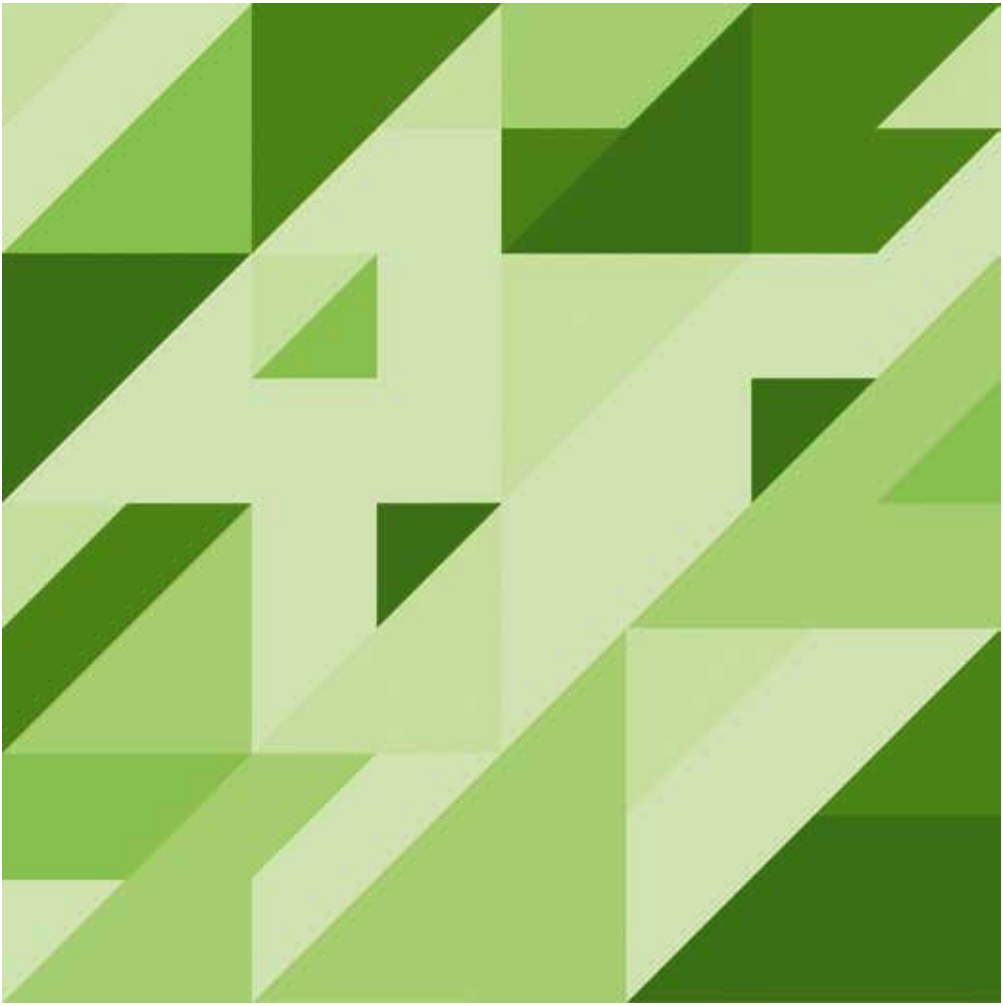
KAPOSVÁRI

KLEBELSBERG

Középiskolai Kollégium

# Colligatum 8.



# TUDOMÁNYOS IGÉNYŰ KUTATÁSOK KÖZÉPISKOLÁS DIÁKOKKAL

**Alkotó szerkesztő:**

**HUJBER TAMÁSNÉ**
tehetségfejlesztő tanár, pszichológus
Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium

**Kiadja**
a Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium,
a kollégium fennállásának 15. évfordulója alkalmából
Kaposvár, 2018.

**Felelős kiadó:**

**DR. GIBER VILMOS**
intézményvezető

A kiadvány a Kaposvári Tankerületi Központ pályázati támogatásával valósult meg.

Tördelés: www.igrafika.hu
Nyomdai munkálatok: Xdekor KFT, Kaposvár

KLEBELSBERG COLLIGATUM
GYŰJTEMÉNYES KÖTET

8.

# TUDOMÁNYOS IGÉNYŰ KUTATÁSOK KÖZÉPISKOLÁS DIÁKOKKAL

KAPOSVÁRI KLEBELSBERG KÖZÉPISKOLAI KOLLÉGIUM

Kaposvár, 2018

# Tartalom

**Szálkai Kornélia**
Mi lesz veled Z generáciÓ?
Hídépítés a munka-erő-piac irányába 9

**Nagy Fanni**
Hála-ösvény 37

**Németh Patrik**
1944-1945 tragédiája Somogy megyében
A polgári lakosság megpróbáltatásai a Margit-vonal mentén
(Kutas, Nagybajom és Mesztegnyő vizsgálat) 57

**Orsós Mirella**
Olvassunk a gondok között!
Problémamegoldás a kortárs ifjúsági irodalom segítségével 66

**Hujber Tamásné**
Középiskolás fiatalok önértékelésének vizsgálata 75

# Mi lesz veled Z generáciÓ?
# Hídépítés a munka-erő-piac irányába

**SZÁLKAI KORNÉLIA**
Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium
Kaposvári Táncsics Mihály Gimnázium

Témavezető:

**Hujber Tamásné**
Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium

2018

# Tartalom


Absztrakt 12
I. Elmélet 13
1.1. Bevezetés 13
1.2. A generáció fogalma 13
1.3. Y és Z összehasonlítása 14
1.3.1. A Z generáció tanuláshoz való viszonya. 15
1.3.2. A Z generáció jövője szakértők szerint 15
1.3.3. Digitális generáció 17
1.4. Fogalomtár 17
II. Kutatás 19
2.1. Vizsgálat célja 19
2.2. Vizsgált populáció bemutatása 19
2.3. A vizsgálat módszertana 19
2.3.1. Online kérdőív 19
2.3.2. Super-féle munkamotivációs kérdőív 20
2.3.3. Narratíva elemzés 20
2.3.4. Interjú 20
2.4. Hipotézis 21
2.5. Vizsgálat mennyiségi és minőségi elemzése 21
2.5.1. Online kérdőív 21
2.5.2. Super-féle munkamotivációs kérdőív 22
2.5.3. Narratíva elemzés 23
2.5.4. Interjú 23
2.5.5. Összegzés 24
Mellékletek 27
1. számú melléklet 27
Felhasznált irodalom 27
2. számú melléklet 29
Diagramok 29
3. számú melléklet 31
Az online kérdőív kérdései 31
4. számú melléklet 31
5. számú melléklet 31
Dokumentumelemzés – narratívaelemzés 31
6. számú melléklet 32
Ábrajegyzék 32
7. számú melléklet 32
Interjú: 32

## Absztrakt

**Bevezetés:** Mit tart fontosnak egy munkáltató vagy egy munkavállaló? Milyen előnyökkel és hátrányokkal jár fiatalokkal együttdolgozni? Mi a mai fiatalok legfontosabb munkaértéke? Ezekre a kérdésekre kerestem kutatásomban a választ, illetve próbáltam közelíteni az Y és Z generáció, valamint a munkaerőpiac igényeit.

**Célkitűzés:** Mindezzel a célom jövőképet mutatni korosztályomnak. Információval szolgálni a munkáltatók számára, hogy jobban megértsék a holnap munkavállalóit.

Anyag és módszer: Kutatásunk során felmértem azokat a munkaérték területeket, amelyek a munkához kapcsolódó felelősségvállalásban szükségesek. Ehhez standardizált tesztet, online kérdőívet, munkáltatói interjút, narratíva elemzést használtam.

**Eredmények:** Első eredményeimet az online kiküldött generációs kérdőív által kaptam, amire több mint 500 válasz érkezett, melyek által képet kaptam az Y és Z generáció sajátosságairól, általános jellemzéséről, munkával kapcsolatos elvárásairól, idősebbekkel való együttműködésükről. Számomra a legérdekesebb az volt, hogy a munkavállalók 87%-a zökkenőmentes munkahelyi együttműködésről számolt be, míg problémát csak a 13%-uk jelzett. Ezt egy keresztelemzéssel a kérdőív kitöltők generációs hovatartozása szempontjából is megvizsgáltam. A standardizált teszt esetében 10 éves időtartamban 4 kutatás adatainak összehasonlításával a munkaértékekben bekövetkezett változásokra helyeztem a hangsúlyt.

**Következtetés:** Az olvasott szakirodalmak tartalmát a kutatás megerősítette, miszerint a zömében munkaerőpiacon található Y generáció, és oda kilépő Z generáció teljesen más szükségletekkel, igényekkel rendelkezik a munkavállalók körében, mint az idősebb generációk. A más igény más munkáltatói attitűdöt igényel. Az ide vonatkozó konkrét eredményeimet és összefüggéseimet konferencia-előadásomban ismertetem.

# I. Elmélet

## 1.1. Bevezetés

A tollat és a papírt felváltotta az e-mail, a fényképek helyét átvették a digitális fotók, a világ rohan, és bizony az embernek fel kell vele venni a versenyt, hogy lépést tudjon tartani. Naponta jönnek ki a legújabb, legmodernebb, legokosabb szerkezetek, melyek megkövetelik a felhasználók hozzáértését. A XXI. századba születetteknek ez nem lehet kihívás, nekik ez adja a normát, így zajlanak mindennapjaik.

Hogyan hat jövőnkre a generációk változása, cserélődése? Pozitív vagy negatív irányba borul a mérleg, ha a munkaerőpiac helyzetét vizsgáljuk, mind a munkáltatók, mind a munkavállalók nézőpontjából, 10 éves viszonylatban? Hogy ezeket a kérdéseket megválaszoljuk, nem kell sokat várnunk, ám nem tudhatjuk előre, az érme melyik felével találjuk majd szemben magunkat.

Én mégis meg szeretném találni a miértekre a választ, ezért kutatást végeztem, hogy közelebbről megismerjem a feltörekvő, idősebbek helyét átvevő Z generáció jellemzőit, erősségeit, gyengeségeit, igényeit, elődeikhez viszonyított különbözőségeit, jellegzetességeit, munkamorálját, valamint azért, hogy feltérképezzem, a szervezetnek, vállalatoknak miben kell fejlődniük, változtatniuk, hogy felzárkózzanak a következő évtizedek munkavállalóihoz, illetve miben kell a két félnek alkalmazkodni egymáshoz.

Hogy kutatásommal előrébb lépjek, összeszedtem az adott generációk jellemzőit, az Y és Z generációkra kiéleződve, hasonlóságokat, különbségeket keresve, ezzel együtt pedig képet kaptam a generációs változásokról, melyet az alábbi ábrán szemléltettem.

## 1.2. A generáció fogalma

Elgondolkodunk valaha is azon, akikkel mindennapjainkat töltjük, milyennek vélik a világot? Szüleink, nagyszüleink vajon milyen korban éltek, és milyenbe fognak születni gyermekeink, unokáink? Mennyit változott a világ, és mennyit változhat egy generáció születésétől a következőig? A válasz az, hogy a világ egyre gyorsabban lépked előre és előre, így a hozott változások egyenesen arányosan gyorsulnak, nőnek, míg egy nemzedék felcseperedik. De hogyan is definiálhatnánk a generációt, mint fogalmat? Erre a kérdésre többféle választ kaptam.

Hagyományos értelembe véve a szülők és utódaik születése közötti időintervallumként határozzuk meg a generációt, mely általában 20-25 évet ölel fel. Ez mára érvényét vesztette, mivel a gyerekvállalások ideje jelentősen kitolódott, a generációk születése közötti idő megnőtt, de a mai, technológia uralta világban húsz év is túl tág időnek számít (Wolfinger - McCrrindle, 2010).

Karl Mannheim szerint azonban olyan társadalmi csoportot jelent, amelyben az életkor nem korlátozza a csoporthoz való tartozást, de kiterjed azoknak a csoportoknak összességére, akik serdülőkorukban vagy felnőttkoruk korai szakaszában szakszerűen konfrontálódnak egy korábban létező kultúrával és valószínűleg ennek átalakítási szándéka is megfogalmazódik bennük. Egy generáció tapasztalatait leginkább a tagjai között jelentkező, éledő, visszaható tudatosság alakítja az érési folyamat során. Így a generáció nem jelent koherens vagy könnyen azonosítható társadalmi egységet. Elmélete szerint nem csak az fontos, hogy egy korcsoportba tartozzanak, hanem az is, hogy generáció-szintű közös élményeik legyenek, melyek hatással vannak személyiségül, értékrendjük alakulására (Mannheim, 1969).

A ma legidősebb generációt baby-boomernek nevezzük, akik a háború utáni fejlődés korában születtek. Utánuk következik az X generáció, akik fiatalkorukat a feltárás, középkorukat a krízis, öregkorukat az új fejlődés éveiben élik. Az őket soron követőket nevezzük Y generációnak, majd jönnek a legújabbak, a Z-k. (McCrrindle - Wolfinger, 2010).

## 1.3. Y és Z összehasonlítása

Tekintettel arra, hogy mi a kutatásom célja, e két legfiatalabb generációt tüzetesebben vizsgáltam, hasonlóságok és különbségek után kutatva.

Az Y generáció, vagy nevezzük őket civil generációnak, már a digitalizált világba születtek, ám korántsem olyan ösztönösek a technológia kapcsán, mint a Z-k. A világ, melyben e nemzedék felnőtt, természeti katasztrófáktól, terrorizmustól, válságoktól terhes, ők pedig biztonságra vágytak, amit meg kellett teremteniük maguknak. A közösséghez tartozás élményét a közösségi hálón keresztül élték át, emellett magasan kvalifikáltak, profin kezelik a technológiai újításokat. Kreativitás, kitartás, tudásszomj jellemzi őket, és nagy elvárásokat támasztanak a munkahellyel szemben. Kevésbé lojálisak, könnyen, gyorsan továbblépnek, nem akarnak úgy élni, mint szüleik, nagyszüleik, és egyszerre több feladatot is tudnak végezni. Kihívást jelentenek az X-ek számára, hiszen más és más képességekkel rendelkeznek (Milkovics, 2014).

A Z generáció tagjait a világ első globális nemzedékeként tartják számon, amely ugyanazon a zenén, mozifilmen, ételen, divatirányzaton nőtt fel. A korban, melybe beleszülettek, a születések egy nőre jutó száma jelentősen megcsappant, kisebb családok jellemzőek, és idősebb édesanyák vannak jelen gyermekek életében. A Z generáció tagjai jóval oktatottabbak, mint elődeik, gyorsabb ritmusban élnek, gyorsabban nőnek fel. Világukat a digitális technológia nyújtotta azonnaliság határozza meg, életüket nagyban befolyásolja az online tér jelenléte, ezzel pedig olyan készségekre tettek szert, mint a többfeladatos működés (multitasking), és az együttműködő, vagy önszabályozó tanulás. Sajátosságaik közé tartozik, hogy digitálisan műveltek, tehát

ösztönösen használják a legújabb technológiát, rendkívül mobilak, állandóan kapcsolatban vannak a világhálón, úgymond, az internet a zsebükben van, gyorsan fogják az információt, gyorsan nőnek fel, és a sebességre nagyobb hangsúlyt fektetnek, mint a pontosságra. Jellemző még rájuk, hogy kényelmesek, és felszínesek. Mindent a legkényelmesebb módon akarnak megoldani, mert sem idejük, sem türelmük nincs elolvasni, és feldolgozni nagymértékű információt. Kísérletezők, szívesen tanulnak felfedezés útján, egyedül, de akár társaikkal is, ennek célja, hogy jobban megtartsák az információt, amit aztán könnyebben dolgoznak fel kreatív, jelentőségteljes módon. Nagyra értékelik a szabadságot és a választás szabadságát (Milkovics, 2014).

A Z generációt formáló tényezők közé sorolhatjuk, hogy a mai információs társadalom egyik problémája az információs túlterheltség. Sok az információ, az alternatíva, sok mindenből lehet választani. De nem csak az internet és számítástechnika van hatással a generációra. Más a világ, mint amit elődeik megtapasztaltak. Ők hamarabb kezdenek el tanulni, ám később is fejezik be, nyitottabbak, csapatjátékosok, együttműködők, igénylik a tapasztalást, és az az által való tanulást (Ferincz, 2014).

### 1.3.1. A Z generáció tanuláshoz való viszonya.

Mint az előző fejezetekben említettem, a Z generáció kapcsán egy digitalizált nemzedékről beszélünk. Más a világ, mások a diákok, ezáltal a régi módszerekkel nehéz felkelteni egy-egy tantárgy iránt az érdeklődésüket, mikor ők az interaktivitást, a kreativitást, a vizualitást követelik. Emellett a generáción belül is egy-egy alany tanulási motivációja változhat, ám egyikük sem híve a monotonitásnak.

A Z generáció fontosnak tartja az olvasást, ezekkel együtt az olvasottságot, a kultúrát, az érdekességeket, mert tudásszomjuk nagy, és fontosnak tartják, hogy hinni tudjanak a tanárnak, valamint változó, hogy milyen intenzitással képesek tanulni (Tari, 2011).

### 1.3.2. A Z generáció jövője szakértők szerint

Mint azt már korábban említettem, a generáció jellemzői közé tartozik, hogy ösztönösen együttműködők, szeretnek vizsgálódni, és egyszerűbbé tenni a dolgokat, és szeretik jól érezni magukat.

Szakértők szerint e generáció munkával kapcsolatos jellemzői is hatványozottan eltérnek elődeik munkamoráljától. Soós (2008) szerint ezeknek a fiataloknak túlzottan nagy a magabiztosságuk, és jelentősen magas elvárásokat támasztanak például a fizetés kapcsán, annak ellenére, hogy kevés a munkatapasztalatuk, emellett pedig laza munkafegyelemmel és kétes munkamorállal rendelkeznek. A pályakezdők rendszerint szeretnek együttműködni, csapatban dolgozni, gyakorlatiasak, és realizmussal jellemezhetők. Ezek a sajátosságok segítik hozzá a nemzedék tagjait ahhoz, hogy kar-

rierjüket tudatosan tervezhessék, tapasztalatokra tehetnek szert, folyamatos fejlődésükkel pedig minél értékesebbé akarnak válni a munkaerőpiacon (Soós, 2008).

Legjelentősebb sajátosságuk a gyorsaság, a gyors váltás. Gyors életmód, gyors továbblépés, mert ha valamit nem kedvelnek, készek azonnal továbblépni. Ez nagyban megnehezíti a szervezetek, vállalatok dolgát, ha több generáció dolgozik együtt. A Z-k nem szeretnek „beragadni", fontos számukra, hogy minden dinamikus, és nem monoton legyen, nem jellemző köreikben az elköteleződés, így számításba kell venni a vezetőknek, ha esetleg nehézség akad, vagy a pályakezdő foglalkoztatott esetleg talál egy újabb, jobb, számára előnyösebb állást, egyszerűen továbbáll, akkor is, ha épp egy csapatmunka közepén tart.

Megkérdezett szervezetek igazgatói szerint az új generációnak meg kell tanulnia együttműködni, mert a nehézségek nem kezelhetők elszigetelten, kihat a többi generációra is, ezzel együtt pedig nagy kihívást jelentenek a munkáltatók számára. Ennek oka a pályakezdők korábbitól eltérő gondolkodásmódja, mely eltérő válaszokat is igényel, és ami kihat a szervezetnél dolgozó munkavállalókra is az eltérő generációkból.

Kihívást jelenthet még a túlzott önbizalom, mellyel rendelkeznek, ezért a munkáltatóknak fel kell ismerniük, hogy az újak más bánásmódot igényelnek a megszokottnál (Ferincz - Szabó, 2012).

Megfigyelhetünk azonban generáción belüli különbségeket is, mert nem vonhatunk le általánosságokat. Ezek a különbségek elsősorban a munkabírásra és a szorgalomra vonatkoznak, vagyis beszélhetünk magas elvárásokról, gyors karriertervről, de nem mindegy, milyen tényleges munkavégzés áll mögötte.

A vezetők szerint van a generációnak egy felső rétege, aki hajlandó erőfeszítéseket tenni, hogy eredményeket érjen el. A többiek, a szélesebb rétegét jelentik a generációnak, az úgynevezett alsó réteg, akik úgy tekintenek a dolgokra, hogy az nekik alanyi jogon jár.

Az új generáció hatása az idősebb munkavállalókra nem elszigetelt problémaként jelennek meg a szervezetekben. A közös munkavégzés, az idősebbek tapasztalatainak átadása, az újonnan belépők mentorálása, a generációk közötti interakciók következtében az új generáció hatással van az idősebbek motiváltságára, munkavégzésére, mely új kihívást jelent a vállalatok vezetői számára. A vezetők nem látnak különösebb nehézségeket a generációk közötti együttműködésben, sőt kifejezetten előnyösnek tartják. Úgy vélik, a különböző vélemények ütközése előre viszi a projektet.

A problémát a fiatalok gyors munkahelyváltása jelentheti, ami erősen demotiválja a munkavállalókat. Rosszul érinti őket, ha jön egy új, hatalmas önbizalommal, betanítják, pozitívan állnak hozzá, majd egy-másfél év múlva, mikor valamilyen nehézséggel kell szembenézni, fogja magát, és elmegy. Az itt maradt idősebb munkavállalók pedig kezdhetik elölről az egészet. Bizonytalanná válnak az újakkal kapcsolatban, kiábrán-

dulnak, és azt mondják, köszönik, de inkább megcsinálják ők maguk. Ők ezt úgy élik meg, hogy ők dolgoznak a fiatalok helyett, és ez eredményezi a szakadékot a nemzedékek között (Ferincz - Szabó, 2012).

### 1.3.3. Digitális generáció

A legújabb generáció számára az új média felemelkedése, az azonnali kommunikációs technológiák, a társadalmi hálózatok megváltoztatták a kommunikáció, a munka és a szocializációs szokások jelentését és értelmezését. A számítógépes és Internetes technológia nagy hatással volt erre a generációra, akiknek a számítógépes játékok, flash mobok, Internetes társkeresés az önkifejezés formájává vált. A Z generáció folyamatos online jelenléttel jellemezhető (Levickaité, 2010).

Ez a generáció digitálisan művelt, mindent tudnak a legújabb, legmodernebb szerkezetekről, s míg ők ösztönösen alkalmazzák ezeket mindennapjaikban, addig elődeiknek, az idősebb generációknak csak tanulás folyamán sikerül elsajátítaniuk ezeket a dolgokat. A televízió, az Internet, a trendek, a világ működése, hírei, az, hogy tisztában vannak a felnőtt lét árnyoldalával, nagyban hozzájárulnak a generáció koraérettségéhez, ami csak látszólag van így, ám bizonyos területeken még fejlődésre szorulnak, hiszen az őket körülvevő médiumok miatt elkerülhetetlen, hogy eljussanak hozzájuk azok az információk, amiket még nem tudnak feldolgozni, mivel érzelmileg még érettlenek (Tari, 2011).

## 1.4. Fogalomtár

*Generáció:* A generáció az azonos időszakban született személyek csoportjára vonatkozik (tizenöt év a legfelső határ), akik összehasonlítható életkorban és életszakaszba vannak, és akiket sajátos időszak (események, trendek és folyamatok) határoznak meg (McCrrindle – Wolfinger, 2010).

A generáció olyan személyek csoportja, akik azon a történelmi időn és téren osztoznak, mely kollektív személyiséget biztosít nekik (Strauss – Howe, 1992 in McCrrindle – Wolfinger, 2010).

*Motiváció:* A motiváció szó a latin eredetű movere igéből ered, melynek jelentése mozogni, mozgatni. A motiváció a pszichológiában gyűjtőfogalom, motívumokból épül fel és minden cselekvésre, viselkedésre késztető belső tényezőt magába foglal (Taskó, é. n.)

*Kreativitás:* A kreativitás alkotóképességet, teremtőképességet jelent, amely során a különféle képességek szerveződése lehetővé teszi az elszigetelt tapasztalatok összekapcsolását, újszerű értelmezését, és új formában történő megjelenését (Taskó, é. n.).

*Élethosszig tartó tanulás – Lifelong learning:* A technikai fejlődés felgyorsulásával a munkaerő-piaci helyzetünk megtartására vagy javítására irányuló tanulási folyama-

tok, így ezek követelményei és a tanulási magatartás is változóban van. A változásokhoz való igazodás hatására vált a felnőttkori tanulás folyamatos, élethosszig tartó tanulássá (Nagy, 2011).

*Multitasking:* Az úgynevezett „multitasking" fogalom a számítástechnikából ered, magyarra körülbelül úgy lehetne lefordítani, hogy egyszerre több feladatot, párhuzamos tevékenységeket folytatunk. Az informatika fejlődésével együtt az embertől is elvárja a világ azt a képességet, hogy minél több dologra legyen képes egyszerre figyelni.

*Innováció:* A legtágabb értelmezés szerint a fogyasztói igények kielégítésének új, a korábbinál magasabb minőségű módját jelenti (Chikán, 2000 in Roóz – Heidrich, 2013). J. Schumpeter szerint az innováció a termelési tényezők új kombinációját jelenti. (Schumpeter, 1939 in Roóz – Heidrich, 2013).

*Énkép:* A személyiség olyan önmagáról alkotott képe, amely jórészt mások véleménye alapján alakul ki, és amely irányító funkcióval rendelkezik.[1]

*Szervezet:* A szervezet „két vagy több ember szándékosan összehangolt tevékenységeinek vagy erőinek rendszere" (Chester Barnard). Az élet számos területén megtalálható, szervezett emberi együttműködések legtöbbször valamilyen közös cél elérése, valamilyen közös feladat elvégzésére jönnek létre.[2]

*Munkáltató:* Munkáltató az a jogképes személy, aki munkaszerződés alapján munkavállalót foglalkoztat.

*Munkavállaló:* Az a természetes személy, aki munkaszerződés alapján munkát végez. Munkavállaló az lehet, aki a tizenhatodik életévét betöltötte. Ettől eltérően munkavállaló lehet - az iskolai szünet alatt - az a tizenötödik életévét betöltött tanuló, aki nappali rendszerű képzés keretében tanulmányokat folytat.[3]

*Munkaerőpiac:* A munkaerőpiac gazdasági intézmény, amelyen a munkaerő allokációja történik. Ahhoz, hogy munkaerőpiacról beszélhessünk, két, formálisan azonos státusú szereplő, a munkavállaló és a munkaadó között cserének kell végbemennie. Általános definícióként úgy is fogalmazhatunk, hogy a munkaerőpiac adott időszakban és adott feltételek között, lényegében a munkaerő adásvételével kapcsolatos viszonyok összessége (Benedek, é. n.).[4]

---

1 Önismereti fogalmak, az önismeret fejlődése. URL: http://www.boldog-gyermek.hu/onismeret_fogalmak_onismeret_fejlodese.html (Látogatva: 2017.12.08.)

2 Szervezeti menedzsment. A szervezet fogalma. URL: http://ommik.hu/index.php/tudasbazis/szervezeti-menedzsment/104-1-a-szervezet-fogalma (Látogatva: 2017.12.18.)

3 A munkaviszony alanyai. URL: http://www.hrsentinel.hu/mt/munkav-alanyai.html (Látogatva: 2017.12.08.)

4 Benedek András (é. n.): Munkaerőpiac. URL: http://www.kislexikon.hu/munkaerpiac.html (Látogatva: 2017.12.18.)

# II. Kutatás

## 2.1. Vizsgálat célja

Kutatásom azért végeztem, hogy válaszokat kapjak kérdéseimre, melyek azt taglalják, mit tart fontosnak egy munkáltató vagy egy munkavállaló, milyen előnyökkel és hátrányokkal jár fiatalokkal együtt dolgozni, mi a mai fiatalok legfontosabb munkaértéke, és hasonlók, valamint próbáltam közelíteni a jövő munkáltatóinak és munkavállalóinak, azaz a Z és Y generációk igényeit, hogy ajtókat nyithassunk, hidakat építhessünk e két, meghatározó csoport között.

Mindezzel a célom az volt, hogy információval szolgálhassak saját korcsoportom számára, mikre kell odafigyelni, mikre számíthatnak majd a munka világában, valamint jövőképet mutatni a munkáltatók, vállalatvezetők számára, hogy felkészülhessenek az újabb, fiatalabb generációra, melyen már most látszik, hogy teljesen más igényekkel, tulajdonságokkal bír, mint az idősebbek.

## 2.2. Vizsgált populáció bemutatása

A szakirodalmak feldolgozása közben több ízben is találkoztam a Z generáció jellemzőivel, ám úgy vélem, ezek a jellemzők túlságosan is általánosítanak, és nagy előítéleteket szülnek a korosztállyal kapcsolatban. Hogy jobban tájékozódjak a témával kapcsolatban, részt vettem egy előadáson a Kaposvári Munkácsy Mihály Gimnáziumban, amit Dr. Guld Ádám, a Pécsi Tudományegyetem egyik oktatója tartott A Z generáció viselkedése és kommunikációja címmel. Az előadó rávilágított arra, hogy a Z generáció nem homogén, hanem több, jól elkülöníthető csoportokra lehet őket osztani. Ezeket az úgynevezett életstílus csoportokat értékorientáció és életritmus alapján hozta létre, melyeket három nagyobb, gyors, közepes és lassú kategóriába sorolt. Az életstílus csoportok a következők: színes tudatos, szenzitív jövőtervező, én-celebek, beolvadók, érzékeny motiváltak, sikeréhezők, szemlélődők, bezárkózók. Érdekességként megfigyelhető, hogy míg a színes tudatosok általában lányok, és az életükben jelen van egy biztos családi és anyagi háttér, valamint náluk evidens, hogy felsőoktatásban szerzik végzettségüket, addig a bezárkózók zömében fiúk, és nem motiváltak arra, hogy a biztos családi és anyagi háttér hiányából kilépjenek (Guld, 2018).

## 2.3. A vizsgálat módszertana

### 2.3.1. Online kérdőív

A feldolgozott szakirodalmak alapján egy online kérdőívet hoztam létre, amit aztán egy közösségi oldalon osztottam meg különböző csoportokban, ismerőseim, baráta-

im körében, és összesen 562 válasz érkezett. Maga a kérdőív zárt kérdéseket tartalmazott, így lehetővé téve az adatok könnyebb feldolgozását. Rákérdeztem a kitöltő korára (melyik generációba tartozik), a fiatalabb generációkról szóló véleményére, jellemzőire.

### 2.3.2. Super-féle munkamotivációs kérdőív

Donald E. Super munkamotivációs kérdőíve 45 állírásból áll, amiket 15 alskálába sorolhatunk, és az állításokat egyenként 5 fokú (Likert) skálán kell osztályozni. A tesztet 112 tanuló töltötte ki.

### 2.3.3. Narratíva elemzés

A narratíva elemzés során megadott cím és szempontsor alapján kellett a diákoknak esszét írniuk. Az általuk leírt/említett értékeket kategóriákba soroltam, majd diagramon ábrázoltam. Az elemzés vázlatában olyan munkaértékek jelentek meg, mint a személyes jóérzés, társas kapcsolatok, hierarchia, kreativitás, függetlenség, anyagiak, presztízs, kompetencia, tanulás lehetősége, altruizmus, esztétikum, irányítás, erőforrás, társadalmi ügy.

### 2.3.4. Interjú

Interjúalanyom Handó Eszter volt, aki egy hét szokás elven működő vállalat vezetője. A fiatalabb generációkkal való együttműködésről, együtt dolgozásról, az Y és Z generáció motiválhatóságáról, munkamoráljáról kérdeztem, és kaptam válaszokat.

A kiemelkedően sikeres fiatalok 7 szokása a következő:

- Légy proaktív, vagyis vállald a felelősséget a tetteidért
- Tudd előre, hová akarsz eljutni, határozd meg a célod
- Előre a fontosat, azaz rangsorold a tennivalókat
- Gondolkodj nyer-nyerben, törekedj a közös győzelemre
- Először érts, aztán értesd meg magad, vagyis hallgasd végig, utána szólalj meg
- Teremts szinergiát, fogj össze másokkal, hogy többet tudj elérni
- Élezd meg a fűrészt, azaz törekedj egyensúlyra az életedben!

Azok az emberek, akik a hét szokás elvén élnek, lépésről lépésre tanulják meg saját életük struktúráját, vagyis először tisztában kell lenniük önmagukkal, és csak ezek után tudnak magasabb szintre lépni, ahol már közbe szólnak a társas kapcsolatok, a csapatmunka, és meg kell teremtenünk azt a környezetet, amiben képesek vagyunk produktivitásra egyénileg és csapatban is. Ehhez segít minket hozzá a 7 szokás elve (Covey, 2014).

## 2.4. Hipotézis

Négy hipotézist állítottam fel, melyek a következők voltak:

Azt állítom, a generációs különbségek miatt nehezen megy a vállalatoknál az idősebbek és a fiatalabbak együttműködése.

Feltételezem, hogy a fiatalabb generáció számára egy munkahelyen a versenyképes fizetés mellett a szórakozás lehetősége is fontos, valamint az, hogy egyéniség lehessen.

A munkáltatók felveszik az élet fonalát, és a fiatalokkal együtt tartják a lépést, hajlandók változtatásokat bevezetni munkájuk megkönnyítése érdekében.

A Z generáció tagjai sokkal oktatottabbak, magabiztosabbak, ezért feltételezem, hogy ők már egész fiatalon vezető pozíciót szereznek majd munkahelyeiken.

## 2.5. Vizsgálat mennyiségi és minőségi elemzése

### 2.5.1. Online kérdőív

Online kérdőívemet[5] a feldolgozott szakirodalmak alapján állítottam össze, amelyben kíváncsi voltam arra, a kitöltő melyik korcsoportba, generációba tartozik, majd zárt kérdésekkel folytattam, amelyek a könnyebb adatfeldolgozást tették lehetővé. Rákérdeztem arra, hogy a kitöltő szerint mi jellemzi a ma 12-22, illetve 23-35 éves korosztályt; hogyan tudnak együtt dolgozni az idősebb munkavállalók a fiatalabb munkatársakkal; milyen szempontok alapján választana munkahelyet egy felsőoktatásban részt vevő hallgató, illetve egy általános- vagy középiskolás.

A válaszok feldolgozásával megtudtam, hogy a kitöltők szerint a 12-22 évesekre jellemző, hogy gyorsabban nőnek fel, mint elődeik (a válaszadók 68,5%-a szerint), világukat a digitális technológia határozza meg (a válaszadók 87,5%-a szerint), valamint nagyon mobilak, míg a megkérdezettek közül nagyon kevesen gondolják úgy, hogy az általam vizsgált csoport elkötelezett (7,8%), együttműködő (13%) lenne, vagy struktúrára, paraméterekre lenne szüksége (3,2%) (1. számú diagram: Online kérdőív – A 12-22 éves korosztály jellemzői).

A munkavállalók mintegy háromnegyede zökkenőmentesen tud együtt dolgozni fiatalabb munkatársaival (2. számú ábra: Online kérdőív – Generációk találkozása a munkahelyen).

---

5 Online kérdőív kérdései URL: https://docs.google.com/forms/d/1H8EtFHLdhNEoz0zq2im-D3TgNbfr6c8HMxg6tvjkVcg/edit (Látogatva: 2018. 04. 14.)

Standardizált teszt URL: http://files.moremariann.webnode.hu/200000072-80915818c9/Super%20munka%C3%A9rt%C3%A9k%20k%C3%A9rd%C5%91%C3%ADv.pdf (Látogatva: 2018.01.02.)

A felsőoktatásban tanulók, és az általános- és középiskolás réteg számára is a legfőbb prioritások egy munkahelyet illetően a versenyképes fizetés, a munka élvezhetősége, és a rugalmas munkaidő. Ezeket a jellemzőket a válaszadók közel 50%-a veszi figyelembe egy munkahely kiválasztásakor, ám kevésbé játszik fontos szerepet a cégről való közvélemény, a vezetői státusz megszerzése, vagy a személyre szabott anyagi juttatások. Ezek a szempontok az általános-és középiskolás, valamint a hallgatói réteg szempontjából is 10% alatt maradtak (3. és 4. számú ábra: Online kérdőív – Hallgatók szempontjai munkahely kiválasztásakor; Általános- és középiskolások szempontjai a munkahely kiválasztásával kapcsolatban).

## 2.5.2. Super-féle munkamotivációs kérdőív

A Super-féle munkamotivációs kérdőív egy standardizált teszt, ami 45 állításból áll, melyeket 5 fokú intervallumskálán (Likert-skálán) kellett osztályozni, ahol az 5-ös a leginkább jellemző érték, az 1-es a legkevésbé jellemző. A 45 állítást 15 alskálába sorolhatjuk, melyek a következők: szellemi ösztönzés, altruizmus, társas kapcsolatok, munkával kapcsolatos viszony, anyagiak, önérvényesítés, változatosság, függetlenség, hierarchia, fizikai környezet, presztízs, munkateljesítmény, esztétikum, irányítás, kreativitás.

Négy év mérési eredménye állt rendelkezésemre. 2005-ből és 2008-ból témavezetőm két korábbi kutatási eredménye, 2014-ből a Debreceni Egyetem egyik felmérése, valamit 2018-ból az általam felmért eredmények. Érdekesnek bizonyult, hogy az elmúlt 13 év alatt a leginkább és legkevésbé preferált munkaértékek nem változtak, vagyis egy fiatal szemében az első helyeken a társas kapcsolatok, az önérvényesítés, a változatosság, az anyagiak és a hierarchia állnak, ám a humán értékek, a játékosság, az irányítás és a szellemi ösztönzés háttérbe szorul.

| 2005 | 2008 | 2014 | 2018 |
|---|---|---|---|
| • Társas kapcsolatok<br>• Önérvényesítés<br>• Változatosság | • Társas kapcsolatok<br>• Önérvényesítés<br>• Anyagiak | • Hierarchia<br>• Anyagiak<br>• Önérvényesítés | • Anyagiak<br>• Társas kapcsolatok<br>• Önérvényesítés |

*1. ábra.* **A legfontosabb munkaértékek a fiatalok számára**[6]

6 Az írásban található ábrákat Szálkai Kornélia készítette 2018-ban jelen írás számára.

| 2005 | 2008 | 2014 | 2018 |
|---|---|---|---|
| • Irányítás<br>• Játékosság<br>• Humán értékek | • Humán értékek<br>• Irányítás<br>• Szellemi ösztönzés | • Irányítás<br>• Játékosság<br>• Humán értékek | • Irányítás<br>• Játékosság<br>• Humán értékek |

*2. ábra.* **Kevésbé fontos munkaértékek a fiatalok körében**

## 2.5.3. Narratíva elemzés

Dokumentumelemzés során narratíva elemzést végeztem, ahol megadott cím és szempontsor alapján kellett az alanyoknak esszét írniuk, majd az általuk megfogalmazott munkaértékeket kategóriákba soroltam, és diagramon ábrázoltam. Számukra egy munkahelyen a társas kapcsolatok és a személyes jóérzés jelentik a célt, amit a 7. számú diagram is szemléltet. Itt a társas kapcsolatok 16-os, míg a személyes jóérzés 14,5-ös értéket kapott, azonban kevesen említették, hogy kreatív vagy társadalmi ügy érdekében szeretnének munkát végezni (lásd mellékletek).

## 2.5.4. Interjú

Interjúmat Handó Eszterrel, egy hét szokás elven működő vállalat vezetőjével készítettem, aki többek között beszámolt arról, hogy a fiatal alkalmazottai körében nagy a hiány a hagyományos munkaértékekből, és teljesen más velük dolgozni, mint az idősebbekkel. Említette, hogy az új generáció gyors, és rendkívüli multifókusszal rendelkezik, vagyis egyszerre több dologra is képesek odafigyelni, habár ez a figyelem megoszlik. Rátért arra is, hogy ők már sokkal gyorsabbak, így a tréningezésük sem olyan egyszerű. Lényegre törően, röviden lehet velük szót érteni, és meg kell szabni a kereteket, amiben dolgozhatnak. Eszter szerint nem elvárni kell a fiataloktól, hogy olyanok legyenek, mint mondjuk egy X generációs, hanem a vezetőknek igenis alkalmazkodniuk kell, mert a világ változik, a fiatalokban a remény, a jövő, és egy vezetőnek meg kell tanulnia korszerűsíteni a céget, mert egy fiatal munkavállaló nem fog várni, ha jobb ajánlatot kap, jobb lehetőségek nyílnak ki előtte, egy szó nélkül tovább lép.

Interjúalanyom úgy gondolja, hogy a vállalti hierarchiának, úgymond, laposodnia kell, vagyis egy nagyfőnöknek is épp úgy elérhetővé kell válnia egy alkalmazott számára, mint egy közvetlen felettesnek, ami elősegíti a bizalmat és a zökkenőmentesebb közös munkát.

## 2.5.5. Összegzés

Kutatásom eredményeképp sikerül összeállítanom egy szamárvezetőt a munkáltatók részére, melyben azt emelem ki, miben kéne változtatniuk, hogy felzárkózzanak a változásokhoz, és könnyebb legyen számukra a közös munka.

Ahogy azt a kutatás során megtudhattuk, fontos, hogy egy vezető képes legyen az alkalmazkodásra, újítások bevezetésére, figyelembe véve az új generáció képességeit, életvitelét. Muszáj, hogy az újonnan belépő alkalmazottak tisztában legyenek egy cég, vállalat szerveződésével, hogy átlássák a struktúrát, és könnyen eligazodjanak. Javasolnám, hogy a fiatal munkavállalókat hagyjuk csapatban dolgozni, mert nekik ez az erősségük. Ha egy projektben kell valami közös döntésre, megoldásra jutni, azt közösen, sokkal nagyobb produktivitással tudják művelni, mint egyéni munka során, mivel a csapatmunka ad számukra egy biztonságérzetet.

Ahogy interjúalanyom, Handó Eszter is említette, a hierarchiának laposodnia kell, tehát egy nagyfőnöknek is elérhetővé kell válnia egy alkalmazott számára, ami elősegíti a könnyebb közös munkát és a bizalmat a különböző szintek között. Mindenekelőtt az a legfontosabb, hogy olyan felettese legyen egy fiatalnak, aki érti a dolgát, és érdemes a posztjára, mert ha ez nincs meg, egy Z generációs fiatal nem fogja komolyan venni, tisztelni a főnökét.

A fiataloknak biztosítani kell a kompetencia érzését, vagyis tudatni kell velük, miben jók, és meg kell őket dicsérni, amire aztán tudnak karrierjük során építkezni. Emellett pedig megreformálnám az álláshirdetéseket, ugyanis Dr. Guld Ádám szavára hivatkozva, egy Z generációba tartozó fiatal figyelmének felkeltésére összesen 3 másodperc áll rendelkezésünkre, és egy szöveges hirdetést nem fognak végig olvasni. Valamilyen vizuális ingerrel kell rájuk hatni, és az sem titok, hogy az új nemzedék a gyorsaságra, egyszerűségre van kódolva, így minél egyszerűbben tudnak egy állásra jelentkezni, annál nagyobb a valószínűsége, hogy rá kattintanak a jelentkezés gombra.

*3. ábra.* **Szamárvezető a Z generációról - munkáltatóknak**

Összeállítottam még egy ösztönző csomagot is, amivel a munkáltatók motivációt biztosíthatnak az alkalmazottaik felé, hogy minél jobban, eredményesebben dolgozzanak. Ilyenek például a különböző anyagi juttatások. Igaz, hogy az online kérdőív által arra a következtetésre jutottam, hogy a fiatalok számára nem opció, hogy személyre szabott juttatásokban részesüljenek a munkahelyeiken, de úgy vélem, ennek az lehet az oka, hogy nincsenek tisztában a különböző anyagi juttatások fajtáival, így mindenképp tájékoztatni kell őket a lehetőségekről, mert a teljesítménytől függő differenciált munkabér, a cafeteria, a lakhatási támogatás biztosítása nagyon jó motiváció a fiatalok számára. Az anyagi ösztönzők mellett még különféle lehetőségekkel is motiválhatók a Z generáció tagjai, például a rugalmas munkaidő, vagy a négy napos munkahét bevezetése. Ezt nem úgy kell elképzelni, hogy 8 órával kevesebbet dolgozik valaki egy héten, hanem úgy, hogy a négy munkanapra az ötödik nap munkaóráit el lehetne osztani. Tehát 8 helyett 10 óra munka lenne egy nap, és a hétvége egy nappal hosszabb lenne, amikor is lehet regenerálódni, pihenni, és jobban oda tudnának figyelni az emberek a munka-magánélet egyensúlyra, emellett pedig boldogabb, motiváltabb, produktívabb alkalmazottakkal lennének tele a vállalatok, cégek, akik nem átokként tekintenének a munkára (Litkei, 2018). A rövidített munkahét és a rugalmas munkaidő mellett azonban nagyon hatásos lenne az otthoni, online munkavégzés lehetősége, a karrier lehetősége, FEDEX-nap, továbbképzés lehetősége, önállóság esélye, elismerések, munkahelyi rendezvények.

| Anyagi motiváció | Egyéb juttatások |
|---|---|
| • Alapbér<br>• Feltételhez kötött bér<br>• Változóbér | • Nyugdíj és egészségpénztár<br>• SZÉP-kártya<br>• Utazási és lakhatási költségtámogatás |
| **Lehetőségek** | **Lehetőségek** |
| • 4 napos munkahét<br>• Távmunka<br>• Online munkakörök<br>• Rugalmas munkaidő<br>• Egyéni szükségleteknek megfelelően a fenti lehetőségek kombinációi | • Továbbképzés<br>• Munkahelyi rendezvények<br>• Egyéni karriertervezés<br>• Elismerések<br>• Önállóság lehetősége<br>• FEDEX nap |

*4. ábra.* **Ösztönző csomag**

A mérési eredmények alapján a felállított négy hipotézisemből kettő igazolódott be. Az online kérdőív adataiból ítélve a fiatalok számára fontos, hogy egy munkahelyen a versenyképes fizetés mellett a szórakozás lehetősége is meglegyen, valamint a munkáltatói interjú alapján igaznak bizonyult, hogy a cégek hajlandók változtatásokat bevezetni annak érdekében, hogy a generációváltás következtében is zökkenőmentes maradjon a munka. Az online kérdőív megcáfolta állításom, miszerint a munkahelyeken a különböző generációk együttműködése nem valósul meg, valamint az olvasott szakirodalmak és a mérési eredmények együttesen ellent mondanak annak az állításnak, hogy egy fiatal életében is opció, cél lehet a vezetői státusz betöltése.

Kutatásomat a jövőben folytatni szeretném, mivel úgy gondolom, érdemes újabb standardizált mérőanyagot keresni akár itthon, akár külföldön, ami a témához illeszkedik, hogy még árnyaltabb képet kaphassunk a vizsgált korosztály igényeivel kapcsolatban, és hasznosabb tanácsokkal tudjam ellátni a vállalatokat. Kutatásomat a jövőben bemutathatom több 7 szokás elven működő vállalat vezetőségének, és terveim között szerepel még néhány munkáltatói interjú is.

# Mellékletek

## 1. számú melléklet

## Felhasznált irodalom


A munkaviszony alanyai. URL: http://www.hrsentinel.hu/mt/munkav-alanyai.html (2017.12.08.)

Benedek András (é. n.): Munkaerőpiac. URL: http://www.kislexikon.hu/munkaerpiac.html (2017.12.18.)

Covey, Sean (2014): Kiemelkedően sikeres fiatalok 7 szokása. Harmat Kiadó, Budapest

Csepeli György (2003) – Digitális generáció URL: http://www.csepeli.hu/pub/2003/csepeli_et_2003_45.pdf

Debreceni Egyetem kutatási eredményei (2008, 2014): Az Arany János Tehetséggondozó Programban végzett pszichológiai mérések eredményeiről

Ferincz Adrienn (2013): Az új generáció elvárásai a munkahelyekkel szemben, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

Guld Ádám (2018): A Z generáció kommunikációs készségei és viselkedése. Elhangzott 2018. március 6-án Kaposváron, a Kaposvári Munkácsy Mihály Gimnáziumban tartott előadás keretében

Guld Ádám – Dr. Maksa Gyula-PTE BTK (2013): Fiatalok kommunikációjának és médiahasználatának vizsgálata (tanulmány), Pécs, Pécsi Tudományegyetem

Hujber Tamásné (2008): Értékrend, értékorientáció vizsgálata serdülők körében. Elhangzott 2008. szeptember 20-án a Városi iskolapszichológiai konferencián előadás keretén belül.

Korunk – Net-nemzedék, harmadik évfolyam, XXI/11. szám, 2010. november

Litkei Péter, Home Office Konferenciát szervező NetAcademia Oktatóközpont ügyvezetője. Rettegnek a munkáltatók a Z generációtól, URL: http://www.origo.hu/gazdasag/20180313-z-generacio-otthoni-munkavegzese.html (2018. 04. 05.)

McCrindle, Marc – Wolfinger, Emily (2010): Az XYZ Ábécéje. A nemzedékek meghatározása. Korunk, 3. évf., 11. szám, november, (2010) pp.13 - 18. [online]: http://korunk.org/letoltlapok/Z_RKorunk2010november.pdf (2017. 12. 18.)

Milkovics Gyöngyi (2014): A Z generáció motiválási lehetőségének kérdései a hátrányos helyzetű fiatalok körében. Kutatási jelentés a Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégiumban rögzített adatok alapján. Belső felhasználásra.

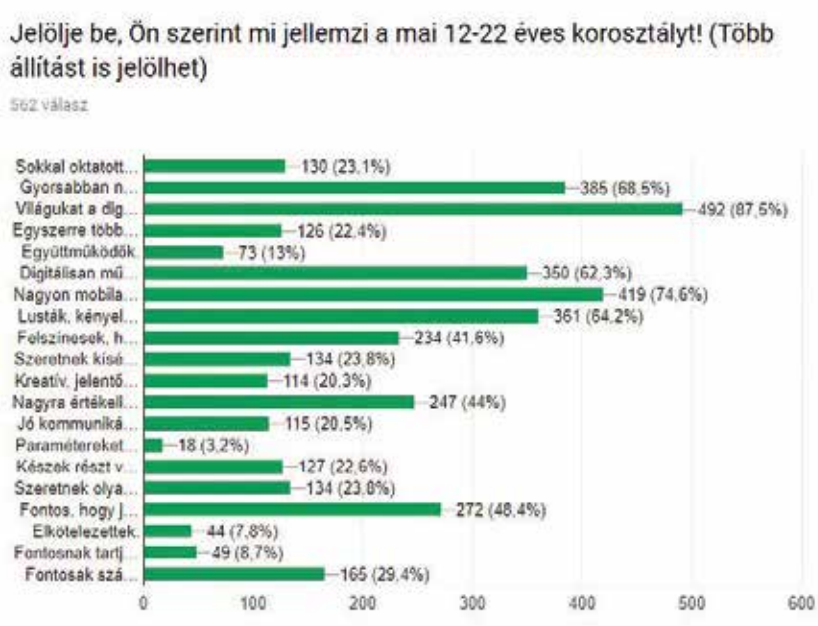
Multitasking képesség – a modern kor elvárása? (2015) URL: http://hajraegeszseg.hu/cikk/2015-01-27/multitasking-kepesseg-a-modern-kor-elvarasa (2017.12.18.)

Nagy Márta (2011): Speciális andragógia. URL: http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop412A/2010-0019_Specialis_andragogia/ch14.html (2017.12.18.)

Önismereti fogalmak, az önismeret fejlődése. URL: http://www.boldog-gyermek.hu/onismeret_fogalmak_onismeret_fejlodese.html (2017.12.08.)
Pink, Daniel (2010): Motiváció 3.0, HVG KIADÓ ZRT, Budapest.
Poór József (2005): Rugalmas ösztönzés - rugalmas juttatások, KJK- KERSZÖV Kiadó, Budapest.
Roóz József – Heidrich Balázs (2013): Vállalati gazdaságtan és menedzsment alapjai. URL: http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/0007_c1_1054_1055_1057_vallalatigazdtan_scorm/5_1_az_innovacio_fogalma_es_jellemzese_7hCGce53qgbtEGbL.html (2017.12.08.)
Sallai Tamás (2015): Z generáció számára az álláskeresés egy vásárlási folyamat. URL: https://www.hrportal.hu/hr/z-generacio-szamara-az-allaskereses-egy-vasarlasi-folyamat-20150220.html
Szervezeti menedzsment. A szervezet fogalma. URL: http://ommik.hu/index.php/tudasbazis/szervezeti-menedzsment/104-1-a-szervezet-fogalma (2017.12.18.)
Tari Annamária (2011): Z generáció, Tericum Kiadó, Budapest
Taskó Tünde (szerk., é. n.): Pszichológia elméleti alapok URL: http://www.kislexikon.hu/motivacio.html (2017. 12. 18.)

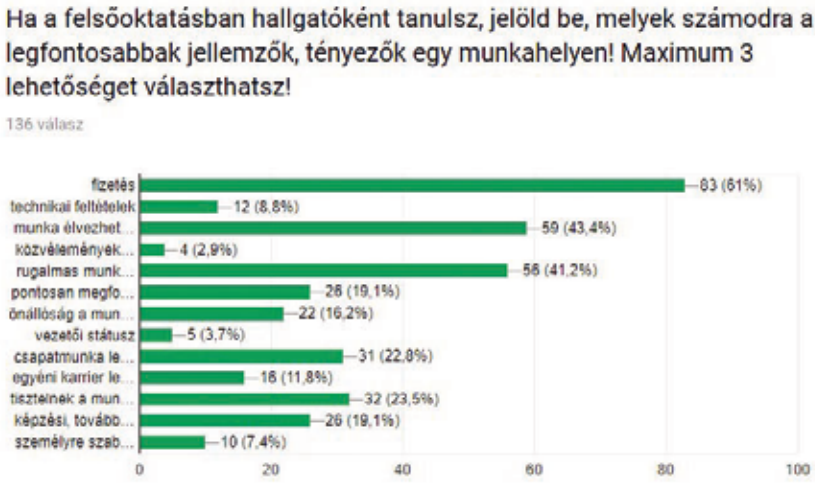
## 2. számú melléklet

## Diagramok

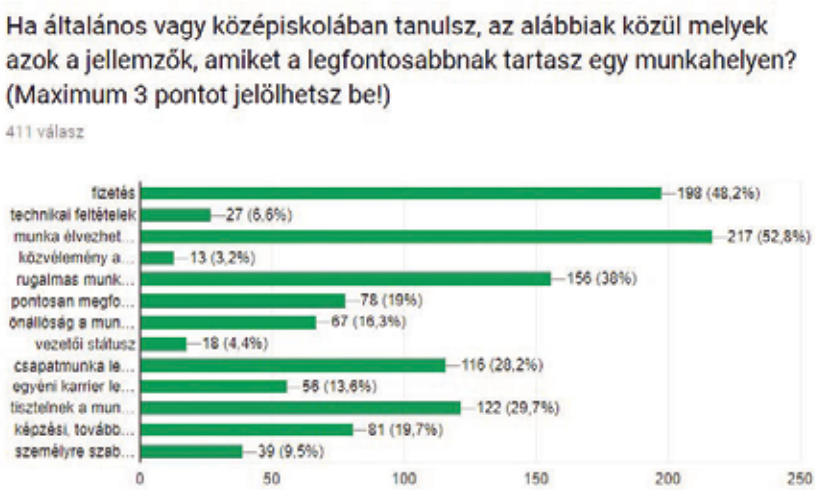



*5. diagram:* **Online kérdőív - A 12-22 éves korosztály jellemzői**

*6. diagram:* **Online kérdőív - generációk találkozása a munkahelyen**




*7. diagram:* **Online kérdőív - Hallgatók szempontjai munkahely kiválasztásakor**




*8. diagram:* **Online kérdőív - Általános- és középiskolások szempontjai a munkahely kiválasztásával kapcsoltban**

## 3. számú melléklet

## Az online kérdőív kérdései

URL: https://docs.google.com/forms/d/1H8EtFHLdhNEoz0zq2im-D3TgNbfr6c8HMxg6tvjkVcg/edit (2018. 04. 14.)

## 4. számú melléklet

Super-féle munkamotivációs teszt http://files.moremariann.webnode.hu/200000072-80915818c9/Super%20munka%C3%A9rt%C3%A9k%20k%C3%A9rd%C5%91%C3%ADv.pdf (2018. 04. 14.)

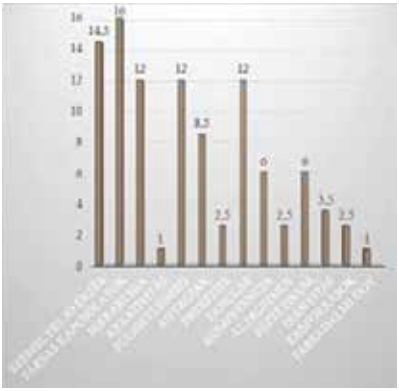
## 5. számú melléklet

## Dokumentumelemzés – narratívaelemzés

Cím: Hogyan képzelem el életemet a munkahelyemen?

Vázlat:

- Munkahelyi környezet bemutatása
- Munkatársak és a velük való kapcsolatom
- Vezetés
- Munkaköröm – szakterületem
- Tanulmányaim
- Mi tetszik a legjobban?
- Min változtatnék?
- Jellegzetességek – sajátosságok




*9. diagram:* **Narratíva elemzés diagram**

## 6. számú melléklet

## Ábrajegyzék

1. ÁBRA A LEGFONTOSABB MUNKAÉRTÉKEK A FIATALOK SZÁMÁRA 22
2. ÁBRA KEVÉSBÉ FONTOS MUNKAÉRTÉKEK A FIATALOK KÖRÉBEN 23
3. ÁBRA SZAMÁRVEZETŐ A Z GENERÁCIÓRÓL - MUNKÁLTATÓKNAK 24
4. ÁBRA ÖSZTÖNZŐ CSOMAG 25
5. DIAGRAM: ONLINE KÉRDŐÍV - A 12-22 ÉVES KOROSZTÁLY JELLEMZŐI 29
6. DIAGRAM: ONLINE KÉRDŐÍV - GENERÁCIÓK TALÁLKOZÁSA A MUNKAHELYEN 29
7. DIAGRAM: ONLINE KÉRDŐÍV - HALLGATÓK SZEMPONTJAI MUNKAHELY KIVÁLASZTÁSAKOR 30
8. DIAGRAM: ONLINE KÉRDŐÍV - ÁLTALÁNOS- ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK SZEMPONTJAI A MUNKAHELY KIVÁLASZTÁSÁVAL KAPCSOLTBAN 30
9. DIAGRAM NARRATÍVA ELEMZÉS DIAGRAM 31

## 7. számú melléklet

## Interjú:

*Szálkai Kornélia (a továbbiakban Sz. K.): Hogyan látja az Y és Z generáció tagjait? Mint munkáltató, mi a véleménye a különböző generációk együttműködéséről?*

Handó Eszter (a továbbiakban H. E.): Én, ahogy látom az Y és a Z generációt… A lányom Z, és Y generációsokkal dolgozok együtt. Elsőre, én az X generáció tagja vagyok némi Y generációs beütéssel, mert nyilván hatnak ránk a dolgok. Nekem X generációsként az Y generációról az volt elsőre nagyon furcsa, hogy sok hagyományos munkahelyi értéket rajtuk nem észleltem, például lojalitás, hosszú távú elkötelezettség, és sokkal tudatosabban képviselték azt, hogy nekik mi fontos a munkán kívül, így ez a munka-magánélet egyensúly a munkahelyeken nagyon sűrűn felmerült a 2000-es évektől kezdve, és ahogy az Y generációsok bejöttek, úgy ez még fontosabb témává vált.

*Sz. K.: – Mi változott az utóbbi 10 évben? Miben különböznek a fiatal munkavállalók az idősebbektől?*

– Sokkal gyorsabban, lényegre törőbben kell velük tréningezni, instant, nem feltétlenül olyan hosszú idejű, gyorsabban emészthető koncepciókra vágytak, meg sok gyakorlatra, praktikus, pragmatikus megoldásokra. A Z generációról azt gondolom, a lányom most 15 éves lesz, és dolgozik, és azt vettem észre, hogy megcsinálja, és ez nyilván személyiség függő, ha szólok neki, rászólok, de ő is pontosan látja, hogy hol vannak a határok, és nem mennek annyira utána. Én ezt látom, hogy ha a megcsinálton túl még többet lehetne kihozni, akkor esetleg megvárja, míg megkérik, vagy fel-

veti, de nem feltétlenül mennek így mögé, mint ahogy én azt vártam, vagy szerettem volna. Most ez lehet, hogy egy ilyen személyes elvárás, de ezt a nagyon fiatal munkatársaktól is látom, hogy viszonylag jól kell meghatározni, amit kérek tőle, és akkor azt megcsinálja, míg én, amikor fiatal voltam, akkor folyton azt lestem, valamit miért kell, mindig valaminek így mögé néztem, de ők erre nem igazán mennek rá. Azt hiszem, ennek az az oka talán, és ez nem feltétlenül rossz vagy jó, hanem az, hogy nekik a munka, vagy a feladat elvégzése egyetlen egy a sok buborék közül, amiben élnek, léteznek, amiben az idejüket töltik, az energiájukat fektetik. Ez azért az x generációnál egész másképp van. Ott ez azért szerintem sokkal fontosabb helyet foglalt el, vagy képezett. A munka-magánélet egyensúlyára sokkal jobban oda kell figyelni. Sokszor információkat is sokkal inkább közösségi médiás felületeken akarnak megosztani ők is. Régen nagycégnél dolgoztam. Ott nyilván nem volt ez akkora dolog, de most kis családi vállalkozást vezetek, és ott folyton a Messengeren osztják meg, hogy akkor most ki mikor jöjjön, és ki kit vesz fel az autóval, tehát ez annyira nem volt az életem része, hogy először furcsán néztem rá. Ezt nyilván el kell fogadni, azzal együtt, hogy fel kell hívni a figyelmüket, hogy ha valamit megoszt a cégem nevében, vagy a cégemmel kapcsolatban bármit tesz a közösségi médiában, akkor az a cégemre is vonatkozik, és hogy ezt vegye figyelembe, mert nem feltétlen gondolják ezt mindig végig az összes velejárójával együtt. Szerintem, eddig is ilyen főnöknek ismertem magam, és igyekezetem is így lenni, de ma szerintem elengedhetetlen, hogy nagyon megértsd, hogy őt mi mozgatja, mi motiválja, és ez gyorsan változhat is, és ezen nem kiakadni kell, hanem valahogy igazodni munkáltatóként, mert egyszerűen ilyenek. Iszonyú multifókusz van bennük, körülöttük. Egyre kevésbé látom azt, hogy elmélyednek dolgokban, hanem inkább sokfélét és kicsit kevésbé mélyen, és ehhez kell kitalálni, hogy akkor ki mit csináljon. Van mindig olyan része a munkának, amit nem szeretünk, és ne az legyen a nagy része senki munkájának.

*Sz. K.: – A munkaerőpiacon lévő fiatalok hogy viszonyulnak a hierarchiához?*

H. E.: – Régen is azért az okos ember a kompetens főnökre hallgatott, meg a hierarchiában fölötte állók közül azt tudta komolyan venni, akinek a szakismeretét, szaktudását, kompetenciáját elismerte a területen. Ez most is így van, és ehhez szerintem sokkal fontosabb, ami hozzá járul, hogy a magasabb szinten lévő főnöknek elég jó érzelmi intelligenciai készségekkel kell bírni, ha munkára meg szóra akarja bírni a fiatal munkavállalókat, és ebben a fiatalok nem fognak igazodni a régi merev struktúrához, hanem a… (itt megszakadt). Generáció-függő, hogy jónak kell lenni abban, amit képvisel egy főnök, egy vezető, értsen hozzá, jó legyen benne, és szerintem laposodni is kell, vagy ha nem is laposodik a hierarchia, akkor pont a kommunikációs különbségek, vagy a változások miatt egy nagyfőnöknek is hozzáférhetővé kell tennie magát az egész, alacsony szinten lévő újonnan belépőknek. Itt most nem az én kis családi

cégemre gondolok, de egy óriás mamutcégnél biztos, hogy előny, ha a nagyfőnök, aki egy 6-os szintű igazgató, és van közte, meg az újonnan belépő között 5 szint, akkor egy nyitott ajtó napot, egy „kérdezz akármit" kávézást, vagy bármit tarthat. Akár a mindennapi viselkedésével is mutathatja, hogy hozzá bármikor oda lehet menni, akkor is, ha nem ő a közvetlen felettesed.

*Sz. K.: – Miért lehet fontos a hét szokás bevezetése a munkahelyeken?*

H. E.: – Én főleg felnőtteknek tanítottam hét szokást, gyerekeknek, fiataloknak sokkal kevésbé. Azt hiszem, hogy ez nem a generációtól, hanem a 7 szokás nagyszerű felépítésétől függ, hogy amíg a proaktivitást valaki nem sajátítja el, ennek a gondolkodását, filozófiáját teljesen, addig nagyon nehéz tovább haladni. Én azt gondolom, hogy az, hogy felelősséget vállaljak a tetteimért, az életemért, hogy tehetek azért, hogy jó legyen, arról is, ha nem jó, ellene is én tehetek, ez azért komoly lecke minden fiatalnak. Az X-eseknek is ugyanilyen komoly lecke volt. Ezt nem annyira látom generációs különbségnek. Talán az, hogy a mai világ meg a sebesség nem feltétlenül érezteti azt, hogy mennyire szükséges, hogy egyen egy életterved, egy küldetési nyilatkozatod, mert sok minden az instant és a röviden megszerezhető irányába nyom. Igazából régen egy karrier egy vállalatnál tarthatott egy életen át, ma meg teljesen más elbírálás alá esik, ha az ember 3-5 évente újragondol dolgokat, és az Y és Z generációnak sokkal nehezebb összeegyeztetni azzal a tanítással, ami a 7 szokásban van, hogy azok tényleg értékek legyenek, amik maradandók. De még anélkül is, hogy nagyon kifordítanám, hogy szerintem még azt is megkérdőjeleznék, hogy az biztosan egy életen át. Most nyilván nem a becsületességről beszélek, hanem kicsit finomított értékrendszerről, hanem hogy azt lefekteted, leszögezed, és biztosan úgy marad-e, vagy gyorsabban átgondolod-e a helyezt függvényében. A proaktivitás szerintem nagyon kell, és az nagyon fontos, hogy mindenki megértse, hogy az az alapja az egésznek, mert arra épül az egész küldetési nyilatkozat, meg a dolgok fontossági sorrendje. Szerintem az új generációk jobbak a megértésben mint a régiek. Főleg, aki x generáció, és 50 felé jár most éppen, az mára be is kövesedett már megfelelőképpen, és biztosan nem olyan könnyű már hallgatni meg befogadni mást, és a másságot elfogadni. És ebből a szempontból a Z meg az Y generáció sokkal trenírozottabb abból eredően, hogy milyen világban élnek. És abban, hogy mi jó nekem, és hogy a hetedik szokásban a fűrészt élezni tudjam, ebben is sokkal tudatosabbak a fiatalabbak, hogy aztán az tényleg engem építsen és szolgáljon, az egy másik kérdés, mert ehhez néha mélyre kell nézni, és a mélyre nézés meg annyira nem sajátjuk, úgyhogy jobbak is, de azért tanulnivalójuk is van még bőven.

*Sz. K.: – Milyen kompetenciákkal rendelkeznek a fiatalok? Mennyiben kell*

H. E.: – Amikor én először tréninget tartottam nekik, majdnem elsírtam magam a végére, hogy: Úristen! Mostantól ez lesz-e a módi, aztán azt mondtam, hogy jó, most

akkor valami új szemüveget kell felvennem, mert ha ezzel a szemüveggel folytatom, akkor ezen túl mindig ezt fogom látni, hogy ezek nem tisztelnek semmit, ezek a vállukat vonogatják, semmi nem érték nekik, és akkor nekem saját magamon keményen kellett dolgoznom, hogy belássam, én vagyok az, akinek másik szemüveget kell felvenni. Én HR vezetőként dolgoztam, van egy konkrét példa a fejemben. Arról volt szó, hogy ki kellett találni, nálunk azt, hogy a helyes üzleti magatartást, meg az etikus üzleti viselkedést hogyan csempésszük be a szervezetbe valamilyen fogyasztható módon. És az Y generációsok úgy lökték az ötleteket, hogy: csináljunk úgy, mintha ez az egész egy GPS-es túra lenne, posztoljuk ezt meg azt, ilyen kisebb kérdéseket, egyperces leckéket főnökökkel. Tehát ők pont azt tudták elmondani, hogy nekik mi fogyasztható, és tartalmilag meg én tudtam hozzáadni a tudásomat, és ebből a kettőből nagyon jó kombináció született.

*Sz. K.: – Hogyan befolyásolja a generációk változása egy vállalat szerveződését?*

H. E.: – Azzal, hogy minden sokkal mozgékonyabb még nagyobb szükség van erre, hogy ne veszítsek időt. Nem 25 évre, hanem csak 5 évre tervezetk, és teljesen másfelé fordulok szakmai meg karrier szempontból. Most az ez Y-okosnál meg az X-eseknél be lesz építve, hogy x évente esetleg szakmát vált. És akkor ezt is újra kell gondolni, mert rövidebb idő alatt kell neki magából kihozni sok mindent, tehát egyre kritikusabb lesz a tervezés.

# Hála-ösvény

**(kutatási részlet)**

Készítette:

**NAGY FANNI**

Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium
Kaposvári Táncsics Mihály Gimnázium

Témavezető:

**Hujber Tamásné**

Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium

2018

# Tartalom


I. Elmélet 41

1.1 Bevezetés 41

1.2 Hála 42

II. Kutatás 44

1.1 Vizsgált populáció bemutatása 44

1.2 Vizsgálat módszertana 44

2.1 Standardizált tesztek 45

2.2 Dokumentum – elemzés 45

2.3 Kutatási kérdések 46

2.4 Vizsgálat mennyiségi és minőségi elemzése 47

2.4.1 Hálanapló elemzése 47

2.4.2 Narratíva-elemzés 47

III. Összefoglalás 48

Felhasznált irodalom 49

Mellékletek 51

1.1 Rosenberg Önértékelési Skála 51

1.2 Hála - kérdőív 52

# I. Elmélet

## 1.1 Bevezetés

Az utóbbi időben - kutatás keretei között - összetett kérdésekkel foglalkoztam, köztük a kortársaim önértékelésével, és a hála napi tudatosításának erre gyakorolt hatásával, illetve szerhasználati attitűdükkel.

A hálanapló alkalmazása rám az újdonság erejével hatott, annak ellenére, hogy egyre szélesebb körben ismerik, alkalmazzák. Igen nagy potenciált láttam benne, hiszen minden este leülni és végiggondolni az aznapi pozitív történéseket, nem csak újabb kellemes érzéseket ébreszt bennünk, de megfelel egy rövid agytornának, memóriafejlesztésnek is. Érdemesnek tartom a hálanaplót életmód-szerűen, rendszeresen vezetni, hiszen azon kívül, hogy hosszú távon pozitívan hat személyiségünkre, időről-időre jóleső érzést kelt a visszaolvasása. Ezzel a pozitív pszichológia eszköztárának tudatosítása is megtörténik a pozitív érzések kihangosítása által. A másik csapásirány a szerhasználat kérdése, amely régóta foglalkoztat. Érdekel, hogy milyen legális és illegális szerek léteznek, melyik milyen hatással van az emberre, milyen folyamatok zajlanak le közben a szervezetében, mit érezhet, tudomást vesz-e a világról ebben a bódult állapotban. Több kérdés is megfogalmazódott bennem, például hogy hatással van-e az ember családi háttere, képzettségi foka a szerhasználati szokásaira? Melyik korosztályban a legmagasabb a legális és illegális szerhasználat aránya? Van-e összefüggés az önértékelés milyensége és a szerhasználati szokások között? Mennyire van hatással pozitív gondolkodásunk a szerhasználati szokásainkra? Néhányra választ is kaptam a kutatásom során.

A vizsgált populáció életkorból adódóan sok lélektani problémával küzd, ilyen az alacsony önértékelés, a negatív megítéléstől való félelem vagy a serdülőkori depresszió. Ezeket azonban vagy magukba fojtják és megpróbálják leplezni, vagy ha felszínre kerül, segítséget nem, vagy csak ritkán fogadnak el, főleg felnőttektől. A másik problémát abban látom, hogy sokszor észre sem veszi a környezet az intő jeleket, vagy elbagatellizálja. Erre lehet megoldás a hálanapló, amely segít felfedezni az apró örömöket, amik idővel jelentős mozgatórugóvá válhatnak a személy életében, megőrizve a szervezet belső homeosztázis iránti igényét. Ha többször tudatosítják magukban a pozitív történéseket, hosszú távon átformálhatja életszemléletüket – a jó irányba. Javulhat a közérzetük, elégedettebbek lehetnek az életükkel és nyitottabbá válhatnak anélkül, hogy külső segítséget kelljen kérniük. Azaz, aktívan alakítják és használják a megküzdési (coping) stratégiákat.

Jelen írás keretein belül nem érintem a szerhasználói attitűdöt és kapcsolódási pontjait a hála kutatáshoz.

## 1.2 Hála

Egy osztálynyi diákot megkértek, hogy írják le a világ hét csodáját. Néhány kisebb nézeteltérésen kívül a következőket állapították meg főleg: az egyiptomi piramisok, Taj Mahal, Grand Canyon, Panama csatorna, Empire State Building, Szent Péter Bazilika és a Kínai Nagy Fal. Volt egy diák azonban, aki nem tudta időre befejezni a feladatot. Mikor a tanár odament hozzá azt mondta, akadt egy kis nehézsége, ugyanis annyi dologért volt hálás, hogy nem tudott olyan könnyen dönteni közöttük. További kérdezés után azt mondta, hogy a világ hét csodája: látni, hallani, érinteni, ízlelni, érezni, nevetni, szeretni. (C. Colligan, személyes beszélgetés, 2006. Február 27., idézi Jeffrey J. Froh és mtsai, 2007)

A hála gyakran átélt társas érzelmeink egyike. Általában olyan szituációkban éljük meg, amelyekben egy másik személy számunkra kedvező, pozitív kimenetelű dolgot tesz. Ez az érzelem ezenkívül vallási kontextusban, vagy akár életszemléletként is megjelenik. Azok, akik többször élik meg a hála érzetét, gyakrabban tapasztalnak meg pozitív érzelmeket és ritkábban negatívakat, amelyek magukkal hordozzák az élettel való nagyobb szintű elégedettség érzését, ami egy jelentős feltétele a szubjektív jóllétnek és boldogságnak. Kutatásokkal bizonyított, hogy aki gyakran fejezi ki háláját, boldogabbnak érzi magát, csökken a vérnyomása, jobban alszik, javulnak a kapcsolatai, kevésbé érzi a depresszió tüneteit és magasabb a fájdalomküszöbük, ráadásul ezek a pozitív hatások hosszú távúak. A hála életkortól függetlenül fejtheti ki jótékony hatását. Svéd kutatók megfigyelték, hogy az idősebb generáció, ami hálával tekint mindarra, ami még van neki, kevésbé fél attól, hogy kiszolgáltatottá válik.

Vizsgálatok bizonyítják, hogy aki köszönetnyilvánítást kap, pozitív érzelmeket él át, ahhoz hasonlóan, mint amikor valaki meglepetésszerű kedvességgel szembesül. Ha valaki váratlan kedvességet vagy köszönetnyilvánítást tapasztal, hajlamosabb viszonozni a szívélyességet vagy másnak megelőlegezni. Egy vizsgálat kimutatta, hogy a hála kifejezése a kétszeresére növelte annak az esélyét, hogy valaki a jövőben ismét segítőkész lesz – alighanem azért, mert élvezte a társadalmi elfogadottság érzetét.

A hála másokra irányuló érzelem, kiváltója nem csak egy másik személy, de nememberi ágensek is lehetnek, például állatok, a sors vagy akár Isten. A háláról többféle értelemben beszélhetünk: diszkrét érzelemként, de az egyes emberek közti különbségeket hordozó stabil vonásként is.

Emmons és Crumpler (2000) úgy gondolják, hogy a hálát akkor tudjuk csak átélni, ha a kedvező cselekedet a jótevő számára költséges és részéről szándékos, illetve a haszonélvezőnek értékes. Ezzel szemben Wood és munkatársai kiemelik az előzőek mellett a tett önzetlenségét (Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008).

Cohen kimondja, hogy a hála kutatásában problémát jelent a hála érzését különválasztani más pozitív érzelmektől, például a lelkesültségtől vagy az áhítattól. Vélemé-

nye szerint a hála magában foglalja az ágensre vonatkozó attribúciókat. Ez azt jelenti, hogy a Niagara-vízesés látványa válthat ki áhítatot vagy csodálatot, egy nagy értékű nyeremény örömmámort, de hálát nem.

Hálásnak lenni olykor nem csak a másik ember támogatásának értékelésében merül ki. A hála érthető úgy is, mint egyfajta előzetes elhatározás arra, hogy a társas szituációkat pozitívan interpretáljuk, de kibővítve a világ, a lét egészére vonatkozó, abban a kellemes dolgokat felismerő és megbecsülő szemléletként is.

A hálatelt személyek empatikusabbak és segítőkészebbek, mint a kevésbé hálás személyek, jobban hajlanak a megbocsátásra, szeretnek társaságban lenni, kapcsolataikban pedig szeretetteljesek és bizalommal teltek. Több pozitív érzelmet élnek át, létüket teljesebbnek, jövőképüket biztatóbbnak találják (Wood és mtsai, 2010).

Mitchel G. Adler és N. S. Fagley szerint valamit megbecsülni annyit tesz, mint észrevenni és elismerni annak értékét és jelentését, és pozitív érzelmi kötődést érezni iránta. Erre építve megfogalmazták a megbecsülés 8 aspektusát (Mitchel G. Adler és N. S. Fagley, 2005).

*A megbecsülés nyolc aspektusa*

Arra fókuszálni, amink van – Az első aspektus azoknak a dolgoknak az észrevétele, elfogadása, amivel rendelkezünk, amely jó érzéssel tölt el minket. Az „amink van" mindenre vonatkozik, amely valamilyen módon kötődik hozzánk vagy velünk van. Ilyen lehet az egészség, a család, az értékrendünk, a természettel való kapcsolatunk, anyagi javaink, Isten vagy más. A dolgok, amikkel rendelkezünk tehát nincsenek leszűkítve a tárgyi javakra. Ezt támogatták azok az értékrend és értékorientációs önismereti játékaink is, amelyek a megfogható valóság mellett elvont fogalmakat, érzéseket is megfogalmaztattak velem és diáktársaimmal még a középiskolás időszakomban.

Áhítat (akár félelemmel, tisztelettel vegyítve) – Amikor valakit elönt ez az érzés, igazából érzelmi kötődés alakul ki benne egy élmény különlegessége iránt. Mélyről fakadó érzésről van szó, hátterében spirituális tartalmat sejtetve.

Szertartás – Ez az aspektus reprezentálja azokat a cselekvéseket, amelyek támogatják és elősegítik a megbecsülést. Mindegy, hogy ünnepélyes szertartásokra és vallási tanításokra vagy személyes szokásainkra gondolunk, ezek segíthetnek kialakítani a megbecsülés tudatosságát. A szertartás fogalma leegyszerűsíthető hétköznapi mozzanatok szerialitására. Szokások rögzíthetők, változtathatók. Franklin Covey a 7 Szokás megalkotója a szertartás 21 napon keresztüli megerősítését írja a teljes beépülésig.

A jelen pillanat – „A boldogság lényege abban rejlik, hogy néha megállunk megízlelni a jelen pillanat ajándékait" (Myers (1992), idézi Mitchel G. Adler és N. S. Fagley, (2005)).

Ön/társadalmi összehasonlítások – Jó példa erre, hogy a jelenlegi állásomat jobban szeretem azért, mert sokkal jobb, mint az előző („Ön – hasonlítás"), vagy, mert sokkal

jobb, mint egy barátomé („társadalmi összehasonlítás"). Ahol a hivatkozási pont alacsonyabb, a jelenlegi helyzettel nagyobb eséllyel vagyunk megelégedve.

Hála – Észrevenni és elismerni egy jótéteményt, ami felénk irányult – mindegy, hogy egy másik személytől, vagy egy istenségtől – és hálásnak lenni az erőfeszítésért, áldozatokért és a „másik" tetteiért.

Veszteség / Csapás – Pozitív érzelmeket megélni a saját veszteségünkre reagálva. Megtapasztalni különböző csapásokat az életünkben óvatosabbá tesz minket abban, hogy mindent biztosra vegyünk.

Interperszonális kapcsolatok – Észrevenni, elismerni és pozitívan megélni a minket körülvevő emberek létezését. Ebbe beletartozik a törődés, a támogatás, hogy tudunk kivel beszélni, és hogy van, aki megért minket. Értékelni, hogy a másokkal való kapcsolatunk hozzátesz az életünkhöz és jóllétünkhöz.

*A hálával foglalkozó tanulmányok központi kérdései a következők:*

– Hogyan definiálható a hála (diszkrét érzelem, személyiségvonás, morális emóció, erény stb.)?

– Milyen összefüggések mutathatók ki a hála és a (szubjektív és pszichológiai) jóllét között?

– Mely terápiás intervenciók lehetnek hatékonyak a hála növelésének szempontjából?

# Kutatás

## 1.1 Vizsgált populáció bemutatása

Kutatásomban összesen 49, 9. és 11. évfolyamos diáktársamat vizsgáltam (21 fiú, 28 lány). Nagyrészük hátrányos helyzetű, és valamennyien a Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium lakói, illetve az Arany János Tehetséggondozó Program keretein belül végzik tanulmányaikat. Jelentős hányaduk kisebb falvakból, viszonylag fejletlen, zsáktelepülésekről jöttek.

## 1.2 Vizsgálat módszertana

A kutatás során 3 standardizált, továbbá egy általam összeállított online teszt került kitöltésre. Ezeken kívül hálanaplót írattam a kutatásban részt vevőkkel, illetve egy eszszékérdést válaszoltattam meg velük.

Miután a tesztek felvételre kerültek, ezeket kiértékeltem, és az adatokból következtetéseket próbáltam levonni. A hálanapló és az esszékérdés egy-egy szempontsor szerint került feldolgozásra, amiből több dologra is következtethettünk.

## 2.1 Standardizált tesztek

Mint már előbb is említettem, 3 standardizált tesztet töltettem ki a célcsoporttal.

Az első teszt a Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H) volt. A Rosenberg (1965) nevéhez fűződő Önértékelés Skálát világszerte számos kutatásban alkalmazzák az önértékelés konstruktumának mérésére. Ez az egyik leggyakrabban használt mérőeszköz az önértékelés feltérképezésére. Kompetenciára és elfogadásra vonatkozó állításokat tartalmaz, tíz kérdésből áll, ebből kettő fordított tétel. A skála prediktív validitása, belső konzisztenciája, teszt—reteszt megbízhatósága kultúrközi vizsgálatokban is jónak bizonyult (Schmitt & Allik, 2005, idézi Sallay Viola és mtsai. (2014)), diszkriminatív validitását igazolták mind az élettel való elégedettség és az optimizmus, mind a tanulmányi eredmények tekintetében (Sowislo & Orth, 2013, idézi Sallay Viola és mtsai. (2014)).

A második elem a Hála-kérdőív (Gratitude and Appreciation Test) volt. A teszt eredeti kifejlesztése Watkins, Woodward, Stone és Kolts (2003) nevéhez fűződik, a hála diszpozíció mérésére szolgál. 44 kérdésből áll, amelyből 14 fordított tétel. Az elemek 3 alskálába rendeződnek: 1. Faktor „Bőség érzékelése" (Ab) azt méri, hogy mennyire érzi azt, hogy sok mindenben bőség veszi körül, 2. Faktor „Egyszerű dolgok értékelése" (SA) azt méri, hogy a személy mennyire értékeli az egyszerű örömöket az életben, 3. Faktor „Mások értékelése" (AO) azt méri, hogy mennyire értékel a személy másokat, és mennyire tartja ezt fontosnak a boldogság szempontjából. A teszt kitöltőinek el kell olvasniuk az egyes tételek állításait, majd Likert-skálán értékelniük kell, hogy mennyire értenek egyet/nem értenek egyet állításokkal (1=Egyáltalán nem értek egyet; 5=Teljesen egyetértek).

A harmadik standardizált teszt, magyar viszonylatban elég friss, Félelem a negatív megítéléstől (FÉLNE), amelynek hazai adaptációját Perczel-Forintos Dóra dr. és Kresznerits Szilvia készítette el (2017). A 8 itemes (FÉLNE-8) teszt elődje a Watson és Friend által kidolgozott 30 itemes FÉLNE (1969) volt.

## 2.2 Dokumentum – elemzés

A vizsgált egyéneknek 10 napon keresztül kellett kitölteniük a hálanaplót (gratitude journal). A lényege az volt, hogy minden este gondolják végig az aznap történt dolgokat, és néhány pozitív eseményt vagy befolyást írjanak le. Ezek lehettek apróságok, de egész nagy dolgok is. Amikor ezeket értékeltem, figyelembe vettem az elemek minőségét és mennyiségét.

A kiértékeléshez a Maslow-féle szükségletek hierarchiája piramist *(2. ábra[1])* használtam, amelyben két nagy csoportra oszlanak a kategóriák: hiány- és növekedésalapú szükségletek.

1 Az ábra a következő internetes portálon található: URL: http://kreativpszichologia.blog.hu/2016/04/08/elet_szin_vonal (Látogatva: 2018. 04. 12.)

*2. ábra:* **Maslow-féle szükségletek hierarchiája piramis**

A hálanapló kitöltésénél a legfontosabb kritérium a rendszeresség volt. Amennyiben valaki nem a megfelelő módon, néhány napra visszamenőleg, vagy kitalált dolgokat írt bele, valószínűleg semmilyen változáson nem esett át, így a tesztek eredménye sem változhatott jó irányba.

Továbbá, feltettem egy kérdést a célcsoport minden tagjának: „Hogyan képzeled el a jövődet 10 év múlva?". Ezzel a címmel írtak esszét a diákok.

Kiértékeléséhez egy szempontsort alakítottunk ki témavezetőmmel, amelyben értékkategóriákat emeltünk ki, ilyen volt például a család, tanulás, karrier és az aktivitás.

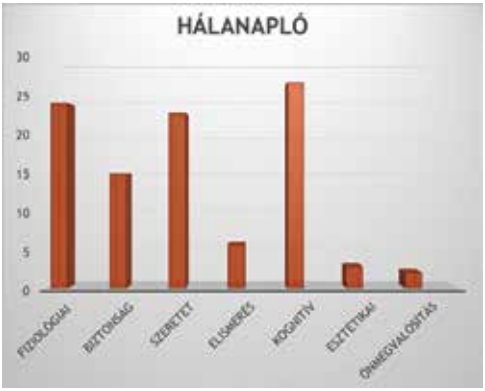
## 2.3 Kutatási kérdések

- Első feltevésem szerint a hálanapló írása után a 9. és 11. évfolyamosok önértékelése javul.
- Második, a diáktársaim negatív megítéléstől való félelmének csökkenése a hálanapló után.
- Harmadik kutatási kérdésem a hála kérdőív értékeinek pozitív irányba való változása az intervenciós technika után.

## 2.4 Vizsgálat mennyiségi és minőségi elemzése

### 2.4.1 Hálanapló elemzése

A hálanaplók elemszámai tíztől harmincig terjedtek és általában igaz volt, hogy a lányoké magasabb. Jól látható, hogy a fiziológiai szükségletek kategóriájában az egyik legmagasabb az elemszám *(1.diagram*), amelyet részben az okozhat, hogy a diákok hátrányos helyzetűek. Ugyanez teljesül a biztonság és a szeretet szükségletére. A növekedésalapú igények közül kiemelkedik a kognitív, valószínűleg azért, mert a vizsgált serdülőkorúak mindennapjait az iskola teszi ki. A piramis tetején lévő önmegvalósítási szükségletet kifejező elemek száma 10% alatti.



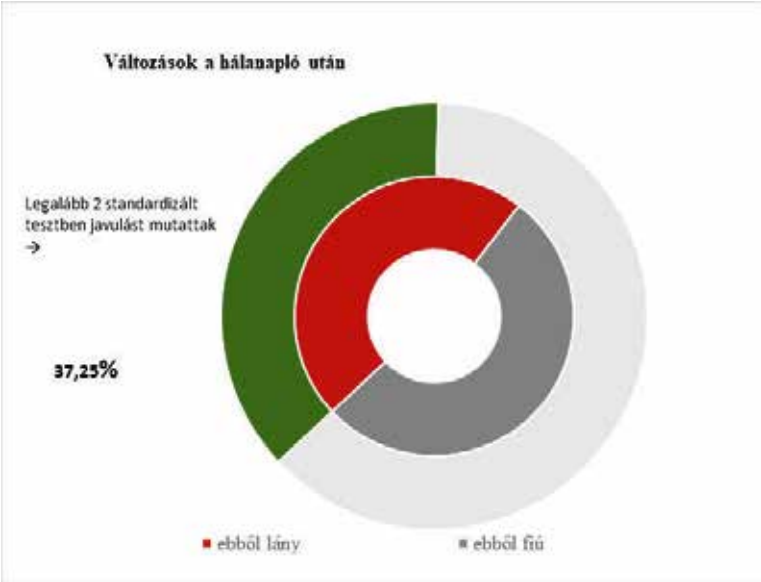

*1. diagram:* **A hálanaplók elemszámainak szükségletek szerinti eloszlása**
(A diagramot Nagy Fanni készítette jelen dolgozat számára 2018-ban.)

### 2.4.2 Narratíva-elemzés

Az esszékre jellemző volt, hogy pozitív hangvételűek. A kognitív szükséglet itt is kiütközött, hiszen a tanulással, karrierrel kapcsolatos célok a narratívák 96%-ában előfordultak *(2. diagram)*. Az aktivitást a diákok 92%-a jelenítette meg fogalmazásukban igényként. A legalacsonyabb arányban az irreális jövőkép fordult elő, ilyet mindössze a diákok 34%-a fogalmazott meg.

**POZITÍV ÉRTÉKKATEGÓRIÁK**
65% ELTÁVOLÍTÁS (UTAZÁS, KÜLFÖLD)
34% IRREÁLIS JÖVŐKÉP
96% TANULÁS – KARRIER
87% EMBERI KAPCSOLATOK
80% CSALÁDI KÖTŐDÉSEK
74% ANYAGIAK
92% AKTIVITÁS

*2. diagram:* **A narratívákban megjelent pozitív értékkategóriák aránya**




*3. diagram:* **Legalább 2 tesztben javulást mutattak a hálanapló írása után**

## III. Összefoglalás

Kutatásom választott témája kiaknázatlan lehetőségeket rejt. Az elérhető kutatási beszámolókban látszik, hogy kényes téma mind a fiatalok alacsony önértékelésével foglalkozni, mind a negatív beállítódásuk hátterét kutatni, vagy azt átfordítani egy pozitív dimenzióba. Lehet, hogy még nem jöttem rá, hogyan tudom leginkább ellenőrzött körülmények között tartani egy online anonim vizsgált populációt. De az biztos, az adatok a mélybe vesznek, a mögöttük levő mikro- és makrotársadalmi tendenciákkal mindenképpen foglalkozni kell. Szélesebb publicitást kell kapnia a pozitív pszichológia eszköztárának, annak elsajátítását akár tanórai integrált körülmények között is érdemes lenne megvalósítani. Szükség van kortárs segítőkre, akik – életkorukból adódóan – a leghatékonyabb prevenciót végezhetnék a serdülők csoportjain belül. Szükség van levezető csatornákra, az egyén megküzdési stratégiáinak kiépítésére, aktivizálására. Az intézményi mentálhigiéné újragondolása szükséges, hiszen a mai diákok intézményes körülmények között töltik idejük legjelentősebb hányadát. A mentálhigiéné prevenciós színtere nem elterjedt, ennek erősítése minden köznevelési intézményben elengedhetetlen.

## Felhasznált irodalom


Aszmann Anna dr.: Korai prevenció az iskolában, Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság (2009)

A hála ereje. URL: https://www.rd.hu/A_h%C3%A1la_ereje (Utoljára letöltve: 2018.01.25.)

Balog Melinda pszichológus hallgató kutatásának rövid kivonata. URL: http://sikerul.com/a-hala-pszichologiaja/ (Utoljára letöltve: 2018.01.25.)

Fekete Réka (2018): Személyiséglélektan műhelymunka; A hála szerepe serdülőknél, KRE BTK Pszichológiai Intézet.

Halász Alexandra Anna (2014): Kockázatvállalás és önértékelés serdülőknél - fiatalkorú fogvatartottak vizsgálata egyéni nehézségeik bevonásával, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és pszichológiai Kar Pszichológia Szak, URL: https://docplayer.hu/2443434-Kockazatvallalas-es-onertekeles-serduloknel-fiatalkoru-fogvatartottak-vizsgalata-egyeni-nehezsegeik-bevonasaval.html (Utoljára letöltve: 2018.11.19)

Matuszka Balázs (2015): Egyes internalizációs és externalizációs tünetek vizsgálata a szerhasználati problémák kialakulása szempontjából veszélyeztetett serdülők és fiatal felnőttek körében, Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola

URL:https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/4091/matuszkabalazs.m.pdf?sequence=5 (Utoljára letöltve: 2018. november 19.)

Nagy Beáta Magda (2013): A hála pszichológiája, ELTE PPK Pszichológiai Intézet, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest; Vas Megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt., Szombathely; Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 14 (2013) 2, 139—165p.

Németh Ágnes(szerk.), Aszmann Anna Kovacsics Leila, Kökönyei Gyöngyi, Örkényi Ágota Páll Gabriella, Sebestyén Edit, Várnai Dóra Zakariás Ildikó (2007):Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja, Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésû, az Egészségügyi Világszervezettel együttmûködésben zajló nemzetközi kutatás 2006. évi felmérésének Nemzeti jelentése.

Perczel-Forintos Dóra dr; Kresznerits Szilvia (2017): Szociális szorongás és önértékelés: a „Félelem a negatív megítéléstől" (FÉLNE) kérdőív hazai adaptációja, Orvosi hetilap, 158. évfolyam, 22. szám

Sallay Viola - Martos Tamás - Földvári Mónika - Szabó Tünde - Ittzés András (2014): A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 15 (2014) 3, 259—275p.

Adler, Mitchel G. – Fagley, N. S. (2005) : Appreciation: Individual Differences in Finding

Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being, Journal of Personality 73:1 (February, 2005), 79 - 114p., Blackwell Publishing 2004

Froh, Jeffrey J. ; Sefick, William J. ; Emmons, Robert A. - Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being, Journal of School Psychology 46 (2008) 213–233p

Cheng, Helen, Furnham, Adrian – Early indicators of self-esteem in teenagers: Findings from a nationallyrepresentative sample, Personality and Individual Differences Volume 116, 1 October 2017, 139-143p

Berend Dóra, Kotosz Balázs dr.: Egészségmagatartás-modell tesztelése többváltozós technikákkal, Statisztikai Szemle, 90. évfolyam 5. szám 2012, 425-446p

# Mellékletek

## 1.1 Rosenberg Önértékelési Skála

**Rosenberg Önértékelési Skála**

Az 1965-ben megalkotott teszt, mely az önértékelést hivatott mérni (Cronbach-alfa: 0,74), 10 kérdésből áll. Önmagunk érékelésére, értékességére és elfogadására irányulnak a 0-től 3-ig értékelhető itemek, ahol a 0 jelenti legkedvezőbb, míg a 3 a legkedvezőtlenebb állítást. Fordított tételek a 2., 3.,

Kérjük a következő állításoknál egy X segítségével jelöld be a RÁD leginkább jellemző választ.

| | Teljesen egyet értek | Egyetértek | Nem értek egyet | Egyáltalán nem értek egyet. |
|---|---|---|---|---|
| Egészében véve elégedett vagyok magammal. | | | | |
| Időnként azt gondolom, egyáltalán nem vagyok jó. | | | | |
| Úgy érzem, egyáltalán nincsenek jó tulajdonságaim. | | | | |
| Ugyanolyan jól meg tudok csinálni dolgokat, mint mások. | | | | |
| Úgy érzem, nem sok mindenre lehetek büszke. | | | | |
| Időnként teljesen haszontalannak érzem magamat. | | | | |
| Úgy érzem, értékes ember vagyok, vagy legalábbis teljesen egyenértékű másokkal. | | | | |
| Szeretném, ha többre becsülhetném magam. | | | | |
| Végső soron hajlok arra, hogy kudarcként tekintsek magamra. | | | | |
| Jóban vagyok magammal. | | | | |

## 1.2 Hála - kérdőív

**INSTRUKCIÓ:**
Kérjük, gondosan olvass el minden egyes állítást, és jelöld meg minden kérdésnél azt a választ, amelyik legjobban jellemzi az egyetértésedet vagy egyet nem értésedet. Nincsenek jó vagy rossz válaszok, és a kérdőív kitöltéséhez nem kell „szakértőnek" lenned. Jellemezd magadat őszintén, és a lehető legpontosabb válaszokat add!

1 = Egyáltalán nem értek egyet
2 = Nem értek egyet
3 = Egyet is értek meg nem is
4 = Egyetértek
5 = Nagyon egyetértek

**KÉRDÉSEK:**
1. Nem juthattam volna el oda ahol vagyok a segítség nélkül amit oly sok embertől kaptam.
2. Úgy gondolom az élet jó lehetőségei helyett a rövidebbet húztam.
3. Egészen úgy tűnik, hogy mások sokkal több előnyt élveznek az életben, mint én.
4. Úgy tűnik, soha nem kapom meg ugyanazokat a lehetőségeket, mint a többiek.
5. Gyakran lenyűgöz egyszerűen az, hogy milyen szépek a naplementék.
6. Az élet eddig jó volt hozzám.
7. Úgy tűnik, hogy sosincs elég pénzem, és mindig kifutok a pénzemből.
8. Gyakran gondolok arra, milyen kiváltságos dolog az, hogy élhetek.
9. Gyakran elámulok a természet szépségei láttán.
10. Hálásnak érzem magam az oktatásért, amit kaptam.
11. Sok mindenkitől kaptam értékes bölcsességet az életem során, amelyek hozzájárultak a sikereimhez.
12. Úgy tűnik nekem, hogy mások gyakran próbálták megakadályozni az előrejutásomat.
13. Bár úgy gondolom fontos, hogy jó érzéssel töltsenek el az eredményeim, de ugyanúgy fontos megemlékezni, hogy mások hogyan járultak hozzá az eredményeimhez.
14. Nem igazán érzem azt, hogy megkaptam volna mindazt a jót az élettől, amit megérdemlek.
15. Minden ősszel igazán szeretem nézni, ahogy a levelek megváltoztatják a színeiket.
16. Bár alapvetően én irányítom az életemet, mindig eszembe jutnak azok, akik támogattak és segítettek az utamon.

17. Ahhoz, hogy igazán élvezhessünk valami jó dolgot, hálásnak kell lennünk érte.
18. Néha azon kapom magam, hogy teljesen lenyűgöz egy zenei darab szépsége.
19. Alapvetően nagyon hálás vagyok a neveltetésemért.
20. A saját kemény munkámmal jutottam el oda, ahol most vagyok, annak ellenére, hogy semmilyen támogatást vagy segítséget nem kaptam.
21. Karácsonyok (vagy más ünnepek) alkalmával úgy tűnt, soha nem kapok annyi ajándékot vagy olyan jót, mint mások.
22. Néha elgondolkodom, „Miért vagyok olyan kiváltságos, hogy olyan körülmények közé születhettem, amibe születtem".
23. Az egyik kedvenc időszakom az évben a Karácsony.
24. Úgy hiszem, hogy egy nagyon szerencsés ember vagyok.
25. Fontosnak tartom, hogy időnként megálljunk megszagolni egy rózsát.
26. Több rossz dolog történt az életemben, mint amennyit megérdemlek.
27. Nagyon élvezem, ahogy változnak az évszakok.
28. Azért, amiken keresztül mentem életem során, tényleg úgy érzem, hogy a világ tartozik nekem valamivel.
29. Úgy hiszem, a valóban élvezetes dolgok az életben éppen úgy elérhetőek számomra, mint a gazdag embereknek. .
30. Imádok leülni, hogy nézzem a hóesést.
31. Úgy hiszem, több rossz dologgal találkozom, mint ami jár nekem.
32. Bár úgy gondolom, erkölcsösebb vagyok, mint a legtöbb ember, mégsem kaptam meg érte a jutalmam az életben.
33. Miután eszem, gyakran gondolok arra: „Milyen csodálatos is volt ez az étel".
34. Nagyon élvezem a pattogó tüzet a hideg téli napokon.
35. Úgy gondolom, fontos néha leülni és számot vetni jó dolgokról az életünkben.
36. Úgy gondolom, fontos élvezni az élet egyszerű dolgait.
37. Úgy érzem, hogy becsapott az élet.
38. Őszintén értékelem mindazt, amit mások tettek értem az életemben.
39. Úgy érzem „valaki odafent" nem kedvel engem.
40. Az élet apró örömei a legjobb dolgok az életben.
41. Szeretem a tavasz zöldjét.
42. Úgy tűnik, valamilyen okból én soha nem jutok ugyanazokhoz a lehetőségekhez, mint mások.
43. Úgy gondolom, minden nap fontos hálát adni azért, hogy élünk.
44. Nagyon hálás vagyok a barátaimért és a családomért.

OLVASSUNK A SOROK KÖZÖTT!
(PROBLÉMAMEGOLDÁS A KORTÁRS IFJÚSÁGI IRODALOM SEGÍTSÉGÉVEL)
Név: Orsós Mirella 11. évfolyam
Intézmény: Kaposvári Kisfaludy Középiskolai Kollégium és Kaposvári Táncsics Mihály Gimnázium
Program: Hátrányos Helyzetű tanulók Arany János Tehetséggondozó Programja
Témavezető/felkészítő tanár: Hajber Tamásné pszichológus, tehetséglejlesztő tanár
TÉMÁM
Fiatalok
Problémák
Problémamegoldó képesség
Olvasás
1
TÉMAVÁLASZTÁSOM HÁTTERE
Könyvek
megszeretés
Olvasás
Könyv
2
KUTATÁS MENETE ÉS MÓDSZERTANA
3
KÖNYVVÁLASZTÁS INDOKLÁSA 1.
4
KÖNYVVÁLASZTÁS INDOKLÁSA 2.
5
KÖNYVVÁLASZTÁS INDOKLÁSA 3.
6
PROBLÉMÁKRA BONTVA
Hasonlóságok
Eltérések és Pszichológiai
Sorba szedve
7
BÜNTUDAT
8
CSELLÓN BELÜLI ÉRÖVIZSGÁK
9
TÁPLÁLKOZÁSI ZAVAROK
10
11
Élménypszichológiai elemzés
Szerepek elemzése
Operációs rendszer bemutatása
Magyar irodalmi bemutatása
12
FÓKUSZCSOPORTOS INTERJÚ
13
Feladatok
Elemzési szempontok
Problémák megjelenése
Szereplőkre vonatkozó szempontok
Megoldásokra kitérés
EGY GONDOLAT...
14
MARC DAVIS ÉRZÉSEI TESZT – 4 ALSKÁLA
Szorongás ösztönzés (PC)
Elégtelen törődés (EC)
Perspektíva hiánya (PT)
Pesszimizmus (PS)
15
ALSKÁLÁK KÖZÖTTI KAPCSOLAT
16
17
KÉRDŐÍVEK ÚJABB TOVÁBBI ADATOK ÉS ELEMZÉSÜK
18
19
ÉRDEKESSÉGEK
20
ALGÓBA ÉVFOLYAMOS ÁTTP-S CSOPORTOK SAJÁTOSSÁGA
Szorongás ösztönzés
Perspektíva hiánya
Pesszimizmus
21
KÖVETKEZTETÉS
Önszemlélő olvasókör
Problémamegoldó – kortárs szokásai mögött – kiút
Kimenő szokásunk szerint nyugodtabban...
22
KÖNYVJEGYZÉK
23
FELHASZNÁLT IRODALMAK
24

Szülők Kerekiha, 11. évfolyam
Kapuvári Kisfaludy Közgyakorlati Kollégium
Felkészítő tanár: Hajber Tamásné
GENERATION
Z
Mi lesz veled, generációÓ?
Hídépítés a munka-erő-piac felé.
1
2
Gyors
Közepes
Lassú
Szinte azonnal
Szerszám gyűjtemény
Éa-csiszoló
3
Módszerek
4
Hipotézis
Online kérdőív
5
6
7
8
JELLEMZŐK
HALLGATÓK
ÁLT. ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK
9
Super-Hit: munkamotivációs kérdőív
10
11
12
13
Hendó Eszter
14
15
16
Osztályon belüli csoport
Anyagi motivációk
Egyéb motivációk
17
Lehetőségek
Lehetőségek
18
Összegzés
Különböző generációk együttműködésének hiánya
Versenyképes fizetés + szórakozás
Munkáltatók változtatásokat vezetnek be
Vezető pozíció betöltése már fiatalon
Online kérdőív
Online kérdőív
Interjú
Olvasott szakirodalmak + felmérések
19
Felhasznált szakirodalom
GENERATION
Z

RENDHAGYÓ TÖRTÉNELEM ÓRA

# 1944-1945 TRAGÉDIÁJA SOMOGYBAN

## A POLGÁRI LAKOSSÁG MEGPRÓBÁLTATÁSAI A MARGIT VONAL MENTÉN

### TERVEZETT TÉMA:

1. KUTATÓ DIÁKOK ALAPÍTVÁNY BEMUTATÁSA – HOGYAN LEHETSZ TE IS KUTDIÁK? AZ ELŐADÁS FELVEZETÉSE.
2. II. VILÁGHÁBORÚHOZ KAPCSOLÓDÓ ELŐZETES ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE
3. POWERPOINTOS PREZENTÁCIÓ – ELŐADÁS
4. KÉRDÉSEK – VÁLASZOK. BESZÉLGETÉS A FENTI TÉMÁBAN.
5. JÁTÉKOS SZÁMONKÉRÉS – KAHOOT – FELELETVÁLASZTÓS TESZT KITÖLTÉSE KISCSOPORTOS FORMÁBAN AZ ELHANGZÓ INFORMÁCIÓK FELHASZNÁLÁSÁVAL
6. ONLINE ELÉGEDETTSÉGMÉRŐ TESZT KITÖLTÉSE

*Kutatásom célja egy letűnt második világháborús képet adni helyi vonatkozásban. Szeretném megosztani másokkal az én általam összegyűjtött és vizsgált dokumentumok információit, amelyeket fontosnak tartok, hogy a mai generáció is megismerjen. Az akkor élt emberek mindennapjait is fel szeretném eleveníteni az élő történelem bevonásával.*

*(Németh Patrik)*

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK:

- TÁBLA/KRÉTA VAGY FEHÉRTÁBLA,FILC
- PROJEKTOR
- LAPTOP VAGY ASZTALI GÉP
- INTERNET ELÉRÉS – HA LEHETSÉGES, AKKOR A TANULÓK RÉSZÉRE IS

KÉRJÜK AZ ÉRDEKLŐDŐ ISKOLÁKAT, PEDAGÓGUSOKAT, HOGY A KÖVETKEZŐ ELÉRHETŐSÉGEN JELEZZÉK FELÉNK IGÉNYÜKET AZ ELŐADÁSRA:

HUJBER TAMÁSNÉ
30/4847512 (SMS)
HUJBERGABI@GMAIL.COM
FACEBOOK:
HUJBER GABRIELLA

FELKÉSZÍTŐ TANÁR: HUJBER TAMÁSNÉ • KÜLSŐ SZAKÉRTŐ: PUSKÁS BÉLA • A PROJEKTET A KAPOSVÁRI KLEBELSBERG KÖZÉPISKOLAI KOLLÉGIUM TÁMOGATJA

# 1944-1945 tragédiája Somogy megyében

A polgári lakosság megpróbáltatásai a Margit vonal mentén

(Kutas, Nagybajom és Mesztegnyő vizsgálat)

**Németh Patrik 10. évfolyam**

Hátrányos Helyzetű Tanulók Arany János Tehetséggondozó Programja

Kaposvári Tánesics Mihály Gimnázium

Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium

## Kutatás célja

Célom 72 év távlatából képet kapni az élő történelemről, a térség érintett települései vonatkozásában (Kutas, Nagybajom, Mesztegnyő) vizsgálni a rendelkezésre álló adatokat.

## Kutatás módszertana

- Szakirodalom összegyűjtése, feldolgozása
- Elsődleges forráselemzés - (korabeli fotók vizsgálata, interjú a 92 éves Anna nénivel)
- Másodlagos forráselemzés – (Interjú Simon József pedagógussal, Puskás Bélával)
- Terepmunka (helytörténeti gyűjtemény látogatása Mesztegnyőn, emlékművek fotózása)

# Elmélet

Általános történelmi kitekintés 1944 és 1944 előtti magyarországi eseményekre

Fronttevékenység- Somogy megye érintettsége 1944-1945-ben

Polgári lakosság helyzete Kutas-Nagybajom és Mesztegnyő településeken

**1943 vége**

- Kállay féle hintapolitika

**1944 eleje**

- 1944 március 19-én németek megszállták az országot
- Sztójay György lett a miniszterelnök

**1944 vége**

- Horthy megpróbálja a háborúból való kiugrást
- Németek berendezkedtek a védvonalakra

Frontok Magyarországon 1944 szeptember - 1945 április közt

Német, Magyar

Szovjet, Bolgár

A polgári lakosságot érőkárok a vizsgált településeken

| Kutas | Mesztegnyő | Nagybajom |
|---|---|---|
| • Település 60% leégett<br>• 2 templomot felrobbantottak | • Mesztegnyői templom<br>• Hunyadi család kriptája | • Település főterét megrongálták |

## Idézetek

- Megesett: „ Reggel még a németeknek főztek ételt, amit délben az orosz katonák ettek meg, illetve amit délben az orosz katonáknak főztek azt este a német katonák ették"
- „Sztálin egyszer kérdezte az egyik tábornokát: „Mekkora az a Nagybajom, hogy nem tudjátok bevenni" erre csak annyi választ kapott hogy: „hatalmas az a város jól védve"

(Idézet Puskás Bélával rögzített beszélgetésből)

- Hujber László 1944-1945-ben Imre majorban volt uradalmi gazda. Élettörténetének egyik kapcsolódó érdekessége, hogy az általam vizsgált időszakban a gazdasági épületekből az oroszok telefonját a főépületben már a németek vették fel. Ilyen közel volt egymáshoz heteken, hónapokon keresztül a két hadsereg.

(Az információt a család még élő tagjai bocsátották a rendelkezésemre Nagybajomban.)

## Részlet a 92 éves Anna nénivel készített interjúból

„A háború után a Hunyadiak azok eltűntek. A szovjetek mindent összetörtek, tönkretettek és utána meg jó pénzért felépítették volna. Marcaliban is azt a laktanyát tönkretették, mindent elhordtak. Ugyanúgy, mint a Cserfekvési birtokot. Ugyanúgy elhordtak ott is mindent, most meg járásonként 5000 tartalékost."

## Lakosság kitelepítése a frontvonal településeiről

- Mesztegnyői lakosokat Eddére telepítették ki
- Kutas esetében a lakosok a faluban maradtak
- Kutason lévő birtokos családok helyzete
- Templom helyreállításának munkálata

## Nagybajomi emlékmű

*Szakkó és Vancetti (Volgográd, Volgográdi terület) - hadifogoly temető*

ANDREAS NUSBAUER
2.7.1926 • 16.3.1945
RUDOLF SCHNEIDER
UNTEROFFIZIER
13.9.1904 • 15.3.1945
ZWEI UNBEKANNTE
DEUTSCHE SOLDATEN

JÁNOS KOCSIS
JÓSEF FAZEKAS
19.3.1914

Kutas II. Világháborús emlékműve

## Kutasi katonai és polgári áldozatok

## Mesztegnyői helytörténeti gyűjtemény

## Korabeli fotók bemutatása

- Régi képek állnak rendelkezésemre amit ***Karai Sándor fotóművész***, haditudósító készítette, aki 1941-től végigfotózta a II. világháború Somogy megyei eseményeit. Az eredeti felvételek Puskás Béla magángyűjteményében találhatók, amiből a kutatásom során a prezentációban található képeket kiválogattam

## Böhönye

## Nagybajom

## Felhasznált irodalom

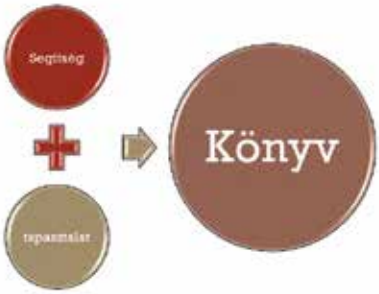

- Simon József (1996): Kutas 850 éve. Kutas. Kutas önkormányzata.
- Rózsás János (2008): Gulag Lexikon Nagykanizsa.
- Puskás Béla (szerk.) (2014): Kaposmérő. Községtörténeti Tanulmányok. Kaposmérő.
- Lukács Bence Ákos. Szabó Péter (2015): Somogyi rosseb hadosztály a Don kanyarban. Zrínyi kiadó. Budapest
- Mikóczi Alajos- Solymosi László (1979): Nagybajom története. Kaposvár.
- Papp Árpád-Szili Ferenc (1990): Kapóstól a Donig. Előszó 3-5. oldal, II fejezet 4. rész 105-110. oldal Budapest.
- Szakály Sándor (1991): Hadsereg, politika, társadalom (tanulmánykötet). 6. rész 76-107. oldal, 9. rész 138-156. oldal Budapest.
- Szakály Sándor (1987): A magyar katona elit 1938-1945. 5. rész 211-223. oldal, 7. rész 243-260. oldal Budapest.
- Gosztonyi Péter (1992): A magyar honvédség a második világháborúban. Budapest.
- Szombathelyi Ferenc (1990): Szombathelyi Ferenc visszaemlékezése 1945. 1-44. oldal Budapest.
- Kanyar József (1989): Harminc nemzedék vallomása Somogyról. II. kötet 5. rész 17-21. oldal Kaposvár.

# OLVASSUNK A GONDOK KÖZÖTT!
## (PROBLÉMAMEGOLDÁS A KORTÁRS IFJÚSÁGI IRODALOM SEGÍTSÉGÉVEL)

Név: Orsós Mirella 11. évfolyam
Intézmény: Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium és
Kaposvári Táncsics Mihály Gimnázium
Program: Hátrányos Helyzetű tanulók Arany János Tehetséggondozó Programja
Témavezető/felkészítő tanár: Hujber Tamásné pszichológus, tehetségfejlesztő tanár

# TÉMÁM

# TÉMAVÁLASZTÁSOM HÁTTERE



# KUTATÁS MENETE ÉS MÓDSZERTANA 1.ÉVBEN

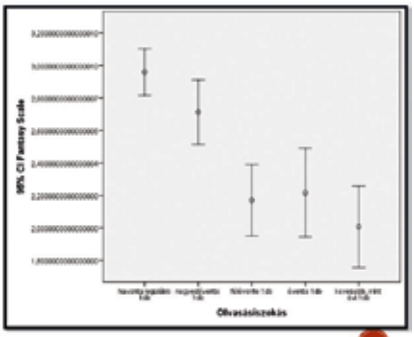
- Megfigyelés (Önreflexió - gondolataim a könyvekről)
- Problémalista
- Szakirodalom feldolgozása
- Tréning módszer (Tapasztalati tanulásra épülő csoportos feladatmegoldás)
- Interjú (fókuszcsoportos kortárs interjú; interjú egy szakemberrel)
- Kérdőív – Standardizált teszt (Davis teszt)

# KÖNYVVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

# ALSKÁLÁK KÖZÖTTI KAPCSOLAT

## VAN-E ÖSSZEFÜGGÉS AZ OLVASÁSI GYAKORISÁG ÉS AZ ALSKÁLÁK KÖZÖTT?

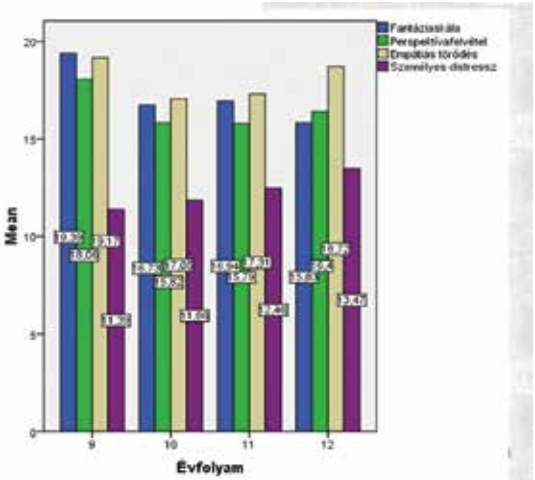
| | | Olvasási gyakoriság |
|---|---|---|
| Fantasy Scale | Korreláció | 0,433** |
| | Szignifikancia szint | ,000 |
| | N | 279 |
| Perspective Taking | Korreláció | 0,159** |
| | Szignifikancia szint | ,008 |
| | N | 279 |
| Empathic Concern | Korreláció | 0,180** |
| | Szignifikancia szint | ,003 |
| | N | 279 |
| Personal Distress | Korreláció | 0,101 |
| | Szignifikancia szint | ,091 |
| | N | 279 |




## DOKUMENTUM-ELEMZÉS

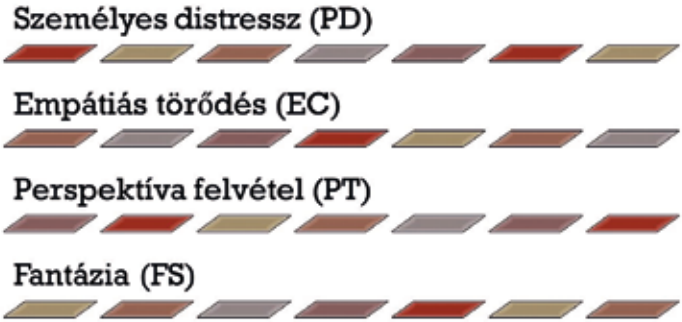
Hujber Tamásné (2008): Értékrend, értékorientáció vizsgálata serdülők körében

A fantáziaskála, a perspektíva felvétel, az empátiás törődés és a személyes distressz alakulása 9-12. évfolyamig



## FÓKUSZCSOPORTOS INTERJÚ

## MARC DAVIS IRI TESZT – 4 ALSKÁLA



## KÖVETKEZTETÉS – KUTATÁS 2. ÉVÉNEK KIINDULÁSA

Önszerveződő olvasókör

Problématérkép – kortárs irodalmi művek - biblioterápia

Kötelező irodalmak körét újragondolni…

## OLVASÓKÖR A GYAKORLATBAN

## KUTATÁS MENETE – OLVASÓKÖRBEN TERVEZETT KÖNYVEK

- Október: Emlékek őre
- November: 13 okom volt
- December: Szólít a szörny
- Január: A muter meg a dzsinnek
- Február: 7 nap
- Március: Semmi
- Április: Nyomás alatt
- Május: Darwin - játszma

# FELDOLGOZOTT KÖNYVEKRŐL - (KÖNYV VÁLASZTÁS INDOKLÁSA 2.)

## OLVASÓKÖR TEMATIKÁJA

- Olvasás ellenőrzés
- Problémagyűjtés
- Asszociáció
- Erkölcsi, etikai szemszög
- Érvelés
- Értékrend, Szituációs feladat

## OLVASÁS ELLENŐRZÉS

- Emlékek öre: 9 fő

| Résztvevők | Százalék |
|---|---|
| Jobáczi Virág | 91% |
| Szálkai Kornélia | 100% |
| Szekér Amarilla | 100% |
| Ficsor Enikő | 91% |
| Berki Gabriella | 91% |
| Holicska Bence | 100% |
| Orsós Viktória | 91% |
| Orsós Vanessza | 100% |
| Sipócz Enikő | 78% |
| | csoport átlag: 93% |

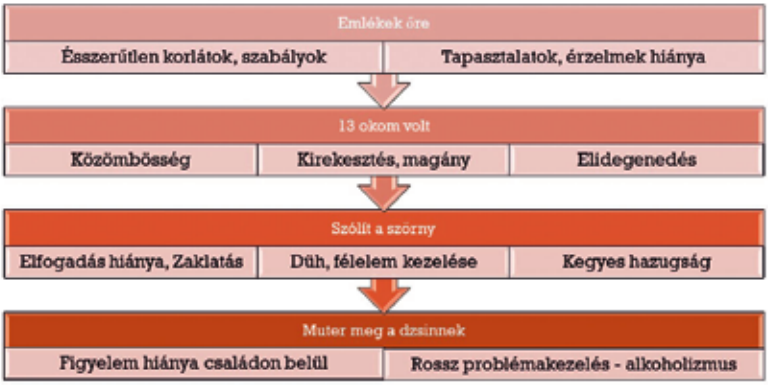
- 13 okom volt: 7 fő

| Résztvevők | Százalék |
|---|---|
| Fabete Kitti | 90% |
| Gagyi Gréta | 90% |
| Orsós Vanessza | 90% |
| Orsós Viktória | 90% |
| Németh Patrik | 90% |
| Ranesik Csilla | 90% |
| Bohányi Zsuzsi | 100% |
| | csoport átlag: 91% |

- Muter meg a dzsinnek: 8 fő

| Résztvevők | Százalék |
|---|---|
| Németh Patrik | 90% |
| Karabulut Hasibe | 100% |
| Szekér Amarilla | 90% |
| Orsós Vanessza | 90% |
| Gagyi Gréta | 90% |
| Fata Bianka | 90% |
| Orsós Viktória | 90% |
| Szálkai Kornélia | 70% |
| | csoport átlag: 88% |

# PROBLÉMAGYŰJTÉS




# ÉRVELÉS - EMLÉKEK ŐRE

- Egyéniség hiánya - egy embert az határoz meg, hogy milyen a személyisége, hogy milyen ember. Nem lehetséges ebben a társadalomban, hogy ez kibontakozzon. nem tudjuk kifejezni magunkat, ami viszont nagyon fontos az öntudatunknak.

# EGYÉNI VÉLEMÉNY – 13 OKOM VOLT

- Ha van egy szitu: Valaki öngyilkos lesz és te tudod, hogy segíthettél volna neki, de nem segítettél. Hogy éreznél? Németh Patrik 11. évfolyam

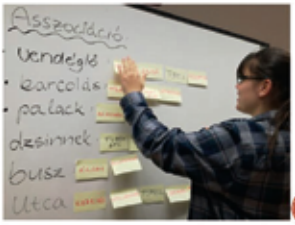
- Nem feltétlenül a csendesség az egyik jele a depressziónak, mert lehet az is, de lehet ez is, hogy nagyon megváltozik, kihozza a rossz oldalát. – Orsós Viktória 11. évfolyam

# EGYÉNI VÉLEMÉNY – SZÓLÍT A SZÖRNY

- A fájdalom vagy megtöri az embert vagy megerősíti. - Berta Szimonetta 11. évfolyam
- A segítség onnan jön ahonnan legkevésbé várnánk. - Szálkai Kornélia 11. évfolyam
- Ha változik valami, az nem biztos, hogy mindig jó. - Berki Gabriella 11. évfolyam

# EGYENI VELEMENY – MUTER MEG A DZSINNEK

A kislány helyébe nem mondanám el a világnak, nem mesélném el senkinek, hogy az én anyám alkoholista, mert kellemetlen és nem lennék kíváncsi az emberek szánalmára. - Szekér Amarilla 11. évfolyam




Másnak addig nincs joga beleavatkozni, amíg a kislány nem kér segítséget. – Németh Patrik 11. évfolyam

# ETIKAI KRITIKA GYŰJTÉS

**Emlékek öre**

| | |
|---|---|
| Nincsenek tényleges családi kötődések | Az önálló döntéstől való megfosztás |

**13 okom volt**

| | |
|---|---|
| Felelősség vállalás hiánya | Társainkkal szemberi érdektelenség/közömbösség |

**Szólít a szörny**

| | |
|---|---|
| A hatalommal való visszaélés | Kegyes hazugság |

**A muter meg a dzsinnek**

| | |
|---|---|
| Felelősségtudat hiánya | Meddig családi belügy? Mikortól a környezet felelőssége? |

# SZAKÉRTŐK VÉLEMÉNYE:

**Pásztor Csörgei Andrea** - az EKE-OFI Mikkamakka című gyerekfoglalnak a fejlesztője

Jó lenne, ha *személyre szabott ajánlott olvasmányok* lennének, amelyek megérintik a diákokat, olvasásra sarkallják őket, gondolatokat, kérdéseket fogalmaznak meg bennük.

**Varsai Zsuzsanna** - Farkasréti Általános Iskola Művészetre nevelés programjának vezetője

...a, fiatalokkal beszélgetést kezdeményeztünk, *az ő nyelvükön, az ő problémáikról* illetve olyan helyzetekről, történetekről, melyek számukra érdekesek, izgalmasak lehetnek.

**Viszellér Katalin** - Pagony&Tilos az A könyvkiadó munkatársa

Minden olvasmány *élményszerzés*, kibillentés a saját rendszerből, *gondolkodásra inspirálás*...

# KÖNYVAJÁNLÓ

- Leah Scheier: Csak a te hangodat hallom (paranoid skizofrénia)
- Eve Ainsworth: 7 nap (iskolai agresszió – zaklatás)
- Elekes Dóra: A muter meg a dzsinnek (alkoholizmus)
- John Green: Papírvárosok (értékrend)
- Gévai Csilla: Lídia, 16 (1-2. rész) – (küzdelem a sötét kamaszkorral)
- Sarah Cohen – Scali: Max (értékrend)
- Lakatos István: Óraverzum – Tisztítótűz (alkoholizmus, szegénység, létbizonytalanság)
- Kemény Zsófi: Én még sosem ( kapcsolatok, társadalmi problémák
- Bódis Kriszta: Carlo Párizsban (cigány származás, mélyszegénység)
- Mészöly Ágnes – Darwin játszma ( egyéni – személyes problémák, család, iskola – tanulás)
- Láboda Kornél – mátéPONTindul (egyéni – személyes problémák)
- Jane Teller – Semmi (egyéni – személyes problémák, társadalmi problémák, iskola – tanulás)
- Ned Vizzini – Nyomás alatt ( iskola – tanulás, társadalmi problémák, egyéni problémák, kapcsolatok)

# FELHASZNÁLT IRODALMAK


- Dambach, Karl E. (2001): Pszichoterror (mobbing) az iskolában. Akkord Kiadó. Budapest. 15-24.p., 35-43.p.
- Forgács Attila (2004): Az evés lélektana. Akadémia kiadó. Budapest.
- Gombos Péter - Hevérné Kanyó Andrea - Kiss Gábor (2015): A netgeneráció olvasási attitűdje. 65. évf. ÜPSZ 2015/1-2.sz. 52-66.p. URL: http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-netgeneracio-olvasasi-attitudje
- Murányi-Kovács Endréné és Kabainé Huszka Antónia (1988): A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. IV.fejezet
- Ranschburg Jenő (2006): A meghitt erőszak. Saxum Kiadó Bt. Budapest. 17-56.p.
- Seta, Lucio Della (2006): A bűntudat leküzdése. Háttér Kiadó. Budapest.
- Túry Ferenc (2005): Anorexia, bulimia. Print-X-Budavár Kiadó. Budapest.
- http://hubbyinfo.blogspot.hu/
- http://konyves.blog.hu/2016/11/11/nenyei_pal_erthetetlen_a_kotelezo_olvasmanyok_koruli_feszultseg
- http://eduline.hu/kozoktatas/2017/11/8/Jokait_es_a_Bank_bant_levennem_a_kotelezok__LZSLXJ
- http://www.kultura.hu/kortars-gyerekirodalmat
- http://konyves.blog.hu/2018/01/24/milyen_kortars_konyvekkel_lehetne_feltuningolni_a_kotelezoket
- http://www.ke.hu/kezdolap/hirek/548-kovacs-zoltan-uj-konyve

| Korosztály által gyűjtött problémák | Probléma feldolgozásához ajánlott könyvek | |
|---|---|---|
| **Egyéni – személyes problémák (ÉN)** | | Mészöly Ágnes – Darwin játszma<br>Denise Jaden – Soha nem elég<br>Jay Asher – 13 okom volt<br>E. Lochart – Hazudósok |
| - pl. kiszakadt táska<br>- a saját életük negatív megítélése<br>- alacsony önértékelés<br>- megfelelési kényszer<br>- tervezés, időbeosztás<br>- szomatikus tünetek (alvászavar) | Láboda Kornél – mátéPONTindul<br>Jane Teller – Semmi<br>Patrick Ness – Kés a zajban<br>Sieta Parkkala – Pára<br>John Green – Papírvárosok<br>Gévai Csilla: Lídia, 16<br>Kemény Zsófi: Én még sosem | |
| **Család** | | |
| - pénz beosztása<br>- munka<br>- szülői terhek csökkentése<br>- családi kapcsolatok<br>- távollét – utazás fáradalma<br>- mindenkinek jó legyen<br>- magas szülői elvárások<br>- alkohol problémák otthon<br>- konfliktusok | Elekes Dóra: A Muter meg a dzsinnek<br>Rainbow Rowell – Eleanor és Park<br>Colleen Hoover – Velünk véget ér | |
| **Iskola – Tanulás** | | |
| - tudás megkérdőjelezése<br>- kompetencia érzet<br>- teljesítmény elérése (pl. nyelvvizsga)<br>- magas követelmény feleslegesen (iskolai)<br>- rivalizáció<br>- pl. matekfakt megértése<br>- **Leterheltség** - nem a sok teher ellen tiltakoztak, hanem kitágították a nap 24 óráját, hogy minél több minden férjen bele<br>- **tanulás mennyisége**<br>- tudás megkérdőjelezése | Mészöly Ágnes – Hanga és Várkony<br>Eve Ainsworth – 7 nap<br>Ned Vizzini – Nyomás alatt | |
| **Kapcsolatok (MI)** | | |
| - beszűkült gondolkodás<br>- felelőtlen viselkedés<br>- „bolond emberek”<br>- kevés energia befektetés<br>- tekintettel lenni egymásra<br>- felszínesség | Kollár Árpád – Völgy<br>Patrick Ness – Kés a zajban<br>Sieta Parkkala – Pára<br>Jesse andrews – Én, Earl és a csaj, aki meg fog halni<br>Kemény Zsófi: Én még sosem | |
| - társas kapcsolatok nem megfelelő minősége<br>- elfogadás, megértés problémája<br>- figyelem, tisztelet hiánya<br>- bizalom hiánya<br>- megérteni a rosszakarókat | Rainbow Rowell – Eleanor és Park | |
| **Társadalmi problémák** | | |
| - oktatási rendszer állapota<br>- drog – alkohol – dohányzás<br>- kamaszkori depresszió | Lois Lowry – Emlékek őre<br>Jesse andrews – Én, Earl és a csaj, aki meg fog halni<br>Kathryn Stockett – A segítség<br>Leah Scheier: Csak a te hangodat hallom<br>Elekes Dóra: A Muter meg a dzsinnek<br>Sarah Cohen – Scali: Max<br>Lakatos István: Óraverzum – Tisztítótűz<br>Bódis Kriszta: Carlo Párizsban<br>Rainbow Rowell – Eleanor és Park | |

HUJBER TAMÁSNÉ

# Középiskolás fiatalok önértékelésének vizsgálata

(Összehasonlító vizsgálat többségi, hátrányos helyzetű és sajátos nevelési igényű fiatalok között)

# Tartalom


1. Elméleti rész 80
    1.1 Bevezetés, témaválasztás indoklása 80
    1.2 Serdülő korosztály bemutatása 81
    1.3 Énfejlődés, identitás 83
    1.4 Önértékelés 84
    1.5 Megoldások 89
    1.6 Stressz és tanulás 90
2. Kutatás 91
    2.1 Kutatás célja 91
    2.2 Kutatás algoritmusa 91
    2.3 Vizsgált populáció bemutatása 91
    2.4 Kutatás módszerei 92
    2.5 Kutatás hipotézisei, megválaszolandó kérdések 94
    2.6 Adatelemzés 95
        2.6.1. Önértékelés 96
        2.6.2. Szorongás 99
        2.6.3. Gyermekviselkedési kérdőív 100
        2.6.4 Összefüggések elemzése 102
    2.7 Kutatási eredmények összegzése 107
    2.8 Kutatás eredményei alapján megfogalmazott problématérkép 109
Iskolapszichológusi cselekvési terv 110
3. Összefoglalás 111
4. Irodalomjegyzék 112
5. Kivonat 114
    5.1 Magyar nyelvű absztrakt 114
    5.2 Angol nyelvű absztrakt 114

# 1. Elméleti rész

## 1.1 Bevezetés, témaválasztás indoklása

Serdülőkkel dolgozni? Mint egy egzotikus fűszer az ételben. Minden érzékünket leköti, ámulatba ejtő. Frissen tart, állandó dinamizmust igényel, kölcsönös tiszteleten, szereteten és elfogadáson alapul. Partneri viszony. Aki a kimondatlan szabályait a serdülőkkel való kommunikációnak nem tartja be, az keressen másik korosztályt. Ők ma a Z generáció, az infokommunikációs technológia használói és továbbfejlesztői, okosak és gyakorlatiasak, amennyi áldás, annyi kín. Szimultán több médium felhasználása mellett edződött a figyelmük, verbális kommunikációjuk pedig a követhetetlen szlenggel dúsítva még mindig nem annyira érthetetlen, mint az interneten chat-elés közben használt írásbeli, rövidítésekkel és még több rövidítéssel megtűzdelt beszélgetéseik. A fiatalokat körülvevő felnőtt környezet ámulva és egyre növekvő szorongással nézi ezt a korosztályt (Tari, é.n.). Mert elkezdtük nem érteni őket. Minden jelent valamit. A színek, a stílusjegyek, márkajelzések, hajviselet, zenei stílus, facebook profilkép stb. Egyre nagyobb a szakadék, és a meg nem értett generáció minden feszültségét egyedül kell viselniük. Sőt időnként a mi szorongásainkat is ők viszik. Hidak pedig nincsenek. Csak emberek vannak, akik valahogy hidat álmodnak a két part közé. Én magamat ilyen embernek tartom.

Milyen a serdülő fiatalok énképe? Igénylik-e a visszajelzést saját magukra vonatkozóan? Bírják-e a kritikai észrevételeket? Az énkép definíciójaként Réthy Endréné (2011) megfogalmazását használom, aki mindazon tulajdonságok összességeként ír róla, amit magunkra jellemzőnek találunk, vagy a környezet közvetít felénk. Konkrét megfogalmazásokkal, célozgatva, jelzett véleményként. *„Az egyén önmagáról alkotott elképzeléseinek, ismereteinek, vélekedéseinek, meggyőződésének, érzéseinek összessége. Memóriában tárolt kognitív struktúra, absztrakt reprezentáció." (Réthy, 2011)* A mindennapi élet tele van visszajelzésekkel, „írd meg mi a véleményed", „lájkold, ha tetszett", „pontozd a profil képemet" stb. Kalamár Hajnalka (2011) az énképet hiedelemrendszernek aposztrofálja, amit tökéletlen műszerekkel, torz tükrökkel gyűjtünk össze magunkról, abbéli igényünket kielégítve, hogy megtudjuk milyenek is vagyunk. Nagy mélységek és hatalmas magasságok laknak a mai serdülőkben. Mert *„az énkép nem csak a képességeinket, hanem zömében a képtelenségeinket, a korlátainkat tartalmazza, azoknak a gyűjteménye." (Kalamár, 2011)* Mentorra van szükségük, aki kivezeti őket a labirintusból. Személyre szóló figyelem, egyéni törődés és szeretet szükséges a velük való foglalkozáshoz. Ezért keresem – többek között – a következő kérdésekre a választ: Vajon milyen szintű az önértékelésük? Mennyire szoronganak a hétköznapi helyzetekben? Hatással van rájuk a tanárok teljesítmény értékelése? Tényleg vannak figyelmi problémáik? Ki határozza meg jobban az önértékelésüket:

iskola? Otthon? Társak? Mi a helyzet a szomatikus tünetekkel? Bélyeg-e ma hátrányos helyzetűnek lenni? És sajátos nevelési igényűnek egy középiskolában? Mennyire kell aggódnunk értük? Vajon tökéletes eszközeik vannak-e saját maguk megismerésére? Homályos vagy torz tükröket használnak? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keresem a választ hipotéziseimmel az általam felépített kutatásban.

## 1.2 Serdülő korosztály bemutatása

A serdülőkor a gyors változásokkal jellemezhető életszakasz, de a változások nem szükségszerűen viharosan következnek be. Sok szülő félelemmel, szorongással éli át gyerekei serdülőkorát, és „rettenetes tinédzserkorról" beszél. Igaz, hogy a tinik technoval, trance-szel, emo-val vagy heavy metal rockkal esetleg gothic methal-lal támadnak, fura ruhákat húznak magukra, és minden idejüket a haverokkal töltik, de ez a viselkedés ritkán torkollik igazi lázadásba. A serdülőkor sokszor keserves időszak gyerekeknek, szülőknek egyaránt. A fiataloknak ki kell alakítaniuk egyéniségüket – saját maguk és mások szemében egyaránt. Ez a keresés azonban nem lázadás, hanem lépés a személyiséggé válás irányában. Az identitás kialakítása, az újfajta társas kapcsolatrendszerekhez, a másik nemhez, a teljesítményhez és az ambícióhoz kialakított viszony tapasztalatai életreszólóan meghatározhatják a személyiség alakulásának és a személyes életútnak az irányait. (Buda, 2004) A pszichológiai elméletek szinte mindegyike az autonóm, független, érett individuum kimunkálásának fontos állomásaként jellemzi ezt az életkort. Önismeret és reális önértékelés nélkül azonban az egyén nem tud eredményes lenni, s nem tudja megteremteni az értelmes élet feltételeit. *„Az önismeret forrásai elsősorban önmagunk vagyunk: önmagunk megfigyelése, értékelése, az önmagunkról való gondolkodás, a közvetlen önreflexió során megtudhatunk bizonyos dolgokat magunkról. A közvetlen önreflexió azonban szinte kizárólag csak a szociális környezet hatásain keresztül lehetséges."* (Tókos, 2005) A többi ember reakciója elengedhetetlen az énfogalom fejlődéséhez. Így a pedagógus és az iskola is részt vesz értékrendje közvetítésével a fejlesztésben. Mivel a szocializáció egyik helyszíne az iskola, az oktatásban résztvevőknek meghatározó szerepük van a hatékony szocializációs folyamatok irányításában. A szociális kompetencia a személy attitűdjeit, készségeit és képességeit jelzi, amelyek hozzájárulnak harmonikus életviteléhez, és meghatározzák közösségi beilleszkedését. A kompetencia elemei között megtalálható a személy önismerete, saját magával szembeni elvárásai, az ezeket meghatározó önbizalom, a pozitív szemléletmód, a másokkal szembeni viselkedés, például a tolerancia, a fejlett kommunikáció. (Sütőné, 2005) A NAT kiemelt fejlesztési feladatai közvetve támogatják a szociális kompetencia fejlesztését, és tekintettel vannak a tanulók személyiségének fejlődésére. Kiemelt fejlesztési feladatként jelenik meg többek között az énkép és az önismeret fejlesztése. (N. Kollár és Szabó, 2004)

Az énkép kisiskolás kortól érzékeny motiváló és értelmező rendszernek tekinthető, de kamaszkorban különösen nagy jelentősége lesz az önértékelésnek a tanulók életében, iskolai pályafutásában és így jövőbeli sikerességében is. Az önismereti igény növekedése, az önismereti készségek, jártasságok megszerzésének szükségessége iránti igény „megérintette" az iskolát. Napról napra gyarapodnak az önismeret fejlesztését segítő módszerek, az önismeret és a jelenismeret témaköréhez kapcsolódó konkrét követelmények tervszerűen és tudatosan kezdenek beépülni az iskolai gyakorlatba. Tény, hogy egyre nagyobb szükség van erre. A mai fiatalok ugyanis egy olyan globális világban élnek, mely a korábbi nemzedékek számára még ismeretlen volt. A modern emberi technikának köszönhetően ölükbe hullik az egész emberi kultúra legjava, de egyúttal salakja is. A valaha egységes világkép és életfelfogás helyébe lépett a pluralizmus, amely a különböző nézetek és filozófiák egyidejű létjogosultságát hirdeti (Chapman, 2003). Nem csoda, hogy számos tizenéves tévútra kerül, hiszen a sok különböző nézet között igen nehéz tájékozódni. A 21. század rohamosan változó és átváltozó kihívásai az emberi szocializáció alapvetően más modelljét kényszerítik ki. A fontosabb szociális értékek átalakulnak, elvesznek, a létrejövő szocializációs űrt leggyakrabban a televízió, a számítógép, az Internet tölti be. A családok szerkezete felbomlik – egyre gyakoribbak a speciális családkonstellációk, többek között az egyszülős, vagy újraházasodók – a családokat körülvevő szociális háló is egyre jobban szakadozik. Napjaink tinédzsere egy szexuálisan túlfűtött légkörben nő fel, a filmek, a média, a zene egybehangzóan azonosítja a szexet a szerelemmel. És akkor még nem is szóltam az erőszakról, mellyel a médiában, a családban, az iskolában, az utcán egyre inkább találkozunk. Nos ilyen ez a világ, amelyben a serdülő felnő, s amelyben mind a személyes, mind a társas közegben meg kell teremtenie identitását.

Úgy gondolom, hogy a serdülőkori önismeret, önértékelés felmérése/vizsgálata mögött rejlő kihívás és lehetőség a gyakorló pedagógus mindennapi munkájának szerves része. Az önértékelés a mentális egészség döntő mutatója. Az alacsony gyermekkori önértékelés a depresszióval, a szorongással, valamint az iskolában és a társas kapcsolatokban jelentkező viselkedészavarokkal kapcsolható össze (Cole, 2001). Az önismereti érzékenység kitüntetett időszakában járó serdülőre pedig többszörösen igaz, hogy értő és támogató segítségre van szüksége minden egyes szocializációs közegben. Különösen hangsúlyos ez a sajátos nevelési gyermekek esetében. Náluk ugyanis az iskolai teljesítéshez szükséges alapképességek területén tapasztalható fejlődés lelassulását, eltérését gyakrabban kísérik az önértékelés zavarai, mint például kisebbségi érzés, hiányos énkép, vagy éppen túlzott elbizakodottság, egocentrizmus, valamint a szociális beilleszkedés problémái (Gaál, 2000).

Az énkép, az önismeret szociális interakció következményeként alakul ki, formálódik, az önismereti készségek kialakulásában, önmagunk reális megítélésében nagy szerepe van a

társas tükörben. A pedagógus abban tudja segíteni a serdülőkorú fiatalt, hogy mindennapi munkájának szerves részévé teszi - az oktatási-nevelési folyamat tervezése, vezetése mellett – a tanulók önismeretének, önértékelésének fejlesztését, mely a személyiség fejlesztését segíti elő. A serdülők segítése, önmeghatározásának előmozdítása pedig ott kezdődik, amikor a „kioktatás" és a „jó tanácsok" helyett életének válságos periódusában elfogadó megértéssel, együttérzéssel, értő figyelemmel, visszatükrözési technikákkal és hatékony támogatással szembesül, ezzel mintegy biztosítva énje megerősödését.

## 1.3 Énfejlődés, identitás

A serdülőkori gyors testi változások felborítják az eddig folyamatosnak megélt testvázlatot, ezzel függ össze fokozott aggodalmuk testükkel kapcsolatban: identitásuk megőrzése és a felnőtt, autonóm identitás kialakítása érdekében meg kell ismerniük, és el kell fogadniuk megváltozott külsejüket, és integrálniuk kell azt az önmagukról alkotott énképjükbe. Ez hosszú folyamat, mely a testséma megismerésével, a motoros rendszer feletti kontroll megszerzésével kezdődik, majd fokozatosan terjed ki a mentális területekre, míg végül magában foglalja az egyén egész pszichés világát, sőt a szemlélőt is (Vajda, 2001). Az énfejlődés szempontjából a serdülőkor fontos állomás, ekkor alakulnak ki a későbbi életet meghatározó célok, értékek. A fiatalok önmagukat kívülről kezdik szemlélni, információkat gyűjtenek önmaguk új meghatározásához. Saját újonnan kidolgozott értékeléseiket kiindulópontnak tekintve teszik mérlegre a környezetet, a családot, az iskolát, a jövő lehetőségeit, kapcsolatokat, majd megkísérlik saját helyük meghatározását a világban (Vajda, 2001)

*1. ábra:* **Éntudat három szintű differenciált képe**

Mindehhez segítségünkre lehet az éntudat differenciált képe. A központi éntudat az egész éntudatunk legszilárdabb, legkevésbé változékony része, majd ráépül erre a személyes és szociális éntudat. A következő szint, mint a legváltozékonyabb magába foglalja a tárgyi, biológiai, érzelmi, kompetencia éntudat. (Nagy, 1996 in. Réthy 2011)

Mérei (in. Cole, 1997) önismereti érzékenységnek nevezi a tizenegy-tizenkét éves kortól megjelenő „önmagáról való tudás keresésének, megszerzésének igényét." A serdülés gyors változásaival, az azonosítások, és a szerepek egymást gyorsan követő sora bizonytalanná teszi az integratív énkép kialakítását; az önmagunkról való tudás lassan követi a valóságos változást: olyan új igények, fezsültségek jelennek meg, melyek nincsenek a személyiség szintjén integrálva. Erikson (in. Cole, 1997) énazonosítási válságnak nevezi e jelenséget. Erikson elmélete szerint – melynek központi témája az énidentitás – az egész emberi élet meghatározott szakaszokra bontható, minden szakasz más pszichológiai és társadalmi problémaegyüttest, válsághelyzetet teremt. Minden egyes fázisban pszichoszociális krízist, konfliktust élünk meg. A személy identitásérzését ezeknek a kríziseknek a megoldása formálja. *„Minden konfliktus két, egymással ellentétes kimeneteli lehetőséget kínál. Az emberek úgy jutnak túl az egyes szakaszokon, hogy valamiféle egyensúlyt alakítanak ki a két érintett minőség (lehetőség) között"* (Vajda, 2001). A serdülőkor krízise az identitás alakuló érzése és a szerepdiffúzió között feszül. Erikson szerint a serdülőknek négy korábbi fejlődési krízist kell újra megoldaniuk:

- a bizalom kialakítása olyan személyekben, akikben a serdülő bízik, s akiknek bizonyíthatja megbízhatóságát.
- az autonómia iránti igény: életére vonatkozó döntéseket ő maga akarja meghozni,
- a kezdeményezés igénye: olyan célokat, kapcsolatokat jelöl ki, melyek hozzásegítik vágyai eléréséhez;
- a teljesítmény igénye: célja nem mások elvárásainak való megfelelés, a kijelölt célok elvégzése, hanem saját munkája minőségéért kíván felelősséget vállalni. (Tókos, 2005)

A serdülők legfontosabb feladata az identitás kialakítása, válaszok megtalálása a „Ki vagyok én?" és a „Merre tartok?" kérdésekre. A serdülők identitásérzése fokozatosan fejlődik ki a gyermekkor változatos azonosulásaiból; a korábbi pszichoszociális szakaszokban kialakult identitáselemeket integrálniuk kell, majd identitásukat egy szélesebb társadalmi kontextusban kidolgozni, úgy, hogy a különböző értékek egységes képpé kovácsolódjanak össze. Amikor ez a folyamat sikeres, az egyénről azt mondjuk, elérte identitását, elkötelezte magát egy nemi identitás, egy foglalkozás és egy ideológiai világnézet mellett. Erikson elméletét kibővítve *Marcia* négy identitásállapotot különböztet meg.

*Elért identitás.* Akik ezen a szinten vannak, már átestek az identitáskrízisen, elkötelezték magukat, meghozták döntéseiket pályaválasztásukról, vallási, politikai elkötelezettségükről. Ettől kezdve aktívan törekszenek céljaik elérésére.

*Korai zárás.* Ezek a fiatalok szintén elkötelezték magukat valamilyen foglalkozás

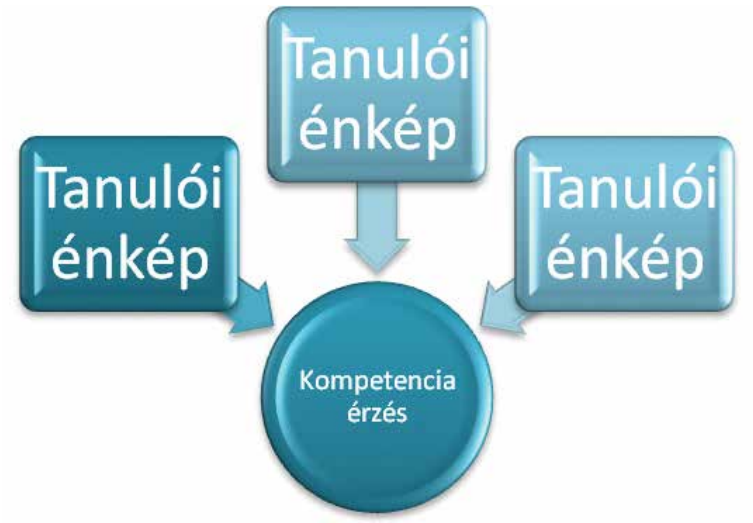
és ideológiai álláspont mellett, ám csak csekély krízist éltek át. Valójában sosem szervezték át személyiségüket, szüleiktől átvett identitásmintákat használnak.

*Moratórium.* Az ebbe a csoportba tartozó serdülők éppen identitáskrízisüket élik, még nem kötelezték el magukat (aktívan keresik a válaszokat, próbálgatják a különböző lehetőségeket).

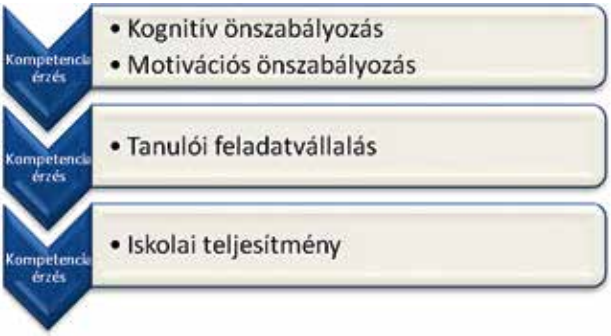
*Identitásdiffúzió.* Ezen kategóriához tatozók közül néhányan átélték az identitáskrízist, mások nem. Egyik esetben sincs elköteleződés, nem rendelkeznek integrált énképpel. Az ilyen személyek szociálisan elszigetelődnek, egyesek cinikusnak tűnnek, mások ostobák és zavarosak. (Cole, 2001) Ha sikerül szert tenni megfelelő identitásra, akkor a fiatal nagyobb biztonsággal vág neki az életnek, azaz az önmagáról alkotott képe reális, ki tudja bontakoztatni képességeit, szabadon tud kapcsolatokat teremteni másokkal, képes az intimitásra a szerelem és a barátság terén. (Vajda, 2001)

## 1.4 Önértékelés

A 90-es években az énkép és önértékelés kapcsán a szakmai figyelem középpontjába kerültek a következő kifejezések: kognitív és motivációs önszabályozás, kompetenciaérzés, feladatvállalás, iskolai teljesítmény. A fogalmak egymáshoz való viszonyát a következő ábra szemlélteti:




*2. ábra:* **Énkép és önértékelés kapcsolata**



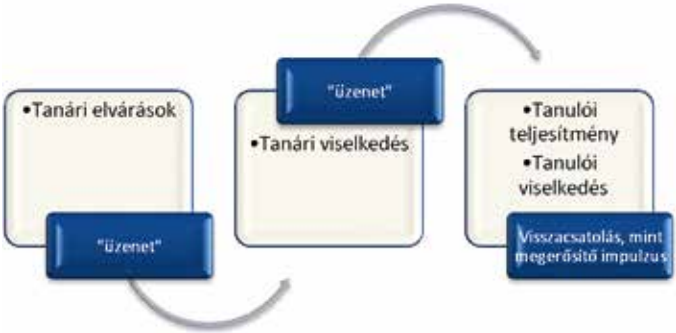

*3. ábra:* **Tanulói kompetencia érzés hatása az énképre**

A tanulói kompetenciaérzés kölcsönös kapcsolatban áll a tanulói énképpel. Egymásra hatásuk befolyásolja a kognitív és motivációs önszabályozást, a tanulók feladatvállalását, és az iskolai teljesítményt. (Réthy, 2011) Az identitáskeresés következtében ebben a szakaszban fokozott érdeklődés irányul tehát az énre, az önismereti igény növekedése egyre nagyobb hangsúlyt kap. Korai serdülőkorban (13-15 év) az énkép fokozatosan differenciálódni kezd, megjelenik a többszörös énreprezentáció, nagyon nagy erővel jelentkezik az önmegfigyelés. A reprezentációk miatt nagyfokú érzékenység jellemző ebben az életkorban a társas értékelésre, a tanártól és a társaktól érkező jellemzések különbségeire. A nem megfelelő értékelés, visszajelzés hamar az önbizalom csökkenés útjává válhat. Nagyné Janovszky K. 1999-es ábrája alapján (in. Kósáné, 2010) készített kognitív térkép kifejezi ennek legfontosabb állomásait.

*4. ábra:* **Önértékelés csökkenésének folyamata**

Az alacsony önértékelésű ember pedig könnyebben követ el hibákat, gondolkodik előítéletesen környezetéről, negatív a kisugárzása, mert az önmagáról kialakított rossz vélemény és a környezete felé mutatott negatív magatartás nem okoz jelentős kognitív disszonanciát. (Aronson, 2008) Középső serdülőkorban (15-17 év) az önreflexió nélküli elfogadás teljesen eltűnik,… az ellentétek hangsúlyos kiemelése korlátozza a tulajdonságok egyértelmű integrálását, s feszültség jön létre. Emiatt alacsonyabb lesz az önértékelésük, és újra indítja magát a fenti kognitív disszonancia köre az ellentétek elkerülése végett. Az előző korszakhoz képest negatívabb énkép jellemző e szakaszra. Erre vonatkozó adatok találhatók a kutatási területen. Késői serdülőkorra (17-19 év) a potenciálisan ellentétes tulajdonságok már nem, mint egymás ellentétei jelennek meg, a serdülő képes ezeket integrálni. Az a serdülő, aki korábban hol nyitottnak, hol zárkózottnak látta magát, most azt mondja, hogy rugalmasan tud alkalmazkodni, képes arra, hogy a helyzetnek megfelelően viselkedjen. (Kőrössy, 2004) Az önértékelés is pozitívabb lesz, mivel az ideális és a reális én közötti különbség csökken. Hogyan zajlik ez a folyamat? A serdülők nyugtalanító változásként élik át a testi átalakulást, érzelmi – indulati féktelenséget, mozgásos ügyetlenséget, teljesítményingadozást, s meg akarják érteni, hogy mi történik velük. Azt a belső pszichodinamikai változást, mely elzárkózásra készteti őket, úgy élik át, mint környezetükben bekövetkező változást. Ezért látják környezetüket idegesítőnek, elviselhetetlennek, vagy túlságosan érzelmesnek. Amikor a környezeti változásokon rágódnak, valójában önmagukról gondolkodnak. (Bagdy, 1995) Különbséget éreznek aközött, ahogyan viselkednek, s ahogyan viselkedniük kellene, hogy igazi énjüknek megfeleljenek. „Amint elkezdik firtatni saját tulajdonságaikat, szembe kerülnek a *Mennyire vagyok elégedett önmagammal?* kérdésével" (Cole, 2001) A fiatalok többsége inkább elégedetlen, mint elégedett önmagával, s gyakran önértékelési zavarokkal küzdenek. Ezeknek látványosabb és közismertebb fajtája a külsővel, a szexuális szerepekkel összefüggő elégedetlenség, de az önértékelés bizonytalansága a szellemi képességekre, és még sok minden másra is kiterjed – gyakran teljesen függetlenül a valódi képességektől (Vajda, 2001). Éppen ezért lesz nagyon fontos minden olyan információ a fiatalok számára, ami képességeikről, személyiségükről, jellemvonásaikról szól. Az önértékelés pozitív vagy negatív jellegét elsősorban a szülői nevelés és értékelés határozza meg. *Coopersmith* vizsgálatai szerint három szülői jellemző kombinációja hoz létre magas önértékelést: gyermekeik elfogadása, a korlátok világos meghatározása és az egyéniség tisztelete. *„A magas önértékelés kulcsa az a – nagyrészt család közvetítette – érzés, hogy önmaga és környezete révén az ember bizonyos mértékig képes befolyásolni a jövőjét"* (Harter, 1983, in. Cole, 2001). Az iskolai teljesítménnyel kapcsolatos önértékelést és elvárásokat azonban elsősorban a tanári értékelés és a társakkal való összehasonlítás határozza meg. A legfontosabb az őszinte, elfogadó alapattitűddel

adott hiteles értékelés. Fontos szempont, hogy a pedagógus lehetőség szerint sokféle tulajdonság, jellemvonás mentén fogalmazza meg az értékelést. Mindenesetre a tanári elvárások meghatározzák a tanár viselkedését, tudattalan üzeneteket kódol, ezt tükrözi viselkedése, kommunikáció, és kihat a tanulói teljesítményre és meghatározza a tanulói viselkedést. Mint egy örök körforgás, a tanuló ezzel megerősítő impulzusokat küld a tanár felé, ami újra indítja a körfolyamatot. (Brophy, 1985 in. Kósáné, 2008) Ezt az önmagát beteljesítő jóslatot, az ún. Pygmalion – effektust beszéli el a következő ábra szemléletesen:




**5. ábra: Pygmalion-effektus működési modellje**

Fejlődhet, reálisabb lehet a serdülő önismerete, ha olyan értékelést hall, amiben nemcsak a kognitív, vagy verbális képességeken van a hangsúly. A társas ügyességre vagy az érzelmekre vonatkozó tulajdonságok erősen foglalkoztatják a fiatalokat, és az ezekről kapott visszajelentések befolyásolják a diákok közötti, és a diák-pedagógus kapcsolatot is. (Kőrössy, 2004) Fontos továbbá a tanulást motiváló környezet kialakítása is, hiszen ez ösztönzi a gyereket az élethosszig tartó tanulásra, míg ennek hiánya gátolhatja további életpályájának sikerességét. Ha sikerül a tanuló számára megfelelő motiváló környezetet létrehozni, akkor személyiségük fejlődése is elősegíthető. Elkind szerint mások véleményének a korai serdülőkorban van a legnagyobb hatása az éntartalomra, Rosenberg szerint pedig az is változik az életkorral, hogy kik azok, akiknek a véleményére leginkább adunk. A serdülőknél ezen vélemények elsődleges forrásai a kortársak (Tókos, 2005). Azonban a tanároktól, szülőktől érkező bíztatások, vagy kritikák is nagy jelentőséggel bírnak. Egyrészt tükröt tarthatnak a serdülők elé és hiteles információt adhatnak, másrészt azért is, mert a fiatalok számára nagyon fontos az elfogadás, a pozitív visszajelentés igénye

(Kőrössy, 2004). A környezet véleményeiből létrejövő szociális énképet egybevetik az önmagukról alkotott ítéletekkel. Így a serdülőkor végére kialakulhat egy reális önkép, mely többnyire személyes nézeteket, értékeket tartalmaz, és átvett, de belsővé vált, vagy saját tapasztalatok alapján létrehozott morális értékeket.

## 1.5 Megoldások

Kósáné Ormai Vera (2008) hét pontba szedi azokat a tanári reakciókat, tudatosan felépített szakmai munkát, ami segítségünkre lehet a tanulói énkép és az önértékelés megerősítésére, a serdülők sikerélményhez juttatásához.

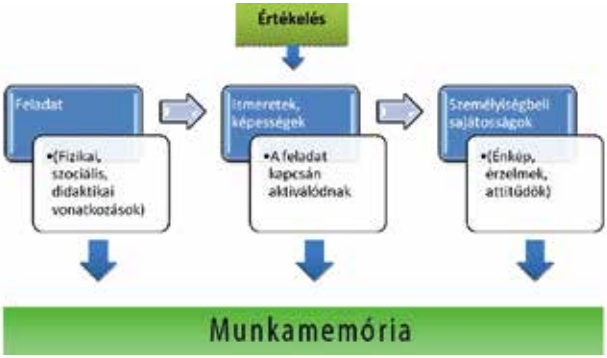
a) Pozitív, szociális megerősítésre van szüksége a befelé forduló, szorongó fiataloknak. Minden kicsi történést felnagyítani, minden nap dicsérni valami miatt.
b) A következményes büntetést nagyon kevesen alkalmazzák, hiszen humánspecifikus jellemzőnk, hogy a cselekvőt azonosítjuk a tettel, és nem adunk választási lehetőséget. A resztoratív vitarendezés elveivel minden pedagógust meg kellene – felhasználói szinten – ismertetni.
c) A feladatközpontú és a személyközpontú elmarasztalás eltérő hatást vált ki. A személyre irányuló elmarasztalás megerősíti az előzőekben már leírt folyamatot, az önmagát beteljesítő jóslatot, hiszen hallja a környezet, ami negatívan befolyásolja a társakban kialakult képet, és mindig hatással van a tanár megítélésére is.
d) A jutalmazás legkedvezőbb formáinak alkalmazása a középfokú oktatási intézményekben is hatásos lenne. Ezekben az esetekben a személyiség elismerését fejezik ki nagyobb felelősség vagy fokozott önállóság biztosításával. A nevelői bizalom kifejezésének a serdülőkorban erőteljes motiváló ereje van.
e) Eredményes önértékelést erősítő folyamat, ha a kitűzött cél teljesítésekor az egyéni érdeklődés figyelembevételével alakítják ki a jutalomból felkínált tevékenységeket.
f) A pedagógusok mentálhigiénéjének karbantartása pozitívan hat a tanulói teljesítmény megítélésére. Abból a szempontból, hogy könnyebben észrevesszük a másik fél pozitív vonásait. A depresszió és a pszichoszomatikus stresszbetegségek kutatása ösztönösen hívta életre a megtartó, gyógyító, életet erősítő tényezők kutatását, ezen belül a boldogságét. (Bagdy, 2010) Tanár és tanuló valamiben közös. Éltető erő számukra az elfogadás. Meghallgatásra, megértésre vágynak. Nem a gyógyszer, hanem a gyógyító személy az orvosság számukra. A tanulási-tanítási folyamatban lehetnek egymás számára gyógyítók. Ez a közös munka alapja.
g) Bagdy Emőke (2010) 10 parancsolata a boldogság növelésére szavakkal leírható: hála, optimizmus, altruizmus, társas támogatás, érintés, megküzdési stratégiák, megbocsátás, céltudatosság, pillanatnyi élmények felértékelődése, testi aktivitás.

## 1.6 Stressz és tanulás

Stressz nélkül nincsenek hétköznapok. A feszültség velejárója a mindennapi, fizikai, minket körülvevő környezetnek. Ám ezt mindannyian másként éljük át, és reagáljuk le. Nem a stressz a fő ellenség, hanem a megküzdési stratégiák hiánya. Az életesemények és a naponta előforduló idegesítő, frusztráló, szorongást okozó szituációk hatása eltérő, ez utóbbi intenzív és krónikus stresszt okozhat nemcsak serdülőknél. A középiskolások életében a szociális konfliktusok és a stresszkeltő tanulási szituációk vetélkednek egymással. Compas (1989, in. Tóth, 2000) leírja a stresszorok és a pszichológiai tünetek közötti kapcsolatot, ahogy az életkorral együtt változnak, még a serdülő korosztály esetében is:

- 14 év alatt: meghatározó a családi stresszor
- 15-17 éveseknél: középpontban a kortársi stresszorok
- 18-20 évesek esetében: a hangsúly a tanulmányokkal összefüggő stresszorokon van

Fontos kitétel, hogy a stressz nem a szituációtól függ, hanem ahogy az egyén a stresszort felfogja. Nem az az érdekes, hogy mi történt, hanem az, hogy miként élte meg a szituációt az egyén. Boekaerts (1991, in. Tóth, 2000) heurisztikus modelljében felvázolja az értékelés, az énkép, a kompetencia és a stressz közötti összefüggést:




*6. ábra:* **Boekaerts heurisztikus modellje**

Ha a feladat és az aktiválandó készségek között összhang van, akkor nincs veszélyben a tanuló jóléte. Nincs stressz, erősödik a kompetencia érzete és az önértékelése, biztos kognitív teljesítés várható. Ha a kettő között eltérés van, akkor fenyegetésként és kihívásként is megélheti ugyanazt a szituációt. Fenyegetés során a stresszel való megküzdésre figyel, kihívás során megjelenik a szándék és a tett, azaz eredményes tanulási üzemmódba kapcsol a diák. Pedagógiai feladatunk: nem stresszmentes légkört teremteni, hanem kialakítani a megküzdési coping stratégiákat.

# 2. Kutatás

## 2.1 Kutatás célja

Vizsgálataim célja, hogy a középiskolás serdülő korosztály esetében képet kapjak önértékelésükről, szorongásukról. E két tényezőt kívánom hozzávetni a tanulmányi eredményességhez, és kapcsolataikat megvizsgálni. Teszem mindezt úgy, hogy részben a vizsgált populáción belüli sajátos nevelési igényű kategóriához tartozó fiatalok adatait és az Arany János Tehetséggondozó Program hátrányos helyzetű tagjait is külön vizsgálom a fenti kategóriák mentén. Szeretnék megbizonyosodni mind az önértékelés, mind a szorongás tanulókra gyakorolt hatásáról, befolyásoló tényezőkről, mind annak az érdekében, hogy a hétköznapokban pontos diagnosztikával a lehető legkorábban ki tudjam szűrni a depresszióval fenyegetett serdülő fiatalokat. Szeretném felhívni a figyelmet az önértékelés központi helyzetére, és arra a tudatos pedagógiai és pszichológiai munkára, amit végezni kell ennek egyensúlyban tartásához. A gyakorló pedagógusok nagy százaléka egyáltalán nem ismeri a rábízott fiatalokat, tanári pályájuknak ez nem célja, hiszen nincs kapcsolatban a tanórák, tantervek, követelmények világával, a tanítási órák – tanmenetet követő – tartalmi rendjével. Célom, hogy bebizonyítsam: a tanulókról alkotott kép sokszínű, a standardizált tesztek adatelemzése nem minden, de jól kiválasztott mérőanyaggal megkönnyítheti a pedagógusok – régi kifejezésekkel élve – nevelő munkáját, hivatástudatának gyakorlását.

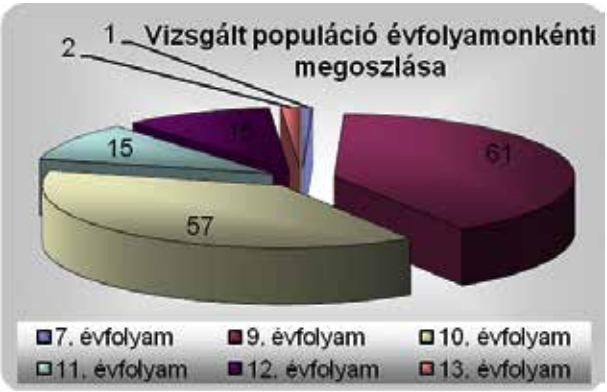
## 2.2 Kutatás algoritmusa

Itt kívánom felvázolni kutatásom logikai lépéseinek folyamatát.

a) Témakör kiválasztása
b) Vizsgálandó pedagógiai, pszichológiai kategóriák megjelölése
c) Mérőanyag összeállítása
d) Vizsgált populáció nagyságának meghatározása
e) Vizsgált tanulók véletlenszerű kiválasztása
f) Mérés
g) Mérőanyagok elemzése
h) Adattáblák, grafikonok, diagramok elkészítése
i) Elemzés
j) Konklúzió

## 2.3 Vizsgált populáció bemutatása

A vizsgálat során kialakult populáció mérete: 151 fő. Közös jellemzőjük: valamennyien Kaposvár város középfokú oktatási intézményeiben tanuló diákok 9-13. évfolyamon. Évfolyamonkénti megosztásuk látható a következő diagramon:




*7. ábra:* **Vizsgált populáció évfolyamonkénti megoszlása**

Az Arany János Tehetséggondozó Program tagjaira jellemző, hogy az azonos évfolyamon lévő tanulók osztálytársai egymásnak. Az ő adatfelvételükre a Klebelsberg Középiskolai Kollégiumban került sor. A sajátos nevelési igényű tanulók adatbázisát a város 3 középfokú oktatási intézményének teljes SNI populációja alkotja. Az intézmények kiválasztása során célom volt gimnáziumi és szakközépiskolai tanulókat is bevonni, míg a szakképzésben résztvevő SNI tanulókat kizártam szakdolgozatom vizsgált populációjából. Meggyőződésem, hogy külön remek kutatási témát jelentene, egyediség, sokszínűség jellemzi ezt a kört, de a problémák speciális jellege miatt pl. tanulásban akadályozott fiatalok helyzete a szakképzésben, nem kívántam vele foglalkozni.

A sajátos nevelési igény típusát tekintve a vizsgált 23 fő rendelkezik a Tanulási Képességet Vizsgáló Szakértői és Rehabilitációs Bizottság hivatalos szakértői határozatával az SNI tényét illetően, ami dislexia, disgraphia és a discalculia – organikus okok miatt történő kialakulása/jelenléte. Az érintett tanulók fejlesztése – szakemberek segítségével – az intézményekben megtörténik.

## 2.4 Kutatás módszerei

Vizsgálatom során kérdőíves adatfelmérést választottam standardizált mérőanyag használatával. Választott kérdőívek:

a) Coopersmith-féle önértékelési kérdőív

Kozéki Bélára hivatkozva Tóth László (2004) teszi közzé a kérdőívet módszertani gyűjteményes könyvében. A teszt öt alskálát tartalmaz. **S skála:** a selfre vonatkozó tételeket tartalmazza. Megmutatja, hogy a fiatal mennyire magabiztos, mennyire elégedett magával. A 26 tétel kapcsán szerezhető pontok száma összesen 52. **I**

**skála:** Ez az iskolára vonatkozó alskála. Megmutatja a diákok elégedettségét iskolai eredményességükkel szemben, valamint saját sikerükbe vetett hitüket kognitív teljesítőképességük területén. A vonatkozó 8 tétel összesen szerezhető pontszáma: 16. **O skála:** megmutatja az otthoni hatások önértékeléssel kapcsolatos részét, a bizalom és a megértés szintjét a diák és szülei között. A vonatkozó 8 tétel összesen szerezhető pontszáma: 16.**T skála:** a kortársi kapcsolatokban tetten érhető önértékelés mutatója. A vonatkozó 8 tétel összesen szerezhető pontszáma itt is: 16.**L skála:** a szociális konformizmus skálájaként – ellenőrző jelleggel – a társadalmi elvárásokhoz való igazodást méri. A vonatkozó 8 tétel összesen szerezhető pontszáma: 16. A kérdőív alkalmas arra, hogy önérték-indexet számoljak, mégpedig az S, I, O és T alskálák összegéből. Ennek maximális értéke 100. Tehát az így megkapott értékek %-ban is kifejezhetők. Az elemzést segíti a szerző korábbi, Magyarországon mért adatok közreadásával (Tóth, 2004). A kérdőív belső felépítésében 58 állítás található, amire a teszt kitöltője kétpólusú, azaz eldöntendő válaszvariációk közül adja a rá jellemzőt.

b) CMAS szorongás vizsgáló kérdőív

Klein Sándor (1980) munkájára hivatkozva szintén Tóth László gyűjteményében található meg a következő, szorongás vizsgálatára alkalmas kérdőív. Széles sávú mérőeszközként használható, standard, nemzetközileg használatos vizsgáló eljárás (CMAS) gondosan kialakított és ellenőrzött magyarországi formája. A kérdőív 42 állítást alkalmaz, amelyeknél a tanuló eldöntheti, hogy az állításban foglaltakat magára nézve igaznak érzi-e. Az igaz válaszok összeadásával három kategória mentén értékelünk. Alig szorongó: 0-15 pont között. Közepesen szorongó: 16-26 pontig. Erősen szorongó: 27-42 pont közötti érték esetén. (Tóth, 2004)

c) CBCL Gyermekviselkedési kérdőív

A Thomas M. Achenbach amerikai szerző által kidolgozott „Children Behavior Checklist" (továbbiakban: CBCL) kérdőív magyar változata (magyar nyelvre fordítását és hazai standardizálását végezte: Gádoros Júlia; Gádoros, 1996), a Gyermekviselkedési Kérdőív. Achenbach által kidolgozott Gyermekviselkedési kérdőív statisztikai elemzése lehetővé tette, hogy az eredeti részletes kérdőívből egy rövidített változat készüljön, mely a gyermek *érzelmi és viselkedési problémalistáját* foglalja magában. A rövidített változathoz tartozó táblázatokon (3. számú melléklet) az összesített értékeket jelzik, és nem bontották fel fiú-lány, illetve életkori csoportokra. A *tanári és szülői kérdőív* 47, illetve 46 kérdést tartalmaz, míg az *önértékelő változat* 44-et. A kérdésekre adott válaszok 6 csoportba sorolhatók, melyek a viselkedésben, érzelmi életben megnyilvánuló problémákat tartalmi jellegzetességük szerint foglalják össze. A kérdőív felvételével nyert mutatók önmagukban semmiféle pszichiátriai diagnózist nem jeleznek, de a viselkedés jellegzetességeit felvázolják, és tájékoztatást adnak

arról, hogy a vizsgált gyermeknél jelzett problémák mennyiben térnek el a magyarországi mintán kialakított átlagoktól. 1. alskála - társkapcsolati problémák: jelzik a gyermek társaihoz, szüleihez való kapcsolatában lévő nehézségeket. 2. skála - szorongás, depresszió*:* elsősorban azokat az érzelmi tüneteket foglalja össze, melyek szorongás vagy hangulati problémaként jelentkeznek. 3. skála – szomatizáció: az ismert egészségügyi ok nélkül fennálló testi panaszokat összesíti. 4. skála - figyelmi problémák: elsősorban a figyelem hiányából és túl mozgékonyságból származó nehézségekre utalnak. 5. skála - deviáns viselkedés: a magatartásnak azokat a jegyeit összesíti, melyek elsősorban a gyermektől elvárható magatartási normák megszegésére vonatkoznak. 6. skála - agresszivitás: a gyermek indulatosságára, agresszivitására, rombolási tendenciájára utal.A gyermekpszichiátriában az érzelmi életben és a viselkedésben megjelenő jelenségeket általában két csoportba soroljuk. Az internalizációs tünetek foglalják össze azokat a jelenségeket, melyek inkább az érzelmi életben mutatkoznak meg, és inkább a gyermek, semmint a környezete számára jelentenek nehézségeket. *Az* externalizációs tünetek elsősorban a viselkedési zavarokat jellemzik, a környezet számára zavaró magatartásformákat foglalják magukban. A gyermek viselkedésének dimenzióját ezért az externalizáció-internalizáció mentén is érzékeltethetjük. A 6 skálából ezért további két, úgynevezett származtatott skálát lehet összeállítani:

a) Internalizáció*,* mely a társkapcsolati problémák és a szorongás-depresszió skálájának összeadásából jön létre.
b) Externalizáció, mely a deviáns viselkedés és az agresszivitás skálán megjelenő pontok összegeként jelezhetők.
Az össz problémaérték*:* a kérdőíven szereplő problémákra adott válaszértékek összességét jelenti (Gádoros, 1996).

## 2.5 Kutatás hipotézisei, megválaszolandó kérdések

A következő kérdésekre keresem a választ:

Van-e összefüggés az önértékelés és szorongás, valamint a tanulmányi eredményesség kategóriái között? Mennyire egyformán esik latba a tanuló önértékelésében a self, iskola, otthon és a társak befolyása? Van-e különbség az adatokban, ha a csoport hátrányos helyzetű tanulókból (AJTP), vagy tanulási nehézséggel küzdő sajátos nevelési igényűekből áll (SNI)?

Kutatásom alapfeltételezése az, hogy a tanulói énkép részét képező önértékelést nagymértékben befolyásolja a fiatalban meglévő szorongás és a tanulói teljesítmény értékeléséről szóló iskolai/tanári visszajelzés.

a) **Az önérték-indexek összehasonlítása során vélelmezem, hogy az iskolai keretek között hátrányosnak mondható 2 csoportnál (AJTP, SNI), a többségi adatoknál alacsonyabb értékeket kapok.** Korábbi – serdülők értékrendjével összefüggő – kutatásom (Hujber, 2010)[1] eredménye igazolta a család kiemelt értékként való kezelését a serdülők körében. Ebből következtetve állítom, hogy az alskálák közül az otthoni hatásnak, a szülő és gyermeke közötti bizalomnak és megértésnek lesz magas, meghatározó értéke.
b) **Feltételezem továbbá, hogy a „minél nagyobb a szorongás, annál kisebb az önértékelés" tézis helytállónak bizonyul a vizsgált populációnál.** Továbbá elképzelhetőnek tartom, hogy „a gyermeki önértékelés akkor jó, ha összhangban van a teljesítménnyel" (Réthy, 2011) tézis is beigazolódást nyer. Vélelmezem, hogy a szorongás emelkedett értékében a populáció jelentős része érintett. Azt várom a különböző adatoktól, hogy ebben összhangot mutatnak.
c) **A vizsgált gimnáziumi és szakközépiskolai populáció esetében feltételezem – ismervén az életkori sajátosságok tekintetében a magányosságot – az internalizációs tünetek többségét.** Az internalizált tünet képes befelé hatni és a gyermeknek problémát okozni, míg az externalizált együttesben elsősorban a viselkedés kifelé megnyilvánuló problémái érhetők tetten. (Gádoros, 1996)

## 2.6 Adatelemzés

Az adatelemzéshez a Microsoft Office Excel 2003-as programját és az SPSS 16.0 statisztikai programot használtam fel. Ez utóbbival elvégzett próbák:

- ANOVA
- Gyakoriság vizsgálat
- Korreláció
- F-próba

### 2.6.1. Önértékelés

Ahhoz, hogy az összehasonlításainkat megtegyük, elengedhetetlen az országos adatok ismerete. Tóth Lászlóra (2004) hivatkozva ezt a következő táblázatban közlöm:

1 Hujber Tamásné (2010): Értékrend, értékorientáció vizsgálata serdülők körében. Elhangzott Veszprémben az Arany János Tehetséggondozó Program országos tanévnyitó konferenciáján 2010. 09. 11-én.

| Coopersmith-féle önértékelési kérdőívvel nyert magyar adatok | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Skála** | **Fiúk** | **n=316** | **Lányok** | **n=328** | **Összesen** | **n=644** |
| | **átlag** | **szórás** | **átlag** | **szórás** | **átlag** | **szórás** |
| **Self** | 36,44 | 9,33 | 38,57 | 9,19 | 37,59 | 9,33 |
| **Iskola** | 9,25 | 4,26 | 9,96 | 3,74 | 9,69 | 4,5 |
| **Otthon** | 12,67 | 3,6 | 13,71 | 2,89 | 13,27 | 3,79 |
| **Társak** | 11,33 | 5,28 | 11,83 | 3,25 | 11,66 | 4,78 |
| **Önérték-index** | **69,68** | **17,31** | **74,06** | **15,26** | **72,21** | **18,08** |

*2. táblázat:* **Coopersmith-féle önértékelési kérdőív magyar adatai**

Az adatsorból világosan látható, hogy a fiúk önérték-indexe alacsonyabb, mint a lányoké. Ezen belül a belső struktúra láthatóan hozza azokat az együtt járásokat, amelyeket – ezek alapján – megfogalmazásra kerültek a hipotézisek között. Hiszen magasabb a család önértékelésre gyakorolt hatása a többi elemnél, valamint láthatóan a legkisebb befolyással az iskola rendelkezik.

Hogyan alakul ez a kép a vizsgálat során kapott adatoknál?

| Coopersmith-féle önértékelési kérdőívvel nyert adatok - saját kutatás | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Skála** | **Fiúk** | **n=65** | **Lányok** | **n=86** | **Összesen** | **n=151** |
| | **átlag** | **szórás** | **átlag** | **szórás** | **átlag** | **szórás** |
| **Self** | 38,49 | 9,21 | 36,47 | 9,60 | 37,00 | 9,00 |
| **Iskola** | 8,68 | 3,43 | 7,81 | 3,72 | 8,19 | 3,60 |
| **Otthon** | 12,95 | 3,31 | 13,27 | 3,44 | 13,13 | 3,38 |
| **Társak** | 11,72 | 3,70 | 11,33 | 3,60 | 11,50 | 3,67 |
| **Önérték-index** | **71,84** | **15,64** | **68,84** | **16,29** | **70,15** | **16,03** |

*3. táblázat:* **Coopersmith-féle önértékelési kérdőívvel nyert adatok – saját kutatás**

Az adatok között bár szignifikáns kapcsolat nincs, a magyarországi adatokhoz képest a fiúk vonatkozásában enyhe növekedés figyelhető meg, míg a lányoknál egy erőteljesebb csökkenés. A nemek közötti különbségek csökkentek. Bár a standard adatok 30 évesek, az idő eljárhatott felettük, az elmúlt három évtized felgyorsult infokommunikációs technikai fejlődési folyamata és a globalizáció sokszínűségének időnként szorongató léte – a felgyorsult társadalmi folyamatok, az értékváltás időszaka, szóval egész társadalmi létünk törvényszerű változása állhat e mögött az adat mögött.

Számunkra érdekesebb információval és tendenciózus adatokkal találkozunk, ha az AJTP kapcsán vizsgáljuk a populációt. Az AJTP csoporthoz tartozás lényegi információja, hogy hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű tanulók alkotják. Bár a kapott adatok nem szignifikánsak, de a kékkel jelölt kategóriákban – mint self, iskola, önérték-index – tendencia mutatkozik. Gyaníthatóan a számok közötti eltérés mögött az AJTP megléte befolyásoló tényező. Jobban megmutatkozna a különbség nagyobb elemszám esetén, a tendencia adatok erre irányítanak figyelmet. Tehát ebben a kategóriában folyamatos megerősítést igényel a self, több sikerélményhez kell juttatni a tagokat az iskola alskálában, mert ezek befolyással vannak az összesített önérték-indexre. Az AJTP-sek önértékelése alacsonyabb, ez célzott odafigyelést és foglalkozást igényel az érintett csoportokkal, de ezek a különböző programelemekben meg is találhatók: pl. önismereti foglalkozások, egyéni törődés, egyéni fejlesztési terv stb.

| Coopersmith-féle önértékelési kérdőívvel nyert adatok – saját kutatás (AJTP dimenzióban) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Skála** | **AJTP** | **n=65** | **Nem AJTP** | **n=86** | **p<0,05** |
| | **átlag** | **szórás** | **átlag** | **szórás** | |
| **Self** | **35,72** | 9,60 | **38,56** | 9,20 | p=0,068 |
| **Iskola** | **7,57** | 3,28 | **8,65** | 3,80 | p=0,069 |
| **Otthon** | 13,26 | 2,79 | 13,03 | 3,78 | |
| **Társak** | 11,20 | 3,60 | 11,72 | 3,70 | |
| **Önérték-index** | **67,75** | 15,05 | **71,96** | 16,59 | p=0,110 |

*4. táblázat:* **Coopersmith-féle önértékelési kérdőív adatai (AJTP)**

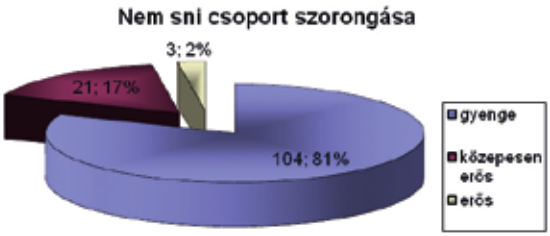
Az SNI dimenziójának mentén történő összehasonlítás kapcsán már szórtabb, érdekesebb adatokat kapunk. Három alskálánál szignifikáns összefüggés látható (pirossal jelölt adatok, ahol a p<0,05), míg kettőnél tendencia (kékkel jelölt adatok, ahol a p<0,1). Ezek alapján a legmeghatározóbb tényező a sajátos nevelési igény léte – a három viszonyítási pont közül. Ebben a kutatásban az SNI alatt értjük azokat a középfokú oktatási intézményekben tanuló, tanulási nehézséggel küzdő fiatalokat, akiknél valamilyen részképesség-zavar áll fenn (egy vagy több területen). A populáció ezen érintett része dislexiás, disgraphiás és/vagy discalculiás, ezt hivatalos szakértői határozat alátámasztja. Ami hangsúlyos, hogy énjükben és a családi közegben kevésbé bízó fiatalokról van szó, akik önérték-indexe minden más kategóriánál alacsonyabb értéket mutat, méghozzá az SNI ténye miatt. A részképesség-zavarral küzdő fiatalok osztályban betöltött pozíciója könnyen lehet ingatag, szélsőséges, részben a csoport értékrendjétől függően változik a kép. Jelen adatsor azt mutatja, hogy hátrányos a fiatalra nézve az SNI-s bélyeg. Feltételezhetünk a háttérben egy teljesítmény terén mutatkozó megfelelési nehézséget, valószínűleg fokozott szorongás szinttel. Az otthon alulreprezentáltsága számomra a legmeglepőbb. Úgy érzem, ezekben a családokban kommunikációs zavar áll fenn a gyerek és a szülők között, nem kapják meg a kívánt figyelmet és a szakmailag képzetlen szülő elbizonytalanodása még, ami tetten érhető az adatok hátterében. Jó lenne itt mélyebb kötődési vizsgálatokat, családon belüli megfigyelést, anamnaesist stb. felvenni a sok felmerülő kérdés letisztázása érdekében.

| Coopersmith-féle önértékelési kérdőívvel nyert adatok – saját kutatás (SNI dimenzióban) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Skála** | **SNI** | **n=23** | **Nem SNI** | **n=128** | **p<0,05** |
| | **átlag** | **szórás** | **átlag** | **szórás** | |
| **Self** | **32,00** | 10,26 | **38,3** | 9,01 | p=0,003 |
| **Iskola** | **6,96** | 3,24 | **8,41** | 3,64 | p=0,077 |
| **Otthon** | **10,52** | 4,90 | **13,60** | 2,81 | p=0,000 |
| **Társak** | **10,26** | 4,14 | **11,72** | 3,55 | p=0,080 |
| **Önérték-index** | **59,73** | 17,75 | **72,02** | 15,02 | p=0,001 |

*5. táblázat:* **Coopersmith-féle önértékelési adatok (SNI)**

## 2.6.2. Szorongás

A szorongás teszt eredményét – a tesztet bemutató módszertani résznél már leírt – három kategóriába soroltam be a nagyságrendtől függően. Ami az előző önértékelés teszt eredményeinél már kiderült, érdekes viszonyítási dimenzió lehet itt rögtön az SNI populációját megnézni. Az alábbi diagramok megmutatják a nem SNI és SNI vonatkozásban rendelkezésünkre álló adatokat.




*9. ábra:* **Nem SNI csoport szorongás mutatói**

Az iskolapszichológus szemén keresztül az adatok azon fele beszédes, ahol már közepesen erős szorongás megtalálható. Közel minden 5. tesztet kitöltő fiatal emelkedett szorongás szinttel rendelkezik. Azért veszélyes adatok ezek, mert az utóbbi 10 évben érezhetően megnőtt a kezeletlen (mert felderítetlen) gyermekkori/ serdülőkori depresszióban szenvedő gyermekek száma. Ez az adat lehet az előfutár. Ehhez fontos támogatási forrás az iskola – pedagógus, a család – szülő előrejelző, együttműködő funkciója. Az SNI ehhez képest rosszabb állapotot tükröz.

*10. ábra:* **SNI csoport szorongás mutatói**

Itt már minden 3. személy a populációból emelkedett értékeket mutat, azaz 35%-az a vizsgált személyeknek. Nagyon sok! Az érték is, a tennivaló is. Elgondolkodtató e

fiatalok integrált nevelésének előkészítettsége, a folyamatos feszültségoldás megléte vagy hiánya (már általános iskolában is), a befogadó közeg felkészítése a sajátos nevelési igényű fiatalok fogadására, az inkluzív szemlélet terjesztésének hatékonysága, az iskolapszichológusi hálózat jelző funkciójának érvényessége.

Érdekes vizsgálati színtér lehetne a szorongás teszten belüli pszichoszomatikus tünetek mennyiségi meglétének vizsgálata. A 42 állításból 11 tartalma tartozik a pszichoszomatikus tünet együttes alá.

## 2.6.3. Gyermekviselkedési kérdőív

A Gyermekviselkedési kérdőívet csak AJTP-ben résztvevő diákok töltötték ki. Amit a következő táblázat ábrázol, az egy osztály adatmennyisége, a 9. évfolyamról. Itt vállalta az osztályfőnök, hogy a kérdőív tanári változatát kitölti minden tanulóra vonatkozóan. A visszaérkezett szülői kérdőívek – 60%-ban – arányosítva szerepelnek a másik két adat mellett. Ahogy a mérőanyag bemutatásakor említettem, 6 alskálát tartalmaz a teszt, mellett még 3 értéket számol. Ebben a táblázatban az alskálákat helyzetem el. Területenként látható a 3 különböző kitöltő megkülönböztetése: T: tanári, Ö: önkitöltő, Sz: szülői. A táblázatban 2 értéksorban % és átlag található. A % értelmezése: Az adott kérdőív típusban és adott alskálánál hány % található a kérdőív által elfogadott normál tartomány felett. Az átlag értelmezése: adott kérdőív típusban és adott alskálánál az egy tanulóra jutó átlagos össz problémaérték.

| | **társkapcsolati problémák (1. alskála)** | | | **szorongás-depresszió (2. alskála)** | | | **szomati-záció (3. alskála)** | | | **figyelmi problémák (4. alskála)** | | | **deviáns viselkedés (5. alskála)** | | | **agresszi-vitás (6. alskála)** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | T | Ö | Sz | T | Ö | Sz | T | Ö | Sz | T | Ö | Sz | T | Ö | Sz | T | Ö | Sz |
| **%** | **9,1** | 19,9 | 20,04 | 0 | **36,7** | 30 | 0 | 13,3 | 0 | 0 | 13,3 | 3,36 | 0 | 3,3 | **6,66** | 0 | 6,7 | 6,72 |
| **átlag** | 1,42 | 3,57 | 3,44 | 0,76 | **5,57** | **5,50** | 0,15 | 1,53 | 1,22 | 2,67 | **4,97** | 3,72 | 0,09 | 2,03 | 1,39 | 1,21 | 2,80 | 2,94 |

*6. táblázat:* **Gyermekviselkedési kérdőív adatsora (%, átlag)**

A táblázat nagyon érdekes adatokat tartalmaz. Mind a diákok, mind a szülők nagyobb %-ban látnak problémát az osztályfőnöknél, de megközelítően azonos értékben (19,9 ill. 20,04%). A diákok önmagukról alkotott véleménye nagyon őszinte, nyílt. Érzékelik a problémákat, azt kendőzetlenül bevállalják. Ez fejlett önismeretről, szociális kompetenciáról szól. A legkiugróbb értéket a szorongás – depresszió alskála mutatja náluk, 36,7%-uk a határérték feletti mért eredményt mutat. Ha a szorongás tesztnél az előző fejezetben sokalltam a minden 5. személy érintettségét, akkor itt a minden 3. tanuló bevonódása

azonnali szakmai lépést, pedagógiai és pszichológiai válaszreakciókat, intézkedési tervet követel. Ezt egy későbbi fejezetben rögzítem. Számomra megnyugtató, hogy a szülők szintén kendőzetlenül, valóságos állapotában látják gyermekük helyzetét (többnyire). Az átlagok tekintetében a szorongás – depresszió alskála mellett a figyelmi problémák alskála értéke emelkedik ki. Itt az átlag pontszám 4,97/fő. Tehát ez a két terület megkülönböztetett figyelmet kapott a 6-ből. Ezért a teszt ezen két alskálája között korrelációt számítottam, ennek az eredményeit mutatja a következő táblázat.

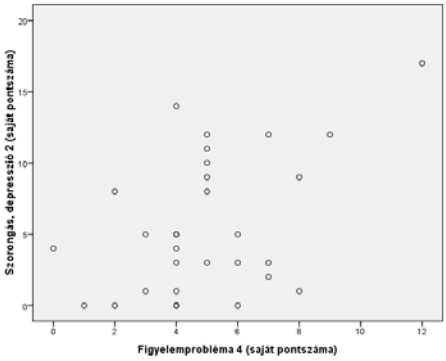
| Correlations | | | |
|---|---|---|---|
| | | Szorongás, depresszió 2. alskála (önkitöltés pontszáma) | Figyelem-probléma 4. alskála (önkitöltés pontszáma) |
| Szorongás, depresszió 2. alskála (önkitöltés pontszáma) | Pearson Correlation | 1,000 | ,459* |
| | Sig. (2-tailed) | | ,011 |
| | N | 30,000 | 30 |
| Figyelemprobléma 4. alskála (önkitöltés pontszáma) | Pearson Correlation | ,459* | 1,000 |
| | Sig. (2-tailed) | ,011 | |
| | N | 30 | 30,000 |

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*7. táblázat:* **Korrelációs táblázat (szorongás – figyelem)**

Az adatok alapján elmondható, hogy 5%-os p érték mellett (a * jel értelmezése) a korreláció értéke 0,459, azaz közepes erősségű. Tehát minél nagyobb a szorongás – depresszió értéke, annál magasabb a figyelmi problémák megjelenése. p<0,011 Az adatok között a kapcsolat kölcsönös, kétirányú.

A következő Pont-diagram szemlélteti az együtt járás erősségét.




*11. ábra:* **Szorongás – figyelem probléma együttjárása**

A következő táblázatban elhelyeztem azokat az értékeket, amelyek mérésére a kérdőív még lehetőséget biztosított: internalizáció, externalizáció, össz problémaérték. Az internalizáció értéke a társkapcsolati problémák és a szorongás-depresszió skálájának összeadásából jött létre. Ezek a tünetek foglalják össze azokat a jelenségeket, melyek inkább az érzelmi életben mutatkoznak meg, és inkább a gyermek, semmint a környezete számára jelentenek nehézségeket. Az értékek megjelenése a három területen (tanári, önkitöltő, szülői) hasonló tendenciát mutatnak az eddigi arányokhoz. Tanulók önértékelése nyomán kaptuk a legmagasabb százalékot, ami azt mutatja, hogy a kitöltő 30 főből 9 főnél a normál tartomány feletti egyéni értékek találhatók, gond az érzelmi életben, befelé irányuló problémaként fokozott szorongással.

| | Internalizáció | | | Externalizáció | | | Össz problémaérték | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | T | Ö | Sz | T | Ö | Sz | T | Ö | Sz |
| % | **3** | **30** | **26,64** | 0 | 6,7 | 6,66 | 0 | 23,2 | 13,32 |
| átlag | **2,18** | **9,13** | **8,49** | 1,30 | 4,83 | 4,33 | 6,3 | 20,27 | 18,22 |

*8. táblázat:* **Gyermekviselkedési kérdőív adatsora (inter, exter, össz)**

## 2.6.4 Összefüggések elemzése

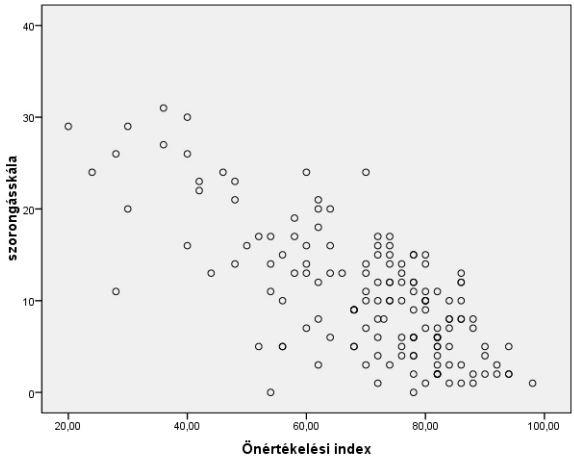
A tesztek/kérdőívek közötti összefüggések felfedésére korrelációt számítottam az önértékelés és szorongás viszonylatában, a tanulmányi átlag és szorongás értékek között, valamint az önértékelés és tanulmányi átlag vonatkozásában. Az elkészült adattáblákat most közlöm.

| Correlations | | | |
|---|---|---|---|
| | | Önértékelés index | Szorongás skála |
| Önértékelés index | Pearson Correlation | 1,000 | **-,715**** |
| | Sig. (2-tailed) | | **,000** |
| | N | 151,000 | 151 |
| Szorongás skála | Pearson Correlation | **-,715**** | 1,000 |
| | Sig. (2-tailed) | **,000** | |
| | N | 151 | 151,000 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*9. táblázat:* **Korrelációs táblázat (önérékelés – szorongás)**

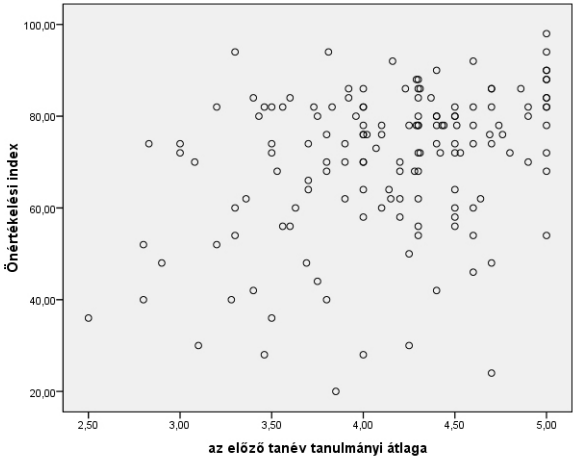
Látható, hogy a korrelációs együttható -0,715, ez erős, fordított irányú együtt járást mutat a 2 terület között 1%-os szignifikancia szint mellett is. p=0,000 Pont diagrammal szemléltetem az elemek egymáshoz viszonyított helyzetét az önértékelés és szorongás tengelyek mentén. Azaz minél nagyobb az önértékelés, annál kisebb a szorongás. (Falus és Ollé, 2008)




*12. ábra:* **Önértékelés – szorongás együttjárás ábrázolása**

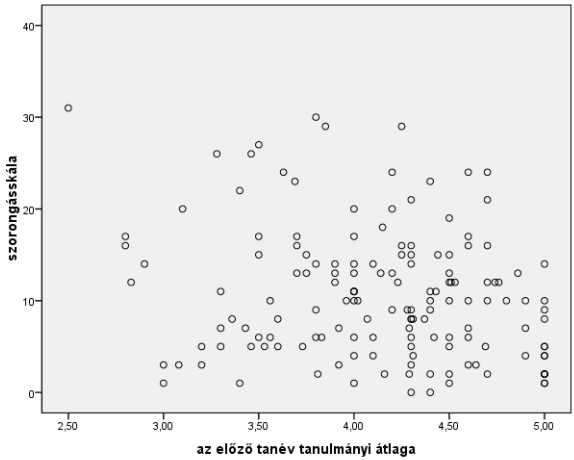
Ez megerősíti a szakirodalmakban, egyéb kutatásokban olvasott eredményt. Mégsem hiszem, hogy evidenciáról van szó. A korosztályi jellegzetességek annyira változnak, annyira más arca van egy középiskolába bejövő 9. évfolyamnak, mint egy végzős csoportnak, hogy a megerősítést itt ugyanolyan eredménynek könyvelem el.

Az önértékelés és tanulmányi átlag viszonylatában a korrelációs együttható értéke 0,345 lett, ami közepes mértékű, azonos irányú együtt járást mutat a két adat között 1%-os szignifikancia szinten is elfogadható, p=0,000. Leegyszerűsítve: minél nagyobb az önértékelés, annál jobb a tanulmányi átlag. Pont diagramon látható az elemek eloszlása:




*13. ábra:* **önértékelés – tanulmányi átlag együttjárás**

Nálam is dilemma volt ezen a téren a felállított hipotézis kapcsán. Ugyanis nem tartom egyértelműnek – a tanulmányi átlag képviselte tanári teljesítmény visszajelzés szintjén – a két adat egyirányú kapcsolatát. Elgondolkodtam azon, hogy a tanulmányi átlag, mint érték, lehet, hogy nem volt kielégítő, megfelelő választás a részemről. A jövőre vonatkoztatva érdemes kipróbálni más adatok bevonását, pl. tanulás iránti attitűd kérdőív adatai differenciáltabb képet mutathatnak. Iskolapszichológusi működésem során számtalan esetben találkoztam jó tanuló, de magas szorongást és alacsony önértékelést mutató fiatalokkal. Talán a tanulási motiváció vizsgálata ezek hátterében segíthet, mert többször találkoztam beépült motivációval, ez pedig a teljesítmény elvárásokkal való azonosulást mutatja, ami okozhat emelkedett feszültséget. Vajon motiváció függő? Iskolafüggő? Szülői elvárások függvénye? Kompetenciafüggő? További kutatásként érdemes ezekkel a tanulókkal külön foglalkozni. Harmadik területként a tanulmányi átlag és szorongás összefüggéseit néztem. Bár a korrelációs együttható szignifikancia szintje $p<0,01$, az adatok 0,22-es értékkel gyenge együtt járást mutatnak. Van egymásra hatásuk, csak az nem determinisztikus. Le is olvasható az adatok eloszlását mutató pont diagramról, hogy a magasabb tanulmányi átlag felé haladva sűrűsödik az elemek elhelyezkedése a kisebb szorongást mutató területen. Pont diagramon szemléltetem:




*14. ábra:* **Szorongás – tanulmányi átlag együttjárás**

Érdekes együtt járást mutathat a szorongás és a szomatikus tünetek faktora egymással. Ez mindkét kérdőívben (szorongás teszt, gyermekviselkedési kérdőív) megtalálható. Az előbbinél a rendelkezésre álló 42 állításból 11 olyan tétel van, amely a szorongásos állapotot kísérő fiziológiai tünetekre utal. Ezek - Klein (1980) egyik vizsgálatában talált gyakorisági sorrend alapján - a következők:

- Gyakran érzem, hogy a szívem nagyon gyorsan ver.
- Izzad a kezem.
- Könnyen elpirulok.
- Ideges vagyok.
- Könnyen megfájdul a fejem.
- Este csak nehezen tudok elaludni.
- Gyakran fáj a gyomrom.
- Könnyen kifáradok.
- Sokszor nehezen nyelek.
- Sokszor nem kapok levegőt.
- Többször kell WC-re mennem, mint másoknak. (Tóth, 2004)

A 151 fős vizsgálati populációból 18 főt választottam ki, ahol a válaszok számához mérten sok volt a fiziológiai tünetek jelölése. Azokat a teszteket nem számítottam ide, ahol 4-nél kevesebb volt eleve a szomatikus tüneteket jelző állítások jelölése, és az össz állítás száma is alacsony volt. A skála széles, 17%-tól 44%-ig található a szomatikus tünetek megjelölése. Az átlagos válaszérték 29%. Tehát a válaszoknak közel az egy

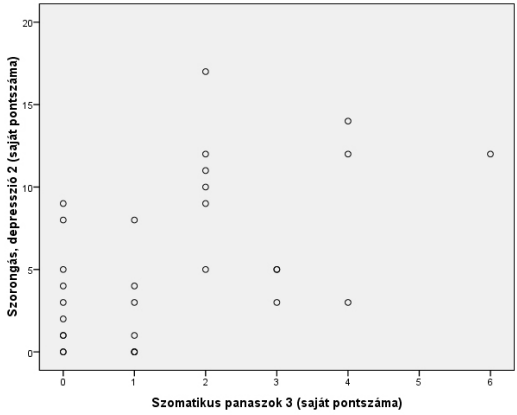
harmada fiziológiai tüneteket említ. A másik kérdőívnél korrelációs együtthatót számoltam a szorongás – depresszió és a szomatikus alskálák között.

| Correlations | | | |
|---|---|---|---|
| | | Szorongás, depresszió 2 (saját pontszáma) | Szomatikus panaszok 3 (saját pontszáma) |
| Szorongás, depresszió 2 (saját pontszáma) | Pearson Correlation | 1,000 | ,524** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,003 |
| | N | 30,000 | 30 |
| Szomatikus panaszok 3 (saját pontszáma) | Pearson Correlation | ,524** | 1,000 |
| | Sig. (2-tailed) | ,003 | |
| | N | 30 | 30,000 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*10. táblázat:* **Korrelációs táblázat (szorongás – szomatikus tünetek)**

Jól látható a táblázatban, hogy az értékek között közepes erősségű, 0,524-es korreláció áll fenn, tehát minél nagyobb a szorongás, annál több szomatikus probléma megjelenésével jár együtt. Ez az érték 1%-os szignifikancia szint mellett érvényes, p=0,003. A kategóriák között tehát van egymásra hatás, csak ez nem determinisztikus. Diagramon a következő képet adja:




*15. ábra:* **Szorongás – szomatikus tünetek együttjárásának ábrázolása**

## 2.7 Kutatási eredmények összegzése

A kutatás egész folyamatát fokozott érdeklődéssel kísértem. Sokáig elgondolkodtam a vizsgált területek, összefüggések evidenciáján. Mi újszerűt hozhat számomra ez a kutatási terület? Mindenképpen újszerű volt az SNI körébe tartozó tanulók eredményeit látni. Az idei évtől intézményemben - az iskolapszichológusi teendők mellett – én koordinálom a tanulási nehézséggel küzdők fejlesztését. A kompetencia érzetük erősítése érdekében jobban feltárom jellemzőiket, átdolgozom az alap bemeneti mérésüket, azaz strukturáltabban és súlyozottabban bánok az egyéb adatokkal, nem csupán a Tanulási Képességet Vizsgáló Szakértői és Rehabilitációs Bizottság határozatára hagyatkozom. Az SNI és az AJTP csoportokba tartozó tanulókra rendszeres relaxációs foglalkozásokat tervezek, imaginációs zenehallgatást, bevonom a képzőművészeti pedagógiai terápia elemeit is. Azaz több helyzetet kínálok fel a belső feszültség oldására. A személyre szóló figyelem, egyéni törődés, a rogersi visszatükrözés, személyközpontú megközelítés eddig is szakmai működésem alapjait képezték, ezután következetesebben figyelem megvalósításukra. Javaslatot teszek a tanulókkal való foglalkozások sorában a relaxáció kötelező elemként való beemelésére. Zeneterápiás eszközeimmel a figyelem fókuszálásának fejlesztésére törekszem. Tehát nekem a felmérés sokat adott, a következő tanévre átstrukturálta a feladataimat. A kérdéseim megválaszolása terén állíthatom, hogy szoros összefüggést találtam az önértékelés és a szorongás értékei között. Ez az összefüggés ellentétes irányú: az önértékelés növekedése mellett a szorongás szintje csökken. A tanulmányi eredményesség kategóriája érdekesen alakult, hiszen mutat összefüggést, mind az önértékeléssel, mind a szorongással, de ezek kisebb erősségűek, mint az első esetben. A téma kutatását folytatva/kiterjesztve célom lesz, hogy megfelelő mutatót találjak a tanulmányi eredményesség kifejezésére, hátha más jellegű felmérés adataival a korreláció erőssége is változik. Az adatok azonban szignifikánsak, tehát a kapcsolat fennáll a kategóriák között. Érdekesen alakult az önértékelésen belüli alskálák befolyásoló hatása. Egyértelműen kimondható, hogy a legalacsonyabb értékként az iskolai skála értéke szerepelt. Ez mutatja a diákok elégedettségét iskolai eredményességükkel szemben, valamint saját sikerükbe vetett hitüket kognitív teljesítőképességük területén. Összefügg az előző pontban általam kritizált tanulmányi eredményesség jelzőfunkcióval is, azt erősítve, hogy a tanulók a legalacsonyabb szinten az iskolai kompetencia érzetüket élik meg, valamint a saját sikerükbe vetett hitüket. A legmagasabb értéket az otthon skálája hozta, ami részben összecseng a saját korábbi kutatásommal a tanulók értékrendje körében, és megerősíti azt a gondolatot, hogy a serdülő nem hagyja el a családot, nem fordít hátat az otthoni értékrendnek, hatásoknak, benyomásoknak, hanem a kommunikációja bizonytalanodik el/formálódik másként, mint előtte. Ezt a folyamatot

a szülők felé le kell tisztázni, mert mi sem nehezebb szakmai/emberi lépés, mint összeroskadt szülőket biztosítani arról, hogy gyermeküket – csak az előítélet álarcán keresztül látják „elviselhetetlen gonosztevőnek". Az adatok nagy részben különbséget mutattak a hátrányos helyzetű fiataloknál, és a sajátos nevelési igényű csoportnál. Ezek determináltságát nem kívánom elfogadni, pedig még az esélyazonosság területét érintve is megfogalmazhatjuk lemaradásukat. Ennek pozitív alakulására látok legkevésbé esélyt, hiszen a társadalom inkluzív szemlélete velük szemben nehezen alakul. A mikrotársadalmi közeg alakíthatóságában jobban hiszek (pl. egy-egy intézmény befogadó szemléletének, attitűdjének alakítása, osztályok, kollégiumi csoportok attitűd befolyásolása).

Kutatásom alapfeltételezése az volt, hogy a tanulói énkép részét képező önértékelést nagymértékben befolyásolja a fiatalban meglévő szorongás és a tanulói teljesítmény értékeléséről szóló iskolai/tanári visszajelzés.

a) Az önérték-indexek összehasonlítása során kapott adatok azt mutatták, hogy a leghátrányosabb csoportja a vizsgált populációnak a sajátos nevelési igényű, majd azt követően a hátrányos helyzetű, tehetséggondozásban résztvevő tanulók. A középfokú oktatásban eltöltött idejük alatt nem érvényesül az esélyazonosság, mint egy előítéletes címke, viselik magukon a megbélyegzést.
b) Feltételeztem továbbá, hogy a „minél nagyobb a szorongás, annál kisebb az önértékelés" tézis helytállónak bizonyul a vizsgált populációnál. Egyértelmű, erős korrelációt mutatva igazolódott be ez a hipotézisem. Továbbá elképzelhetőnek tartottam, hogy „a gyermeki önértékelés akkor jó, ha összhangban van a teljesítménnyel" (Réthy, 2011) tézis is beigazolódást nyer. A tényezők közötti egymásra hatás bizonyítottá vált, csak a közepes erősségű korrelációt nem szabad determinisztikusan kezelni. Vélelmeztem, hogy a szorongás emelkedett értékében a populáció jelentős része érintett. Mivel nincsenek korábbi mért, vagy országos adataim, ezért az érintettséget mutató 20-35%-ot (mérőanyagtól és populációtól függő) a tanulók körében jelentősnek tartom. Részemről további szakmai intézkedést kíván. A 2.8-as fejezetben elkészítettem a problématérképet és a kapcsolódó cselekvési tervet.
c) A vizsgált gimnáziumi és szakközépiskolai populáció esetében feltételeztem – ismervén az életkori sajátosságok tekintetében a magányosságot – az internalizációs tünetek többségét. Az ide tartozó társkapcsolati problémák és szorongás – depresszió skálák adatai valóban nagyon meghatározóak voltak, így az internalizáció szegmense erőteljesebbé vált. Az externalizáció problémaértéknél kapott magasabb szülői szám egyértelműen mutatja a viselkedési problémák kifelé megnyilvánuló jellegét.

## 2.8 Kutatás eredményei alapján megfogalmazott problématérkép

| | ***Problémák rangsora*** | ***Kinek a feladata a problémák megoldása?*** | ***Kik érdekeltek még a megoldásban?*** | ***Milyen időtávon belül oldható meg?*** | ***Mit kell figyelembe venni?*** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Középfokú oktatási intézményekben lévő SNI-s tanulók helyzete(pl. szorongás, osztályon belüli hely, pszichoszomatikus tünetek, tanulási attitűd, önértékelés stb.) /felmérés, egyeztetés, elemzés/ | Iskolapszichológiai hálózat vezetése, pszichológusok, intézményvezetés, család | Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgálat, az SNI gyermeket ellátó intézmény nevelőtestülete, fejlesztést végző pedagógusok, logopédusok | 1 tanév | Intézmény típusa, SNI jellege, család támogató jellege, |
| 2 | AJTP bemenő évfolyam mérési struktúrája (pl. szorongás, pszichoszomatikus tünetek, figyelem stb.) | Minden partnerszervezet (gimnázium, kollégium) | Család, intézmények nevelőtestülete | 3 hónap | Mérőanyagok megléte, kiegészítés állapot- és vonásszorongás teszttel (STAI), feldolgozás kapacitása |
| 3 | Osztályfőnök/ csoportvezető információ hiánya a diákokról | Iskolapszichológus | Osztályfőnök, kollégiumi csoportvezető, AJTP programfelelős | 2 hónap | Közös idősáv, team munka kultúrájának kialakítása, |
| 4 | Szülők együttműködési hajlandósága | Osztályfőnökök, csoportvezetők, iskolapszichológus | Gimnáziumi pedagógusok, kollégiumi nevelőtanárok | 6 hónap | Közös idősáv, team munka kultúrájának kialakítása |

*11. táblázat:* **Problématérkép**

## Iskolapszichológusi cselekvési terv:

a) **Feladat:** Nevelőtestületi figyelemfelhívás a serdülőkori depresszió tünet együttesére, sajátos viselkedési megnyilvánulásaira
**Érintettek köre:** Középiskolák nevelőtestületei
**Időtartam:** Aktuális tanév első féléve
**Helyszín:** Intézmények
**Kapcsolódó dokumentáció:** Jelenléti ív, Ppt bemutató

b) **Feladat:** SNI tanulókat érintő problémák (pl. magas szorongás szint, kapcsolati nehézségek, stb.)
**További feladatok:** Mérőanyag összeállítása, mérés, adatok kiértékelése, intézkedési terv megfogalmazása
**Érintettek köre:** Iskolapszichológiai szakellátás irányítója, pszichológus kollégák, a fejlesztésben érintett logopédusok
**Időtartam:** Aktuális tanév első féléve
**Helyszín:** Bárczi Gusztáv Módszertani Központ
**Kapcsolódó dokumentáció:** Jelenléti ív, Jegyzőkönyv, Emlékeztető

c) **Feladat:** Teljes körű szűrés a kaposvári Arany János Tehetséggondozó Program résztvevői számára – önértékelés, viselkedési problémák területen
**További feladatok:** Adatrögzítés, elemzés megszervezése – egyéni profil készítése, adatok értelmezése közösen, tennivalók megfogalmazása
**Érintettek köre:** Táncsics Mihály Gimnázium programfelelőse, osztályfőnökök, Klebelsberg Középiskolai Kollégium programfelelőse, kollégiumi csoportvezetők, iskolapszichológus
**Időtartam:** Aktuális tanév vége
**Helyszín:** Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium
**Kapcsolódó dokumentáció:** Adattáblák, elemzések, feljegyzések, emlékeztetők a team-munkáról

d) **Feladat:** Szülői fórum szervezése: „Segítség! Serdülő a gyermekem!" - címmel
**További feladatok:** Szakmai program összeállítása, meghívók elkészítése, partner intézmények megkeresése
**Érintettek köre:** Kaposvár középfokú oktatási intézményei
**Időtartam:** Aktuális tanév során
**Helyszín:** Kaposvári Klebelsberg Középiskolai Kollégium
**Kapcsolódó dokumentáció:** meghívó, sajtóhírek, média nyilvánosság, jelenléti ív

# 3. Összefoglalás

Ha egy témában szerepel –bármilyen összefüggésben is – az SNI, akkor szóvá kell tenni a körülöttük lévő integrációs/inklúziós törekvést is. Annál az SNI kategóriánál, ahonnan a vizsgált populációm érintettjeit vettem, a tünetek csak bizonyos részterületeken mutatkoznak, ilyen terület az olvasás, írás, helyesírás, matematika. Tanulási zavaruk tartós, súlyossága különböző lehet, orvosdiagnosztikai eszközökkel a háttérben húzódó neurobiológiai okok megállapíthatók (Mesterházi és Gereben, 2001). Integrálhatóságuk optimális, de a sérülés jellege miatt nagy körültekintést igényel a befogadó osztályokban, iskolákban. Folyamatát tekintve ugyanez történik a hátrányos helyzettel is, de ott egy egész osztály integrálódik egy adott szellemiségű intézménybe. Amikor ezt a két kategóriát kiválasztottam, még nem gondoltam, hogy ilyen tisztán elkülönül az eredmények mentén is a csoportok összetétele. Módszerek tekintetében a biztonságot nyújtó standardizált kérdőíveket választottam. Már biztos, hogy kutatásom folytatom. A kérdőíves adatokat kiegészítem fókuszcsoportos interjúkkal mind a tanulók, mind a pedagógusok, mind a szülők részéről. Megemelem az elemszámot annyival, hogy évfolyamonkénti és intézményenkénti összehasonlítást is érdemes legyen elvégezni, mert ezek a paraméterek ebből a vizsgálatból kimaradtak. Nagyon sok vizsgálható összefüggés maradt kiaknázatlanul, de mennyiségi korlátok miatt ebbe a vizsgálatba már nem férhettek volna bele. Erősségnek a kutatási részt tartom, szemben a kissé eklektikusra sikerült elméleti fejezettel. A dolgozatom központjába a serdülőket szántam. Sokféleségüket bemutattam, részletesen tárgyaltam a 21. század legnehezebb feladatát: mit jelent serdülőnek lenni. Kitértem az énkép, az önértékelés, a teljesítmény, a stressz elméleti jellemzőire. Felkészülésem, szakirodalmi tájékozódásom során nagyon sok gyakorlati értéket találtam. Réthy Endréné (2011) önértékelést segítő speciális fejlesztési eljárásokat gyűjtött össze, Kósáné Ormai Vera (2008) pedig a pedagógusokkal kapcsolatos vezetői elvárásokat adja közre. Kalamár Hajnalkától (2011) megtanultam újra felépíteni a hőn áhított énképemet. Zárásként Bagdy Emőke (2010) gondolatait szeretném megosztani a boldogságelőidéző, vagy azt fokozó tényezőkről. Ide tartoznak: optimizmus, altruizmus, megbocsátás, humor, coping stratégiák, felülemelkedés, társas kapcsolataink ápolása. Legyen mindannyiunk örömére!

# 4. Irodalomjegyzék


Aronson, E. (2008): *A társas lény*. Akadémiai Kiadó, Budapest

Bábosik István, Borosán Lívia, Hunyady Györgyné, M. Nádasi Mária és Schaffhauser Franz (2011): *Pedagógia az iskolában*. A szociális életképesség megalapozása, ELTE EÖTVÖS Kiadó, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

Both Mária (2001): *Esély az iskolai szorongások oldására – szerkesztőségi beszélgetés az Arany János Tehetséggondozó Program személyiség – és önismeret-fejlesztő funkcióiról.* Új Pedagógiai Szemle, 05. szám 25-35.p.

Buda Mariann (2004): *Óriás leszel? – A tehetséges gyermek* – Dinasztia Tankönyvkiadó, Budapest

Chapman, G. (2009): *Kamaszokra hangolva*. A tinédzserek öt szeretetnyelve. Harmat Kiadó, Budapest

Cole, M. és Cole, S. R. (2001): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest 579-669.p.

Falus Iván és Ollé János (2008): *Az empirikus kutatások gyakorlata*. Adatfeldolgozás és statisztikai elemzés. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Golnhofer Erzsébet és Nahalka István (2001, szerk.): *A pedagógusok pedagógiája*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Imre Nóra (2009. június 17.): *Öröm, unalom és szorongás a tanórákon*. URL: http://www.ofi.hu/tudastar/tanulok-munkaterheinek/orom-unalom-szorongash.n. Utolsó letöltés: 2012. február 12.

Kabarcz Zoltán és Kalamár Hajnalka (2011): *Nyerd meg az életed!* Novum Eco Kiadó, Ausztria

Kalamár Hajnalka (2003): *Kreativitás- és kommunikációfejlesztés serdülők önismereti csoportjában*. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai kar Tanárképző és –továbbképző Központ, Budapest. Iskolapszichológia 11.

Kolozsváry Judit (é.n.,szerk.): *Ilyenek vagyunk*. Pszichológiai szöveggyűjtemény. Differenciáló pedagógia sorozat, OKKER Kiadó, Budapest 189-271.p.

Kósáné Ormai Vera (2010): *A mi iskolánk*. Neveléspszichológiai módszerek az iskola belső értkeléséhez. ELTE EÖTVÖS Kiadó, Budapest

Kőpatakiné Mészáros Mária (2004, szerk.): *Táguló horizont*. Pedagógusoknak az együttnevelésről. Országos Közoktatási Intézet, Budapest

Kőrössy Judit (2004): *Az énkép és összefüggései az iskolai teljesítménnyel*. In: Mészáros Aranka (2004, szerk.): Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága. ELTE EÖTVÖS Kiadó, Budapest

Kőrössi Judit (2009. június 17.): *A tanulói énkép formálódása és a tanári értékelés kapcsolata*. URL: http://www.ofi.hu/tudastar/3-vitaforum/tanuloi-enkeph.n. Utolsó letöltés: 2012. április 02.

Mesterházi Zsuzsa és Gereben Ferencné (2001): *A tanulási nehézségek – a nehezen tanuló gyermek*. In: Báthory Zoltán – Falus Iván (2001, szerk.): Tanulmányok a neveléstudomány köréből. Osiris Kiadó, Budapest. 333-351.p.

Metcalf, L. (é.n.): *Megoldásközpontú tanítás – hogyan javítsunk a diákok magatartásán, jegyein, a szülői támogatáson és a tanári kar morálján*. Alexandra Kiadó, Pécs

N. Kollár Katalin és Szabó Éva (2004, szerk.): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest

Papp Gabriella (2004): *Tanulásban akadályozott gyermekek a többségi általános iskolában*. Comenius Bt., Pécs

Réthy Endréné (2011): *Tanári teljesítmény-visszajelzés hatása a tanulók személyiségére*. Comenius Oktató és Kiadó Kft. Pécs 99-120.p.

Rogers, C. R. (2008): *Valakivé válni – A személyiség születése*. Edge 2000 Kiadó, Budapest

Sallay Hedvig (2004): *Tanári elvárások, visszajelentések és a tanulók ezekre adott reakciói: érvényesül-e, s miként feji ki hatását a Pygmalion-effektus?* In: Mészáros Aranka (2004, szerk.): Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága. ELTE EÖTVÖS Kiadó, Budapest

Sütőné Koczka Ágota (2005): *Szociális készségek fejlesztése kamaszkorban*. ELTE Pedagógiai és pszichológiai Kar Tanárképzési és –továbbképzési Központ, Budapest. Iskolapszichológia 26.

Szöllősi Zsuzsa és Czeglédi Réka (1999): *Az önértékelés, stresszkezelés, döntéshozatal képességeinek fejlesztése. Fejlesztő pedagógiai program az egyéni bánásmódhoz.* OKI, Budapest URL: http://www.ofi.hu/tudastar/oktatasi-nevelesi/onertekeles Utolsó letöltés: 2012. március 24.

Tari Annamária (é.n.): *Az Y és mögötte a Z generáció.* URL: http://www.budapestedu.hu/data/cms47443/okopannon_tari.pdf Utolsó letöltés: 2012. március 17.

Tókos Katalin (2005): *A serdülőkori önismeret az elméleti és empirikus kutatások tükrében – pedagógiai megközelítésben.* URL: http://www. oki.hu/printerFriendly.php?tipus=cikk&kod=2005-10-ta-Tokos-Serdulokori Utolsó letöltés: 2012. április 5.

Tókos Katalin (2007): *Beszélgetések tanár szakos hallgatókkal önismeretről, önismeret-fejlesztésről.* Új Pedagógiai Szemle 07-08. szám 45-55.p.

Tóth László (2004): *Pszichológiai vizsgálati módszerek – a tanulók megismeréséhez*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Török Balázs, Szekszárdi Júlia és Mayer József (2010): *Az iskolák belső világa*. In: Jelentés a magyar közoktatásról URL: http://www.ofi.hu/kiadvanyaink/jelentes-2010/17-belsoh.n. Utolsó letöltés: 2012. március 4.

Vajda Zsuzsanna (2006): *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon Kiadó, Budapest 217-266.p.

# 5. Kivonat

## 5.1 Magyar nyelvű absztrakt

*Középiskolás fiatalok önértékelésének vizsgálata*
*Alcím: Összehasonlító elemzés többségi, hátrányos helyzetű és sajátos nevelési igényű tanulók között*
*Kulcskifejezések:* énkép, önértékelés, szorongás, tanulói teljesítmény értékelés, szomatikus tünetek, serdülőkor.
Ez az önértékelés vizsgálat más tényezők vizsgálatát is szükségessé teszi. Ilyen a szorongás és a tanulói teljesítmény. A kutatás nézőpontjaként is több helyzet értelmezhető. Fontosnak tartottam a hátrányos helyzetű tanulók vizsgálatát, akik az Arany János Tehetséggondozó Program résztvevői. A sajátos nevelési igényű tanulók bevonását, akik tanulási nehézséggel, részképesség-zavarral ülnek a középfokú oktatási intézményekben. A vizsgált populáció nagysága 151 fő. A kérdések, amelyekre kerestem a választ: Van-e összefüggés az önértékelés és szorongás, valamint a tanulmányi eredményesség kategóriái között? Mennyire egyformán esik latba a tanuló önértékelésében a self, iskola, otthon és a társak befolyása? Van-e különbség az adatokban, ha a csoport hátrányos helyzetű tanulókból, vagy tanulási nehézséggel küzdő sajátos nevelési igényű diákokból áll? Ehhez a vizsgálati témakörhöz fontosnak tartottam foglalkozni a serdülők énképének, önértékelésének fejlődésével, bemutatom a tanulási nehézségek csoportját, valamint az érintett Arany János Tehetséggondozó Programot is. Az eredmények megfogalmazása után problématérképet készítettem, ami egy cselekvési tervet is von maga után. A téma fontos részét képezi mindennapi munkámnak, hiszen iskolapszichológusként dolgozom a vizsgált populációval, a hátrányos helyzetű csoportnak önismeret címmel heti 2 órában foglalkozást tartok.

## 5.2 Angol nyelvű absztrakt

*Examining the self-esteem of high-school students*
*A comparative analysis of majority students, disadvantaged students and students with special educational needs*
*Keywords:* self-image, self-esteem, anxiety, evaluation of student performance, somatic symptoms, adolescence
This self-esteem examination requires the examination of other factors as well. These are anxiety and student performance. More situations can be chosen as the viewpoint of the research. I considered the examination of disadvantaged students, who are participants of Arany János Talent Program, important. I also included students with special needs who attend secondary educational institutions having learning difficulties and partial impairments. The study population consisted of 151 people. I was looking for the answer for the following questions: Is there any relationship between the categories of anxiety, self-esteem and academic success? How equally relevant are the influence of school, home and peers in the student's self-esteem? Is there a difference in the data, when a group consists of disadvantaged pupils, or students with learning difficulties having special educational needs? I considered it important to deal with the development of adolescent self-image and self-esteem. I introduce a set of learning difficulties, and the Arany János Talent Program as well. After the formulation of the results I created a problem-map, which entails an action plan as well. This topic is an important part of my everyday work, since I work as a school psychologist with the population studied, for the disadvantaged group I offer a weekly two-hour session on self-knowledge, and for some partially impaired students.

KLEBELSBERG
Középiskolai Kollégium
AKKREDITÁLT KIVÁLÓ TEHETSÉGPONT

OKTATÁSI HIVATAL
BÁZISINTÉZMÉNYE