy céljaikat saját személyiségük adja meg, addig a igazi egyének saját maguk építik ki céljaikat és nem hajlandóak más által kiépített útra lépni. (<http://antiskola.eu/hu/beszamolobeszamolok-puskak/25653-a-szemelyiseg-fogalma-atfogo-szemelyisegelmeletek>)

De miért hagy maradandó nyomot emlékezetünkben egy valódi egyéniség?

A válasz itt sem atomfizika. Vegyünk egy példát. Sétálunk az utcán és meglátunk egy átlagembert. Nem történik semmi különös, nem találunk benne semmi érdekeset. Tovább lépkedvén belefutunk egy élénk hajszerű, érdekes stílusú, punkrocker lányba/fiúba, akin ha akarjuk ha nem, megakad a szemünk. A reakció ez esetben lehet negatív és pozitív is egyaránt. Első gondolataink attól függően változnak, hogy mi nálunk a megszokott és milyenek sajátos határaink, elképzeléseink.

Ezekből kikövetkeztetve mondhatjuk azt, hogy ha akarjuk, ha nem, memóriánkban marad az adott személy kinézete.

Az egyéniség fejlődésének a fogalma

Egyéniségünk, mint testi adottságaink és felépítésünk is fejlődéseken megy keresztül. A két említett forma között különbségek írhatóak le. Még a testi fejlődésre nem tud kihatni egy másik jellem jelentkezése, addig az egyéniségre annál inkább.

Gyermekkorban a szülők, nevelők a legjelentősebb befolyásoló tényezők.

Serdülőkor alatt kialakul az „én-kép“, s fő feladatunkká válik, hogy megvédjük azt. Olyan baráti, társasági köröket keresünk, ahol képesek vagyunk érvényesülni és semmilyen támadó jellegű problémába nem ütközünk. Sok esetben a szülők aggódalma lép fel, mit mi támadásnak érzékelünk, pedig céljuk nem más mint a rossz közösségtől való megóvás.

Én-kép fogalma

Serdülőkorban alakul ki és jelentkezik először. Egy pszichikai szerveződés, amely magába foglalja önmagunk megismerését, önmagunkra vonatkozó tapasztalatokat, valamint az önértékelési feladatokat. Egy képet alkotunk kilétünkről, amely a kívülről érkező pozitív vagy negatív visszajelzéseknek köszönhetően változik. Ebből következik a pozitív és negatív én-kép jelenléte.

A tudósok különféle kutatások segítségével próbálták feltérképezni az *én-kép* összefüggését a viselkedéssel és a beilleszkedés eredményességével. Bebizonyították, hogy egy jó én-képpel rendelkező fiatal sokkal könnyebben, stressz mentesebben illeszkedett be a társasági életben, mint aki negatívan áll saját magához.

A jó én-képet kiépítő kamaszokról megemlíthető még, hogy kevésbé szoronganak, őszintébbek magukhoz és viselkedésükben kevésbé jelentkezik elhárító jellegű folyamat.

Eközben a negatívan szemlélődő nebulóknál, a szorongás mértékének száma nagyot ugrik. Önértékelési zavarok léphetnek fel, gátoló hatású viselkedési formák. (<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/rendesz/pszichologiai-szocialpszichologiai-alapismeretek/a-szemelyiseg-alakulasa/az-ember-a-szemelyiseg-es-az-egyeniseg-fogalmak-osszefuggesei>)

Önbizalom és önbizalomhiány

Az önbizalom fogalmát a legegyszerűbben úgy szögezhetnénk le, mint a saját képességeinkbe, erőnkbe vetett bizalmat. Egy önbizalomban bővelkedő ember, hisz saját magában, és elfogadja gyengeségeit és tesz ellenük.

Egy másik szemlélet vizsgálása alapján az említett teóriát úgy determinálhatnánk, mint félelmeink legyőzését egy teljesen új és ismeretlen helyzetben. Lényegében itt is a fent említett bizalom jelentkezik.

Az önbizalom közvetlenül kapcsolódik a tevékenységhez, amiben részt vesz és azokhoz a tényekhez, amiket hallani akar másoktól magával kapcsolatban. A pozitív önbecsülés szorosan kötődik testi és lelki egészségünkhöz egyaránt. A középiskolás korban fellépő önbecsülés hiánya eredményezi az önbizalomhiány kialakulását, mely veszjelzője az esetlegesen bekövetkező pszichológia problémáknak (pl. öngyilkossági gondolatok, fóbiák, megfelelési kényszer stb.). (<http://www.leleksziget.hu/onbizalom/onbizalom-jelentese/>)

Önbizalomhiánynak nevezzük a bizalom elvesztését, lebecsülését saját képességeink és erőnk iránt. Nehézségek léphetnek fel e következtében a közösségbe megvalósuló beilleszkedés, vagy céljaink elérésének esetén. Általában az önbizalomhiány rossz én-képpel társul.

Kamaszkorban (felnőttkorban is jelentkezhet kisebb arányban) az önbecsülést számos tényező befolyásolja, mint pl. a testalkat, magasság, testsúly, testkép, mentális egészség. Kialakulását okozhatja még a rengeteg negatív visszajelzés a külső világból, társadalomból. Egy olyan tizenéves, aki sok pozitív kritikát kap kisebb lehetőséggel veszti el magabiztosságát, mint az, aki folyamatos negatív reakciókat fogad. (<https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%96nbizalom>)

3. ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatásom alkalmával igyekeztem minél több emberrel felvenni a kapcsolatot, véleményt kikérni, hogy minél több látószögben megvizsgálhassam a helyzetet, és munkám eredménye is pontosabb, kifinomultabb lehessen.

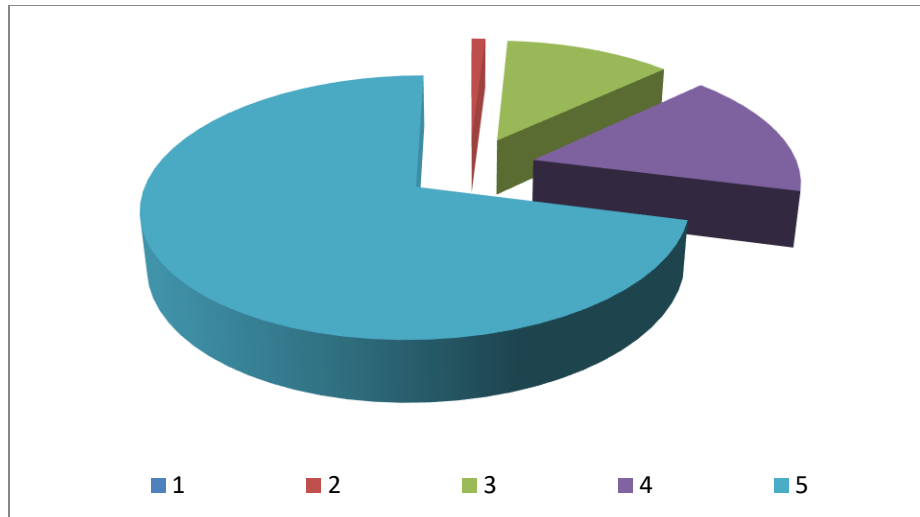
Szükségem volt egy kiindulópontonra, melyre fokozatosan építhettem a felhalmozódó információkat. Munkám „házának” alapját a szakirodalom jelentette. Az alapzat kiépítését követően szakemberekhez fordultam, hogy egy teljesen más távlatból közelíthessem meg választott tematikám. Felkerestem szakmájában igen jártas, sikerekben bővelkedő, és munkáját jól végző pszichológust, és pedagógust egyaránt. Nem elégedtem meg ennyivel. Munkám szívét a középiskolások képzik, mint ahogy már a hipotézisemben is említettem. Következő állomásom az iskolában történő információgyűjtés volt, ahol az első évesektől egészen az érettségizőkig haladva bővítettem portfóliómat, amely 100 középiskolai növendék nézetét foglalja magába.

A módszer igen egyszerű volt. A hozzáértő emberekkel történő konzultációm alatt, számos kérdésben diszkutálhattam velük. Az egyszerű részletektől egészen az összetett teóriák is felvetődtek. Szerencsémre, mindketten nyíltan fogadták kérdéseim és bővelkedő véleménnyel, és válaszokkal láttak el, melyek tökéletes anyagi forrást jelentenek munkámban.

A nehézségek csak ez után következtek. Gyorsan, de hatásos úton kellett megközelítenem diáktársaim, hogy érthető, magánéletet nem sértő és felhasználható válaszokat adjanak. Egy kérdőív szerkesztése és használata mellett döntöttem, amely teljes mértékben névtelenül zajlott le. Lépcsőzetes felépítéssel láttam el papírra vetett tesztet, ahol szó esett az önbizalomhiányról, a társaságban való tartózkodásról, a lélek egészségének megőrzésének fontosságáról és a legjelentősebb változásokat okozható külsőhatásokat domináló lehetőségekről/egyénekről is. Kisebb-nagyobb félreértések ellenére, kipipázottnak nyilvánult az elképzelt listám.

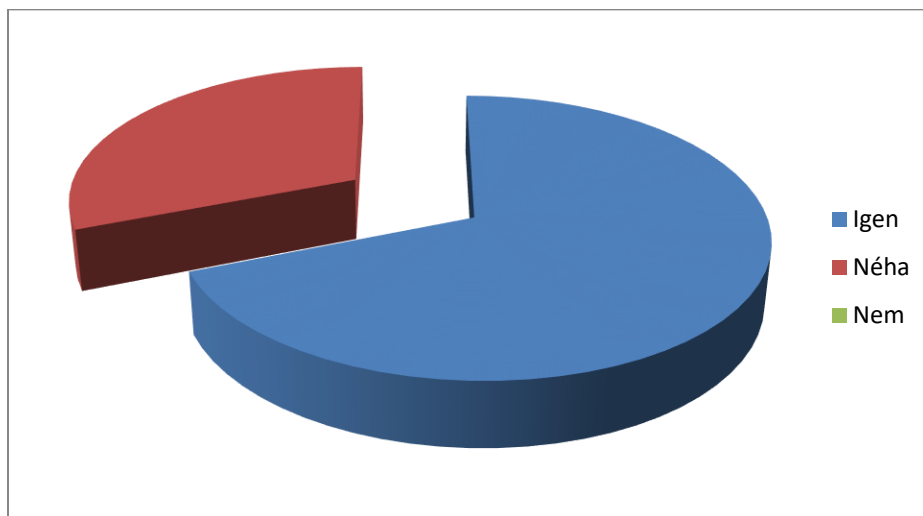
4. EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

Az első ábrán a 100 megkérdezett válaszainak kiértékelése látható, ami a lelki egészség fontosságának meghatározására vonatkozik. Az 1-5 terjedő skálán az 1-es az egyáltalán nem fontos, míg az 5-ös a nagyon fontos jelentést hordozza magában. Az eredmények a következőképpen alakultak:



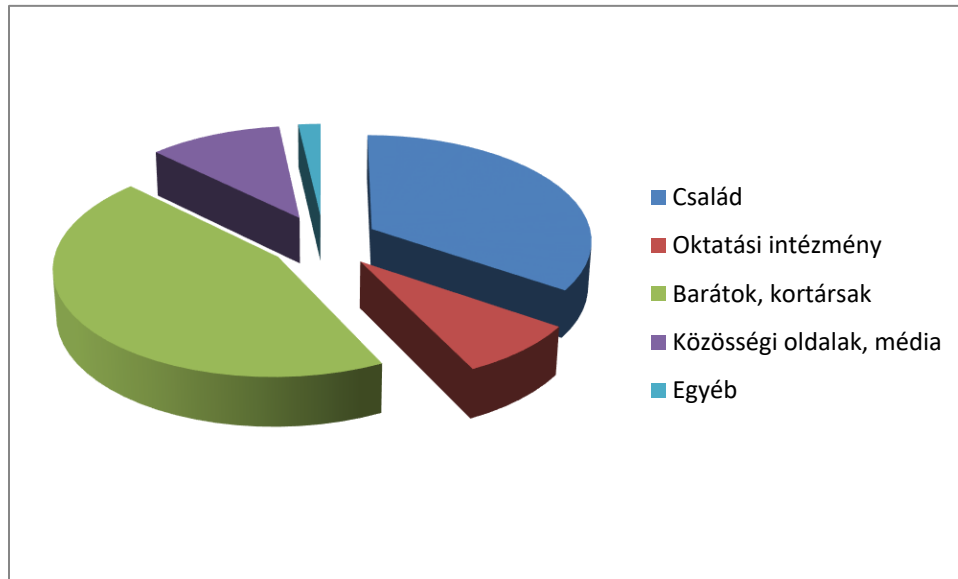
1. diagram: A lelki élet fontossága az 1-5 terjedő skálán

A „Szeretsz-e társaságban lenni?” kérdésre nemleges válasz nem érkezett, így a válaszadók az „igen” és a „néha” lehetőségeket jelölték meg a következő eloszlásban:

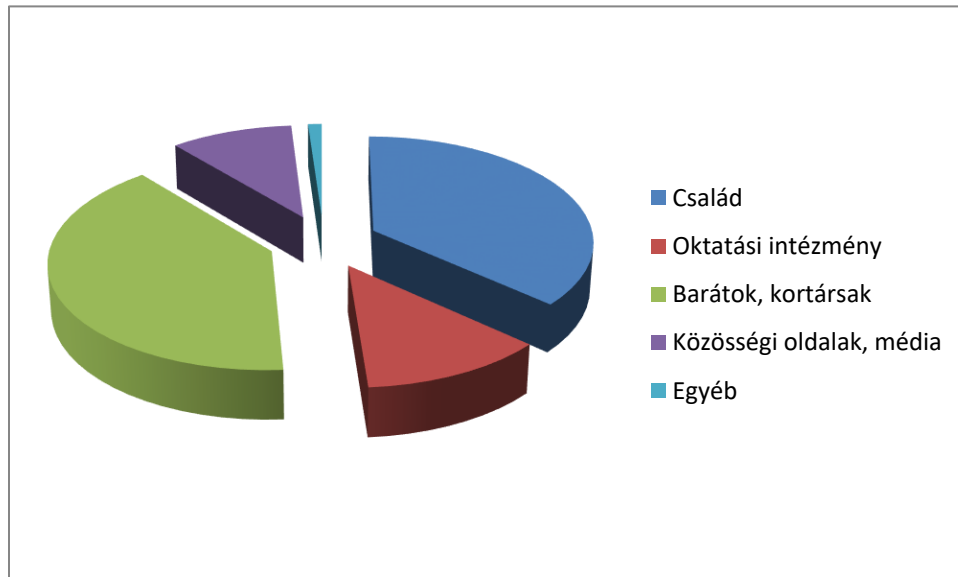


2. diagram: Szeretsz-e társaságban lenni?

A külső tényezők hatása a lélek- és egyéniségfejlődésre nagy hatást gyakorolnak a célcsoport véleménye szerint. Külön értékeljük a lányok és a fiúk véleményét.

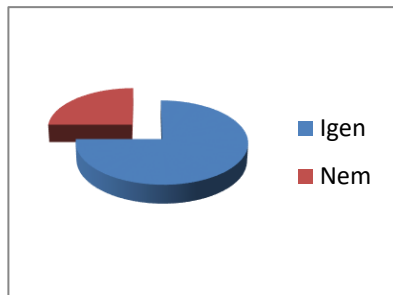


3. diagram: Lányok véleménye a külső tényezők kérdésben

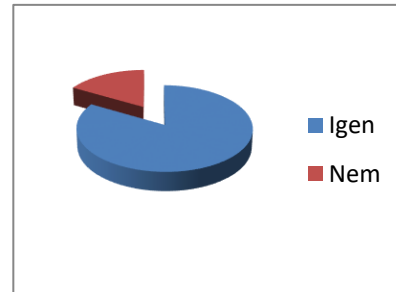


4. diagram: Fiúk véleménye a külső tényezők kérdésben

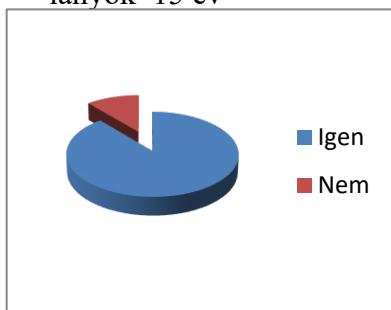
Az önbizalomhiány kérdését a fiúk és a lányok esetében érdemes külön vizsgálni, ugyanis látványos eltérések tapasztalhatóak.



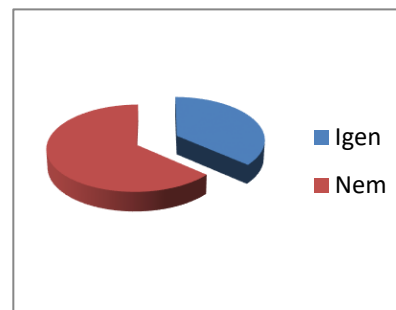
5. diagram: Önbizalomhiány–
lányok–15 év



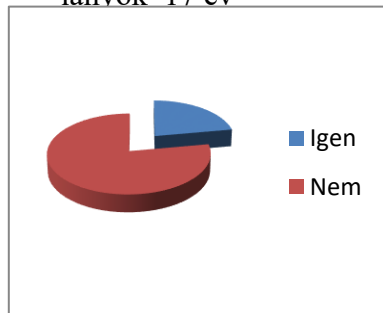
6. diagram: Önbizalomhiány–
lányok–16 év



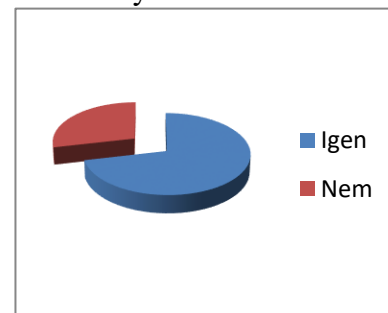
7. diagram: Önbizalomhiány–
lányok–17 év



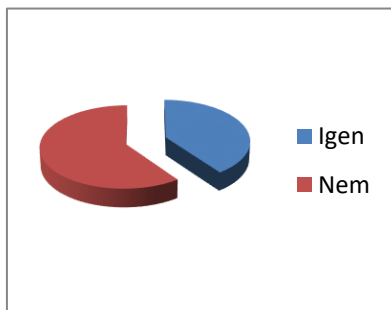
8. diagram: Önbizalomhiány–
lányok–18 év



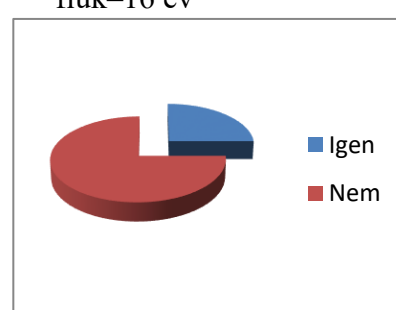
9. diagram: Önbizalomhiány–
fiúk–15 év



10. diagram: Önbizalomhiány–
fiúk–16 év



11. diagram: Önbizalomhiány–
fiúk–17 év



12. diagram: Önbizalomhiány–
fiúk–18 év

5. KÖVETKEZTETÉSEK, ÖSSZEGZÉS

A kutatás eredményeinek kiértékelése kapcsán megállapítható, hogy a statisztikai adatok is alátámasztják, hogy a XXI. század fiataljai számára nagyon fontos a lelki egészség megszerzése és megtartása. A társaságban eltöltött idő fontosságára utal, hogy a válaszadók közül senki sem adott nemleges választ erre a kérdésre. A legtöbben igennel válaszoltak s emellett a néha válaszlehetőség dominált. Az egyéniségfejlődésre ható külső tényezők közül a leggyakrabban előforduló válasz a kortársak, barátok hatása volt, emellett szorosan felsorakozott a család, illetve a közösségi oldalak és a média befolyása is. Az oktatási intézmények kisebb mértékben gyakorolnak hatást az egyéniség kialakulására és fejlődésére. Az eredmények azt mutatták továbbá, hogy az önbizalomhiány a kor előrehaladásával arányosan csökken a fiúk és a lányok esetében egyaránt. A célcsoport válaszaiból egyértelműen kiderült, hogy a középiskolás generáció még probléma esetén sem, vagy csak nagyon kis százalékban kéri szakember segítségét. Többen erre a kérdésre választ sem adtak. A XXI. század egyik legnagyobb problémája a társas magány kérdése. Válaszadóink véleménye azonban eltér ettől, ugyanis szerintük csak kis hatást gyakorolnak az egyéniségfejlődésre a közösségi oldalak és a média. Az alkohol- és kábítószer-fogyasztás, valamint az öngyilkossági hajlam mint következmény kérdésében meglepő eredmények születtek, ugyanis a megkérdezettek többsége nemleges választ adott, míg néhányan nem nyilvánították ki a véleményüket. Csekély arányban fordult elő igen válasz. A kirekesztettség, iskolai traumák egy örök életre nyomot hagynak az emberben. Ebben a kérdéskörben külön kell értékelni a fiúk és a lányok által adott válaszokat. A lányok esetében az „egyik sem” válasz fordult elő legtöbbször, illetve a „terrorizált” kategóriát helyezték előnybe, míg a fiúk esetében másképp alakult az eredmény: itt a „terrorizáló” csoport lett a legnépesebb, míg azt követték a „terrorizált” válaszadók.

A kutatásom alapját szolgáló hipotézist, ami a középiskolás életet élő tinédzserek lélek- és egyéniségfejlődésére, kialakulására hogy és mekkora mértékben hathatnak a külsőtényezők? A következőképpen válaszolhatnám meg. A kutatásból egyértelműen kiderül, hogy a célcsoport számára nagyon fontos a lelki egészség. A válaszokból egyértelműen látszik, hogy szerintük hatással vannak a lelki- és egyéniségfejlődésre a külső tényezők, amelyek közül a leghangsúlyosabbnak a kortársakat és barátok, majd a családot, s csak mindezek után jelölték meg a közösségi oldalak, média befolyását. Az önbizalomhiány eltűnése szintén érdekes helyzetet mutatott, hiszen a kapott eredményekből az látható, hogy az idősebb generációk esetében csökkenő tendenciát mutat az önbizalomhiány állapota.

A kutatást folytatni kívánom s kiterjesztem majd az általános iskolás generációkra is, ugyanis foglalkoztat, hogy a kor előrehaladtával milyen változások tapasztalhatóak a kérdéskör kibontakoztatásában.

6. FELHASZNÁLT IRODALOM

Nyomtatott szakirodalom:

1. Hódi Sándor: *Pszichológia és ideológia*. Forum Könyvkiadó, Újvidék, 1981.
2. Kulcsár Zsuzsanna: *Személyiség – pszichológia*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1990.
3. Oláh Attila, Pléh Csaba (szerk.): *Szöveggyűjtemény az általános és a személyiségpszichológiához – pedagógia és tanárszakos hallgatók részére*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1990.
4. Szakács Ferenc, Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény – I. Alapelvek és méréselmélet*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1985.

Internetes források:

1. <http://www.citatum.hu/idezet/89751> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
2. http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2014/tavasz-nyar/05fodorlelkiegesz08_19+.pdf Letöltés dátuma: 2017.03.18.
3. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Mag%C3%A1nyoss%C3%A1g> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
4. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Eg%C3%A9szs%C3%A9g> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
5. <http://www.irisro.org/tarstud2016aprilis/61NagyEdit.pdf> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
6. <http://www.kislexikon.hu/egyeniseg.html> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
7. <http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/rendesz/pszichologiai-szocialpszichologiai-alapismeretek/a-szemelyiseg-alakulasa/az-ember-a-szemelyiseg-es-az-egyeniseg-fogalmak-osszefuggesei> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
8. <https://prezi.com/3wzmceooz6dm/az-egyeniseg-mint-emberi-jelenseg/> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
9. <http://antiskola.eu/hu/beszamolo-beszamolok-puskak/25653-a-szemelyiseg-fogalma-atfogo-szemelyisegelmek> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
10. <http://www.leleksziget.hu/onbizalom/onbizalom-jelentese/> Letöltés dátuma: 2017.03.18.
11. <https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%96nbizalom> Letöltés dátuma: 2017.03.18.

7. MELLÉKLETEK

1. MELLÉKLET

„Ép testben ép lélek”

A teszt névtelen, ezért szeretném, hogy minél őszintébben válaszoljatok, hogy az egyénfejlődésben történő kutatásom adatai pontosak legyenek, és igazság alapúak.

1. Életkor: _____
2. Nem: **nő/férfi**
3. Itől 5ig pontozd:
 - a. Szerinted mennyire fontos lelkünk egészsége? : __
 - Amennyiben fontosnak tartod, mit teszel ennek elérése érdekében?

 - b. Szerinted mennyire igaz a fent említett mondás?: _____

(1 – egyáltalán nem fontos/igaz, 2 – nem igazán fontos/igaz, 3 – nem tudom, 4 – egy kicsit fontos/többnyire igaz, 5 – fontos/igaz)

4. Szeretsz társaságban lenni? : **igen/nem/néha**
 - a. Ha nem, miért nem? :

 - b. Ha néhát válaszoltál, fejtsd ki bővebben (Mikor szeretsz, mikor nem.. stb.) :

5. Melyek azok a tényezők, amelyek szerinted legjobban kihatnak egyéniségünk fejlődésére? (max 2 válasz lehetőséget karikázhattok)
 - a. **Család**
 - b. **Oktatási intézmény**
 - c. **Barátok, kortársak**
 - d. **Közösségi oldalak, média**
 - e. **Egyéb:**

6. Szenvedtél/szenvedsz önbizalomhiányban?: **igen/nem**
 - a. Ha igen, mi miatt alakult ki, és hogy hatott/hat ki az egyéniségedre?(pl. rossz hangulat, fóbia az emberektől, stb.) :

 - b. Ha már nincs, hogy küzdötted le? :

7. Kerültél-e már olyan élethelyzetbe, melynek feldolgozása pszichológus segítségével igényelte?
 - a. Ha igen, mi volt az? :

 - b. Mennyiben fokozta a kilátástalanság érzetének kialakulását a közösségi oldalak/média hatása? :

1) Semennyiben

2) Nem tudom

3) Kicsit

4) Nagyon/erősen

- c. Ilyen helyzetben fogyasztottál-e nagyobb mennyiségben alkoholt, vagy használtál-e kábítószer? **Igen/nem**

- Ha igen, mi volt az? :
-

- d. Ennek az élethelyzetnek a következtében bántalmaztad-e már magad/ volt-e már öngyilkossági kísérlete?: **Igen/Nem**

- Ha igen, mit tettél? :
-

8. Az közösségben melyik csoportot képviselted/képviseled inkább:

terrorizáló/terrorizált/egyik sem/mindkettő

- a. Véleményed szerint az ilyen helyzet milyen hatással van az egyéniségfejlődésre?
-

2. MELLÉKLET – Keller Orsolya pedagógus véleménye

1. Mióta dolgozik a szakmában?

10 éves szakmai tapasztalattal rendelkezem. Ezt az időt két általános iskolában töltöttem, az elsőben egy évet dolgoztam (helyettesítést végeztem), a másodikban, a jelenlegi munkahelyemen a kilencedik évemet töltöm (azzal, hogy ez idő alatt másfél évet távol voltam a munkahelyemtől, mert szülési szabadságomat töltöttem). Az iskola egy nagyobb tanulói létszámú, falusi környezetben működő oktatási intézmény. Tanulóink egy része szociálisan hátrányos családból származik. Sajnos a körülmények, amelyek között ezek a gyerekek élnek kihatással vannak az iskolai munka során nyújtott teljesítményükre. Az ingerszegény környezet, a szülők munkanélkülisége, lakáskörülményeik, a családi légkör rányomják bélyegüket a gyermekek viselkedésére és szocializációjára is. Sokuknak közülük még a legalapvetőbb szükségleteik sem vannak kielégítve, mint pl. a rendszeres táplálkozás, tisztálkodás fürdőszobai körülmények között.

A sajátos nevelési igényű, illetve egyéni oktatási program (IOP) szerint oktatott diákok száma is évről évre növekedik. Az inkluzív oktatás bevezetése egy új kihívást jelentett intézményünk számára, amely komoly szemléletváltást követelt meg a tantestület részéről, valamint módosításokat, változtatásokat a tanárok terveiben és módszertani munkájában. A változások fokozatos bevezetésében nagy szerepem volt úgy pedagógusként, mint az Inkluzív oktatással foglalkozó szakmai csoport vezetőjeként.

Az oktató-nevelő munkánk hatékonyságát döntően meghatározza a diákok szülői háttéré, együttműködésre és gondoskodásra való hajlama. Az eredményes együttműködés alapja a kölcsönös bizalom, rendszeres és korrekt tájékoztatás. A problémák megoldása érdekében igyekszünk partneri viszonyt kialakítani velük. Sajnos, a szülői értekezletek látogatottsági aránya egyre alacsonyabb, a

szülők egy része nem vállal aktív részvételt az iskola életében, csak hívatásra jelenik meg az iskolában. Az együttműködés eredménytelensége megnehezíti mindennapjainkat. A tanári pálya negatív társadalmi megítélése is valamilyen szinten megnehezíti a munkánkat.

2. Miért választotta ezt a szakmát, mi a célja?

Szerintem a pedagógus hivatás nyitottságot, empatizmust, érzelmi gazdaságot és hivatás iránti elkötelezettséget követel. Ehhez szorosan kötődik a gyerekek és a felnőttek iránti emberszeretet, amely gyerekkoromtól jellemezte személyemet. Együttérző, felelősségteljes, toleráns és türelmes emberként jellemeznek mások, könnyen együttműködök úgy idősebbekkel, mint fiatalokkal.

A gyermekek, diákok a szülőkön, a környezeten, a felnőtteken, a kortárscsoporton és a médián keresztül kapott hatások által formálódnak. E folyamat során nekünk pedagógusoknak kulcsszerepünk van, ez az ami befolyásolta a szakmaválasztásomat és irányt mutatott a számomra. A kis személyiségük fejlődésének legnyitottabb időszakában sokat tanulhatnak tőlem, olyan lehetőségeket, értékeket mutathatok számukra, amelyek, reményeim szerint hatást gyakorolnak viselkedésünkre/viselkedésükre, pozitív mintát adnak élethelyzeteik megoldására. A nehézségek, konfliktusok megoldásához illeszkedő technikák, utak megmutatása hozzájárul a személyiségük formálásához, de ez természetesen nagyban függ a befogadókészségüktől is.

Természetesen negatív irányban, akaratlanul is lehetséges nyomokat hagyni a kibontakozó gyermeklélekben, ezért óriási a felelőssége annak, aki ezt a hivatást választja. Ennek elkerülése érdekében, munkám során igyekszek nyitott, segítőkész, figyelmes és türelmes lenni. A fellépő problémák kezelésekor az együttműködésre és a megoldások keresésére törekszem.

A szakmai és lelki felkészültség erre a pályára nélkülözhetetlen, ugyanakkor minden nap újat, egyre gazdagabb tapasztalatot kínál, időnként pszichikai igénybevétellel együtt.

CÉLOK

Pályafutásom során betöltött munkakörömben újabb és újabb kihívásokkal találkoztam és számos tapasztalatot szereztem. Arra a következtetésre jutottam, hogy a kommunikációs és a konfliktuskezelő képesség megléte kulcsfontosságú ebben a munkakörben, valamint nélkülözhetetlen a megfontoltság és az együttműködésre való hajlam.

Szeretném, ha tanulóinkból önálló, döntésképes, szorgalmas és becsületes fiatalok válnának, akik jóindulattal és segítőkészséggel viseltetnek embertársaik iránt. Célom a konfliktusok feloldásához, a problémák megoldásához vezető út megtalálására való nevelés. A konfliktushelyzetek kezelésekor irányító szerepre törekszem, a kompromisszum és a tisztázás irányába terelő hangsúllyal. Igyekszem tanulóimban azt tudatosítani, hogy a számukra problémás élethelyzetekre megoldandó feladatként tekintsenek. Szerepemet a nevelésükben, segítségükben, a konfliktusaik feloldásában, nehézségeik (tanulási, beilleszkedési stb.) leküzdésének segítésében látom.

Módszertani repertoáromat még gazdagítani kell, ennek érdekében a jövőben is szeretném fejleszteni képességeimet önképzés és szakmai továbbképzések által.

3. Maga hogy definiálná a lélek és az egyéniség fogalmát?

Lélek: megfoghatatlan, láthatatlan...egyéni öntudat.

Egyéniség: ami egyedivé tesz és másoktól megkülönböztet. Megnyilvánulásainknak, érdeklődésünknek, alap beállítottságunknak, törekvéseinknek egyedi, sajátos jelleget kölcsönöz.

4. Hogy veszi rá, hogy az emberek megnyíljanak önnek?

A gyerekekkel, szülőkkel és tanárokkal való együttműködés során kulcsfontosságú a korosztálynak és helyzetnek megfelelő hang, megszólítás, kapcsolatkeresés. Az esetek többségében a figyelő hallgatás sokat segít a pozitív megoldás előremozdításában.

A gyerekekkel való munkám során talán előnyt jelent a korbéli közelség és a közvetlen viszonyra való nyitottság. Igyekszem értő módon hallgatni, valamint pozitívan megfogalmazni saját véleményemet és elvárásaimat. A konfliktushelyzetekben a tisztázásra helyezem a hangsúlyt és nem az igazságtételre. A problémás gyerekek, az esetek jelentős részében, nem önszántukból kezdenek hozzám járni. Különösen érzékeny időszak a kamaszkor, amikor megváltozik a felnőttek iránti közlékenységük, sokszor nehéz kivenni belőlük azt, hogy mi bántja, nyomasztja őket, mert zárkózottabbá válnak. Persze vannak, akik könnyen megnyílnak, elmondják mi az ami bennük zajlik.

A szülőkhöz és tanártársaimhoz figyelmesen és megértéssel viszonyulok, egyenrangú félként kezelem őket. A pályakezdő tanároknak felkínálom támogatásomat során az iskolai életbe és munkába, mint pedig a tanári karba való beilleszkedésük során. Fokozott figyelemmel kísérem a pedagógusi tevékenységüket, mert a tanítási tevékenységük követésével a számukra kijelölt mentor van megbízva és hozzá fordulhatnak a módszertani kérdéseikkel is.

A pályakezdő kolléga egyes kihívásai előre láthatók, ilyen például a tanulók motiválása, a szülőkkel való kapcsolattartás, a tanórai fegyelmezés, az inkluzív oktatás. Az ezek megoldására történő felkészülési folyamatban igyekszem segíteni őket beszélgetések és segédanyagok biztosítása által. Az iskolai munka szervezeti működésével kapcsolatos alapidokumentumokkal is megismertetem őket. Részükről nyitottságra, elkötelezettségre és az önfejlesztés követelményének elfogadására van szükség.

Munkatársaimmal igyekszem baráti és egyben kollegiális kapcsolatot kiépíteni, amely a kölcsönös tiszteletre és tapasztalatcserére épül. Amit fontosnak tartok kiemelni, hogy óralátogatásaim alkalmával úgy a fiatal, mint a tapasztaltabb kollégáktól szoktam újat tanulni, ezért ezekre az alkalmakra úgy tekintek, mint önképzési lehetőségekre.

5. Melyek a leggyakoribb problémák, amelyekkel felkeresik önt?

Munkám során egyre több olyan tanulóval találkozom, akiknél olyan viselkedési zavarok vannak jelen, amelyek gátolják a személyiségfejlődésüket és az iskolába való beilleszkedésüket. A probléma egyik sajátossága az iskola házirendjének, szabályainak ismétlődő megszegése. Nevelésük problémát jelent a

szülők, a család, az iskola és a tanárok számára, és a beilleszkedési nehézségek miatt kihívást jelentenek az osztályközösség számára is. A gyermek az iskolai közegben küzd a kortársak és a felnőttek figyelméért, szeretetéért, elismeréséért, de a legtöbb esetben pont az ellenkező reakciót váltja ki: elismerés helyett büntetést kap, figyelem helyett elfordulnak tőle.

Az elmúlt öt tanévben megemelkedett iskolánkban a tanulók közötti erőszakos cselekmények száma – mint az alsós, mint pedig a felsős diákok körében. Egyre gyakoribbak azok a történések, amelyek az erőszakos viselkedéssel, a tanulók egymással szembeni kegyetlenkedésével, az iskola által közvetített értékek elutasításával, a szabályok sorozatos megszegésével hozhatók összefüggésbe. A súlyosabb esetek egyre jobban próbára tesznek bennünket, a szülők és a tanulók problémaérzékenységét és türelmét. Ezek a történések a tantestületi és osztálytanácsi ülések, a szülői értekezletek, a fogadóórák elmaradhatatlan témái közé tartoznak. Amint már említettem, külön megnehezíti a nevelői munkánkat az a tény, hogy a problémás gyerekek szülei nem jelennek meg szülői értekezleten, nem keresik meg az osztályfőnököt fogadóórája alkalmával. Ilyenkor a probléma kezelésében viszonylag kevés segítségre, támogatásra számíthatunk a szülők, nevelők részéről. Tanulóink többnyire ingerszegény környezetben él, nehéz szociális helyzetben levő gyerekek, ahol még a helyzetet súlyosbítják a családon belüli konfliktusok. A szülők körében magas a munkanélküliség aránya, sok esetben lakáskörülményeik és jövedelmi viszonyaik sem rendezettek. A gyerekek nem jutnak azoknak az ismereteknek, viselkedésmintáknak a birtokába, amelyeket szüleik segítségével megszerezhetnének.

Munkám során mint szülők, mint tanárok, mint pedig más intézmények szakmunkatársai (pedagógus, pszichológus), illetve szakemberei (gyógypedagógus, logopédus) felkeresnek a sajátos nevelési igényű tanulóink oktatásával, támogatásával kapcsolatos lehetőségekkel, kérdésekkel, problémákkal. Fontos, hogy közösen feltérképezzük az egyéni megsegítés lehetséges változatait, ideértve az egyénre alapozott differenciáló pedagógiai módszereket, nevelési szempontokat, tárgyi feltételeket. A szülők és a tágabb környezet bevonási lehetőségeit szintén szem előtt kell tartani. Az egyéni oktatási tervek kidolgozási és értékelési folyamatában a szülőknek, valamint külső szakembereknek részvételi lehetőséget biztosítunk.

Fontos kiemelnem, hogy az inklúzió keretében nemcsak a sajátos nevelési igényű gyermekek kapnak hangsúlyt, hanem az enyhe- és súlyosabb értelmi fogyatékkal élők, a pervazív fejlődési zavarral küzdők, figyelemhiányos hiperaktivitás zavarral küzdők (ADHD), látás- és hallássérültek, a legkülönbözőbb szociális háttérrel rendelkező, illetve a más etnikumhoz tartozó, más anyanyelvű tanulók is. A jól haladó, tehetséges tanulóknak is külön, egyénre szabott támogatást kell biztosítanunk egyéni fejlesztési tervek kidolgozása által. Ezek a tanulók megsegítésével, fejlesztésével kapcsolatos kérdések, problémák, helyzetek felmérése és megválaszolása a mindennapi munkám része.

A fentebb említett zavarokkal, nehézségekkel küzdő diákok szülei közül legtöbbször azok fordulnak hozzám, akiknek gyermekei tanulási nehézséggel, zavarral, akadályozottsággal küzdenek és ezzel kapcsolatos kérdéseiket, félelmeiket szeretnék megosztani velem. A szülők akkor érzik hogy probléma van, amikor a gyermek iskolai teljesítménye jelentősen elmarad az általuk elvárt teljesítménytől. Problémái lehetnek az olvasással, írással és a beszédfejlődéssel, a számolással, vagy a koncentrálással. Amikor normál vagy átlag feletti értelmi képességekkel rendelkező gyerek nem boldogul az iskolában, a

szülők értetlenül és tehetetlenül állnak a probléma előtt. Amikor értelmi fogyatékosról van szó, akkor a tanulással kapcsolatos nehézségeket könnyebben elfogadják és inkább más jellegű nehézségekkel küzdenek.

Gyakori esetem, hogy a diák magatartási és tanulási nehézségekkel egyaránt küszködik. A tanulási nehézségeket nagyon gyakran kísérik jellegzetes viselkedési tünetek. De fontos hangsúlyozni, hogy nem minden viselkedési zavar hátterében húzódik meg ugyanakkor tanulási nehézség. A tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek az őket ért nehézségek, kudarcok hatására elvesztik a tanulás iránti elkötelezettségüket és motivációhiány lép fel. A probléma súlyossága és az életkor, amelyben azt felismerik, döntő lehet a gyermek későbbi fejlődésében.

Időnként a szülők gyerekük kamaszkorba lépését és az ezzel járó változásokat nehezen élik meg és ezzel kapcsolatban fejezik ki aggodalmukat beszélgetéseink során. Ilyenkor a serdülők egyre erőteljesebben merik kifejezni ellenérzéseiket, önértézetesebbé válnak, ki szeretnének tűnni, s ez a törekvésük fejeselés, ellenkezés, tiltakozás formájában nyilvánul meg. Gyakran az iskolai kötelezettségeik elhanyagolása és a tanulmányi eredményük csökkenése is jellemzi ezt az időszakot. A szülői minta helyett inkább csoportminták követésére hajlanak, ami megnyilvánul szóhasználatukban, társas viselkedésükben, és ezek a megnyilvánulási formák eltérnek a szülő által elvártaktól.

6. A célcsoportban előforduló önbizalomhiány miként hat ki a felnőtt korra?

A gyerekkorban kialakuló bátortalanság és önbizalomhiány okai gyakran a család nevelési módszereivel, a szülők személyiségével, hozzáállásával köthetők össze. Sajnos akad olyan család is, ahol a gyerekek szeretethiányban nőnek fel. Az is előfordul, hogy tartósan fennálló események sorozata okozza a gyereknél az önbizalomhiányt, ilyen az, ha a szülők közt állandó konfliktus van, vagy iskolai kudarcokkal kell szembenézni, de elég a külső megjelenés mássága is ahhoz, hogy szorongó, frusztrált fiatallá váljon. A serdülőkorban elszenvedett szerelmi csalódás is lehet oka a későbbi kisebbségi komplexusnak.

Felnőttkorban szinte mindenre kihat a gyerekként megszerzett önbizalomhiány. A gátlásos, önértékelési zavarral küzdő személyiség felnőttkorban nem tudja normálisan végigvinni a párkapcsolatokat, nem tud beilleszkedni a munkahelyekre, nem hisz saját képességeiben.

A szülő nagyon sokat tud tenni pozitív és negatív irányban is. Pozitív irányban, amikor következetesen erősíti a gyereket, megmondja neki, miben jó és miben érdemes változtatni. A dicséret fontos, de az olyan alapvető tevékenységek elvégzéséért, amelyek során már kívánatos egy bizonyos szintű önállóság, nem kell folyamatosan dicsérgetni őket. A gyerekek a kritikát is elfogadják a hiteles szülőtől. Ha viszont egyszer dicsérik, máskor nem, szidják teljesítménytől függetlenül akkor nem tud egy egészséges önbizalmat kialakítani.

7. A peremre taszítottság (iskolai erőszak) miként hat ki a felnőtt korra?

A TI ISKOLÁTOKBAN?

A tanulók közötti erőszak, agresszió, zaklatás jelensége minden osztályban jelen van és számtalan formáját regisztráljuk. Legtöbbször a verbális agressziót éljük meg, attól szenvednek, de a fizikai bántalmazás és a kirekesztés különböző formái is nagy számban megjelennek.

Az erőszakos cselekedetek „lelki” formái (pl. szidás, sértegetés, fenyegetés, csúfolás, kiközösítés) jóval többször fordulnak elő intézményünkben mint a fizikai bántalmazás. Ezeknek a felismerése azonban nehezebb a pedagógusok számára, mint azoké, ahol a fizikai formák jelennek meg.

A bántalmazás célpontja és áldozata leggyakrabban a védekezésre képtelen, a félénk, a magára maradt gyerek.

Fizikai erőszak egyre többször jelenik meg egy generáción vagy osztályközösségen belül, esetenként fiú-lány, lány-lány között is, illetve különböző nemzetiségű iskolatársak között (magyar-szerb, magyar-roma, roma-szerb). Súlyos, fizikai fájdalmat is okozó cselekedetokről van szó (ütlegelés, rugdosás, pofozás, köpködés, csupálás, fojtogatás). A tanárok fizikai bántalmazására diákok részéről még nem került sor, de szóbeli bántalmazásról sűrűn beszélhetünk.

Az utóbbi két évben tanulóink egyre gyakrabban kérnek segítséget Facebook-on való visszaélésekkel kapcsolatban. Sajnos sokuk már alsós korukban regisztrált felhasználói ennek a közösségi oldalnak. Előfordul, hogy az iskolában kezdődő konfliktust a Facebook chatprogramján keresztül mélyítik tovább. Ilyenkor sokkal szabadabban, meggondolatlanabban fogalmaznak, mint egy személyes beszélgetés során, mivel a címzett nincs közvetlenül jelen. Gyakran töltenek fel meggondolatlanul posztokat, illetve képeket.

Komolyabb közbelépésre van szükség, amikor Facebook-on keresztüli zaklatással, megfélemlítéssel vagy személyazonossággal való visszaéléssel kapcsolatban kérnek segítséget. A helyzet súlyosságától függően járunk el és javasolunk megoldásokat: az adott személy törlése ismerősei közül, illetve letiltása, az általa közzétett kifogásolható tartalom jelentése szülőnek, osztályfőnöknek, a tartalom dokumentálása és elmentése. A megfélemlítés ellen az a legjobb védelem, ha nem válaszolnak, ezzel a megfélemlítők nem érik el a kívánt reakciót. Ha a családtag, tanár, pszichológus kolléganőm vagy én nem tudjuk biztosítani a sértett számára szükséges segítséget és támogatást, akkor hivatalos szervekhez irányítjuk őket.

Véleményem szerint a felnőttkori személyiségre az agresszivitásnak a „szelídebb” formái, a lelki bántalmazás különböző formái hatnak ki fokozottabban. Mivel ezeknek a jellege kevésbé látványos, sokkal ritkábban érik el a nyilvánosságnak azt a szintjét, amikor az iskola, a pedagógus cselekszik a megoldás érdekében.

10. Mekkora a siker aránya a problémák megoldása esetében?

Az iskolában számtalan formában találkozunk két szereplővel, együttműködésük lehet eredményes, nehézségekkel teli, elfogadható vagy konfliktusos. A kapcsolatok minősége meghatározza az iskola alaphangulatát. Próbálom befolyásolni ezeket a kapcsolatokat pozitív irányba, tanulni a kapcsolatok működtetését, azonban a nehéz helyzetek megoldásához együttműködési hajlandóság, pozitív szándék, közös akarat kell. A gyerekekkel való együttműködés során a tudatosabb, felkészültebb felet képviselem, a gyerek jó szándéka, megnyílásra való készsége pedig elengedhetetlen a sikerhez. Nem

lehet számomra végleg elveszett pedagógiai helyzet, mindig lehet még egy erőfeszítést tenni, még a legválságosabb helyzetekben is, amikor ez külső segítség kérését jelenti.

Álláspontom szerint az erőszak olyan jelenség, amely túlmutat az iskolán. Ez azt jelenti, hogy pusztán iskolai eszközökkel, iskolai keretek között nem lehet sikeresen küzdeni ellene.

Vannak olyan konfliktusok is, amelyek mögött megoldatlan családi ellentétek, egészségügyi vagy pszichikai problémák állnak. Ezek megoldásához kevés a szakmabeli felkészültség, megfelelő hozzáállás. Ilyen esetekben a konfliktus valós háttérének tisztázása és a legmegfelelőbb segítség megtalálása a feladat, amint ez sikerült, a szakmai hozzáértést követelő teendőket át kell adni az illetékeseknek (családsegítő központ, pszichológus, pszichoterapeuta, gyógypedagógus, rendőrség, gyermekorvos).

Munkám során kevés pozitív hatás ér, a szerepem időnként kényes és fárasztó: a diákok panasza, gondjai, a tanárok nehézségei, elmarasztaló ítéletei, a szülők észrevételei, problémái nálam összegződnek, s mindhárom irányban segítő szerepkört kell betöltenem. Türelemmel, megértéssel és elfogadással keresem az újabb módszereket és lehetőségeket, melyekkel magam és mások számára is tudom biztosítani a sikerélményt és így szakmai fejlődésemet is.