



DOKTORI MŰHELYEKBŐL

# Kisiskolások teljesítményszorongásának csökkentése

FÜLÖP ILONA

Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola  
Szociológia és társadalompolitika doktori program

## Bevezetés

A romániai hagyományos oktatás nagy paradoxona az, hogy úgy próbáljuk növelni a gyermekek teljesítményét, hogy szorongást keltünk bennük. Mint tudjuk, a szorongás visszafogja a teljesítmény kibontakozását. Azt is tudjuk, hogy ha a szülő igény-szintje magas, a gyermek igény-szintje, vagy iskolai teljesítménye ehhez képest meg igen alacsony, akkor ez a családban is számos konfliktus alapja. Ha a szülők nem megfelelő módszerekkel próbálják a gyermeket tanulásra ösztönözni (verbális vagy fizikai agresszió, büntetés, javak megvonása), a gyermekben egyre inkább fokozódik a szorongás, az iskolai teljesítménye pedig tovább hanyatlik. Ez egy ördögi körhöz vezet, mely során a gyermek személyisége, önbizalma sérül. Vekerdy (2001) egyetért azzal, hogy a kisgyermeknek nem feladata az, hogy a felnőtt világhoz igazodjon, amint ezt teszi, „látni fogjuk, belebetegszik” (Vekerdy 2001: 17). Szerinte biztosítani kell a gyermekek számára, hogy autonóm, öntörvényű személyiségüknek megfelelően, minél teljesebben éljék meg a gyermek-, ifjú- és kamaszkorukat. Azt gondolom, ha a gyermeket büntetjük, megvonjuk tőle azt, ami a szükséglete, ha kíváncsiságát letörjük, ha szorongóvá tesszük, gátoljuk a fejlődésben, a kibontakozásban.

Az alábbi tanulmány elméleti háttérében a kisiskoláskorral foglalkozom, ezen belül az iskoláskorú gyermekek fejlődésével, a gyermekek és az iskola viszonyával, az iskolai siker és sikertelenség okaival. Ez a rész továbbá a szorongást tárgyalja. Szó esik a szorongás és az iskolai teljesítmény viszonyáról, a teljesítményszorongás kezeléséről, előfordulásáról, összetevőiről és az előzetes kutatásokról.

A beavatkozás metodológiája részben az iskolai tanácsadás körét tárgyalom, ezen belül a csoportos tanácsadással foglalkozom, a tanácsadás szükségességéről, típusának kiválasztásáról, a célok meghatározásáról, az ülések témáiról, a hatékonyság ellenőrzéséről szólok. Mindezt egy összegzés követi.



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

### Elméleti háttér

Ahhoz, hogy a pedagógiai munkánk eredményes legyen, nagyon fontos a tanulók alapos megismerése és az ehhez való hozzáértés. Ez a megállapítás örökérvényű. A parajdi (Románia) Áprily Lajos Általános Iskola tanítónőjeként, pedagógusi pályám során sokféle gyermekkel találkoztam. Ahány gyermek, annyi személyiség, nagyon gyakran annyi nehézség vagy probléma. Tanév elején a tanulók szorongásának mértékét mértem egy standard módszer segítségével, mely nemzetközileg használatos vizsgáló eljárás (CMAS). A kérdőíven, Klein (1980) egyik vizsgálatában tizenegy olyan tétel található, amely a szorongásos állapotot kísérő fiziológiai tünetekre utal. Miután összesítettem tanulónként a kapott „igen” válaszokat, megbizonyosodtam arról, hogy az osztályomban több tanuló szorong. Munkám során nap mint nap találkozom a szorongás negatív következményeivel, úgy érzem, hogy szükség van egy olyan tanácsadási folyamat kidolgozására, melynek középpontjában a szorongó gyermek áll. Az általam választott tanácsadási módszer a teljesítményszorongó gyermekekre irányul. Ebben a teljesítménycentrikus világban nehezen boldogul az, aki szorong, akinek nincs önbecsülése. Mivel tanügyi rendszerünk elsősorban tanulási- és információorientált, a készségek, képességek és a személyiség fejlesztése gyakran háttérbe kerül. A túlzott szorongás és sikertelenség gyakran vált ki kudarcélményt a gyermekekben, melynek hatására énképük romlik, önbecsülésük hanyatlik. Előzetes kutatások bizonyítják azt, hogy az önbecsülés és a teljesítményszorongás között szoros összefüggés van (Szabó – Lőrinczi 1998). Jelen dolgozat szakmai célja: felépíteni egy olyan interaktív tanácsadási folyamatot, egy kilencüléses irányított tevékenységet, amely jómagam, mint tanácsadó és az osztályomba járó, 10 éves gyermekek között valósul meg. Az általam választott tanácsadási folyamat célja a tanulók teljesítményszorongásának csökkentése, az önbecsülésük, önértékelésük fejlesztése különféle személyiségfejlesztő módszerekkel. Rövidtávú céljaim: a csoporttagok legyenek képesek együttműködni és meghallgatni egymást, vegyenek részt a különféle gyakorlatokban és játékokban. Hosszú távú céljaim: a gyermekek szorongásszintjének csökkentése, az önbecsülésük növelése, ezáltal pedig jobb iskolai teljesítmény elérése, az iskolai közérzet javítása. A tanácsadási projekt szükségességét egy előzetes felméréssel igazolom, melynek célja, hogy olyan felderítő információkat nyújtson a gyermekekről, melyek igazolják a beavatkozás szükségességét. A felmérés egy standardizált szorongástesztel valósult meg, melyet minden tanév elején elvégeztetek a tanulóimmal. Hatékonyságellenőrzés céljából a preteszt és posztteszt során Spielbergger Vonás – Szorongás kérdőívét használtam, illetve a TAI-H Vizsgaszorongás kérdőívét (Spielberger et al. 1998).



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

### Az iskoláskor

A 9-10 éves gyermekek, a kisiskoláskorúak átmenetet képeznek a kisgyermekkor és a serdülőkor között. Társadalomról társadalomra változik az, hogy milyen újfajta, addig még nem végzett tevékenységhez kezd a kisgyermek, elérve a 6-8 éves kort. Abban azonban az antropológusok egyetértenek, hogy ettől az időszaktól kezdve a gyermekek többé nincsenek a szüleikhez, vagy ahhoz a környezethez kötve, ahol addig felnőttek (Cole – Cole 2006). A mi társadalmunkban ezt a jelentős változást az iskolakötelezettség hozza el a gyermek számára, az új törvények szerint 6 éves korban.

Az iskoláskorú gyermek az évek folyamán jelentős biológiai, kognitív és motoros változásokon esik át, melyek biztosítják számára a megfelelő szükségleteket a tanuláshoz, a környezethez való alkalmazkodáshoz és a szociális beilleszkedéshez. Hat és tizenkét éves kor között a gyermekek sokat nőnek és erősödnek fizikailag, azonban lassabban, mint óvodáskorban. A táplálkozási szokások és az egészségügyi feltételek jelentősen meghatározzák a fejlődés menetét. Ugyanebben az időszakban az egyensúly, a mozgáskoordináció és a finommotoros mozgások is jelentősen fejlődnek. Míg a fiúk általában az erő kifejtést igénylő feladatokban jobbak, a lányok inkább a finommotorika tekintetében ügyeskednek. Hat- és nyolcéves kor között az agy folyamatos növekedésben van, melynek specifikus működési formái megalapozzák a kognitív képességek változását. Megfigyelhetjük azt is, hogy a kisgyermekek gondolkodása konkrét, majd folyamatosan változik, fejlődik, egészen az elvont gondolkodás irányába. Világos számunkra az is, hogy az iskoláskorú gyermekek alapvető tudásterületekre és kulturális foratókönyvekre támaszkodnak gondolkodásukban. Az iskoláskor folyamán a gyermekek gondolkodása tehát folyamatosan válik „kétoldalúvá”, azaz a gyermekek képessé válnak arra, hogy egy adott tárgyat több szempontból is megítéljenek (Cole – Cole 2006). Ebben az életszakaszukban, 7–10 éves korban, meghatározó feladatuk a tanulás és az iskolai szocializáció, ezért fontos áttekintelnünk a gyermekek és az iskola viszonyát.

Az iskolai oktatás az egyik lehetséges módja a felnőtt készségek és tudás elsajátításának. Ha szigorú meghatározást szeretnénk alapul venni, akkor: „Az oktatás a szocializáció sajátos formája, melynek során a felnőttek tervszerűen tanítják a fiatalokat, hogy ezzel átadják nekik a speciális ismereteket és készségeket” (Cole – Cole 2006: 509). Az iskola azért is meghatározó a gyermekek életében, mert ez az első alkalom, amikor a gyermekeknek egyenrangú társaik csoportjában ki kell alakítaniuk egyfajta hierarchiát, meg kell határozniuk társas helyzetüket. A kortársak közötti interakciókat játékok és belső szabályok hangolják össze és vezérlik, melyek tulajdonképpen helyettesítik a felnőttek ellenőrzését. Az iskolai keretek között létrejövő interakciók segítik a gyermekeket abban, hogy megtapasztalják és szert tegyenek a kis közösségüket meghatározó társadalmi konvenciókra, erkölcsi szabályokra.



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

Ugyanakkor a létrejövő interakciók az énkép átfogó fejlődését is segítik (Cole – Cole 2006). A szocializáción túl az iskolának természetesen van egy másik funkciója, mégpedig: a tudás átadása a fiatal nemzedéknek. Több száz évvel ezelőtt az iskolák tulajdonképpen ezzel a céllal jöttek létre, elsősorban írni és olvasni tanították az odajáró diákokat. A XXI. században azonban már sokkal inkább információ alapú az oktatás, a diákoknak egyre több és több információ elraktározására van szükségük. Esetenként a tanterv nem illeszkedik az életkori sajátosságokhoz, az egyéni különbségekhez, emiatt a diákoknak számos nehézséggel kell megküzdeniük. Éppen ezért, ha megvizsgáljuk a 10-12 évesek domináns félelemtípusait, akkor arra a következtetésre jutunk, hogy a legtöbb kisiskoláskorú gyermek a teljesítmény-megmérettetéstől fél a legjobban (Roth – Vincze 2010). Ennek okát az iskolában történő számbeli értékelés és az ezzel együtt járó megcímkezésben lehet keresni (vagyis: „... ha 4-est kaptam, buta vagyok!”). Ugyanakkor fontos odafigyelni ezekre a címkézésekre és az értékelés negatív következményeire, mint például a teljesítményszorongás, mely hosszú távon önértékelési zavarhoz, tanzavarhoz, motivátlansághoz és iskolakerüléshez is vezethet.

Bizonyára mindannyian hallottunk már arról, hogy a gyermek szempontjából az egyik legmeghatározóbb tényező az, hogy iskolaéretten kerüljön az iskolapadba. Ez a felkészültség tulajdonképpen a lelki folyamatok egyensúlyát jelöli, mely lehetőséget nyújt a továbbfejlődésre és az új ismeretek elsajátítására. Ezen túl a gyermeknek rendelkeznie kell egy sor motoros és finommotoros készséggel, ami megalapozza például az írás elsajátítását. Ahhoz tehát, hogy egy gyermek az iskolában sikeres lehessen, rendelkeznie kell egy sor fizikai és pszichikai adottsággal, különben az iskolai tanulás számára eredménytelen lesz, sőt túlzott igénybevétel esetén egyenesen káros (súlyos önbizalom-problémák, motivációhiány, kudarcélmény, félelem és szorongás). Elmondható tehát, hogy a tanuló számára előírt tananyag elsajátítása egy sor pszichikai és fizikai készség meglétét feltételezi. Ezeket a készségeket a gyermeknek az iskolába lépés előtt kell elsajátítania, annak érdekében, hogy a konkrét adatokat és a szóbeli ismeretanyagot megértse, és el tudja tárolni (Kulcsár 1982). A tanulmányi előmenetel szempontjából csak 50%-ban tartják meghatározónak az értelmi adottságokat, nagyon fontosnak tekintik a tanulók személyiségtulajdonságait (érdeklődés, érzelmi, pszichikai élet, jellemvonások), valamint a pedagógus által használt eszközöket, módszereket és eljárásokat. A tanuló részéről továbbá szükség van önuralomra, összpontosításra, aktív figyelemre. Ugyanakkor egyéb pszichikai adottságok is szükségesek (pl. az olvasás elsajátításához), mint például a téri tájékozódás, beszédfejlettség, perceptív motorikus fejlettség stb. Az iskolai sikertelenséghez vezető tényezők elsősorban az előbb felsorolt készségek és képességek hiánya. Szigorúbb értelemben azonban az iskolai siker és sikertelenséghez vezető faktorokat két csoportba sorolhatjuk: intellektuális és nem intellektuális tényezőkre. Az intellektuális tényezők közé sorolható az értelmi fejlődés szintje, a percepció és az



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

észlelés, érzékelés minősége (az írás-olvasásban nagy szerepe van), valamint a nyelvi készségek és az intelligencia is (Kulcsár 1982). A nem intellektuális tényezőkhez sorolható a tanuló érzelmi érettsége és fejlettsége. Ezt nagymértékben meghatározza az iskoláskorú gyermek családjának légköre, támogatásának mértéke. Itt említhetjük meg az érzelmi stabilitást és labilitást is, melyet nagymértékben meghatároz az anya-gyermek kapcsolat. A családon kívüli nevelői hatások (óvoda, iskola) növelik vagy csökkentik a családi hatásokat, ezek minőségétől függően (Kulcsár 1982). Ugyanakkor a gyermek esetében az akarat fejlettsége, az önszabályozási képesség befolyásolja a tanuló egész tevékenységét. Ide sorolható a tanuló motivációjának mértéke és milyensége (azaz külső vagy belső), valamint a tanuló-én bevetése és igény szintje, valamint motivációja (Kulcsár 1982). Az iskolában a gyermeket általában számszerűsítve értékeli, leginkább felettetés vagy írásbeli számadás alapján. Már maga a szituáció is megterhelő, szorongást keltő a gyermek számára, mellyel nem biztos, hogy megfelelően meg tud küzdeni. Az ilyen nem megfelelő helyzetek generalizálnak frusztrációt és szorongást az iskolás gyermekekben. Innen pedig már csak egy lépés az a tanulás szempontjából igencsak meghatározó kedvezőtlen tényező, mely negatívan hat a gyermek fejlődésére, tanulási előmenetelére: a teljesítményszorongás.

### A szorongás

Egyes szerzők úgy vélik, hogy a szorongásnak az eltérő megnyilvánulásaitól eltekintve, mindössze egyetlen formája létezik (Vargha – Szabó 2009). Míg a félelemnek van tárgya, a szorongás általában valamiféle körvonalazatlan, irracionális fenyegetés, mely általában szapora légzéssel, izomfeszüléssel, verejtékezéssel jár együtt. Valójában mind a félelemnek, mind a szorongásnak van adaptív funkciója, azonban a visszatérő, erőteljes, egyén által legyőzhetetlen szorongás maladaptív, gátolja a mindennapi tevékenységet és diszkomfort érzetet kelt a személyben (Comer 2009). Kórossá tehát akkor válik, ha a személynek nincs kontrollja a szorongás intenzitása és időtartama fölött. A szorongás egy distressz állapot, mely általában hosszú ideig tart. A gyermekek esetében különféle szituációkban jelentkezhet: az iskolában, a játszótéren, vagy egyszerűen csak akkor is, ha például aludni készülnek. A szorongás pszichológiai tünetei közé tartozik a félelem, az aggodás, a pesszimizmus, a figyelem beszűkülése, míg a vegetatív tünetek az izzadás, kipirulás, szapora légzés, légszomj, mellkasi fájdalom vagy akár hasmenés vagy viselkedési manifesztációk (Várkonyiné 2010). A szorongás általános modellje szerint külső vagy belső tényezőkkel való találkozás során alakul ki és bizonyos mozzanatok láncolatának az eredménye. A mozzanatoknak ez a sorozata egy láncreakciót indít el, melynek eredményeképpen egy vegetatív izgalmi állapot jön létre. Ezt a fajta izgalmi állapotot fokozzák az egyén



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

anticipatív gondolatai, téves (vagy felnagyított, eltorzított) feltételezései. A szorongást azért nehéz az egyénnek megszüntetnie, mert a nyugtalanság olyan betolakodó gondolatok formájában jelentkezik, melyekkel az egyén képtelen megküzdeni (Vargha – Szabó 2009). Freud ezt a fajta szorongást „szabadon lebegő szorongásnak” nevezi, amikor a gyermekre rátör ez az érzés, nem tudja megkülönböztetni azt, ami valójában a dolgokban rejlik, és azt, amit ő vetít bele, éppen ezért egyáltalán nem, vagy csak nagyon nehezen tud megszabadulni ettől az állapottól. A gyermek gyakran külső okokat jelöl meg a félelme, szorongása tárgyaként, azonban nyilvánvaló, hogy ez az állapot a valóság sajátos átélésének eredménye (Urbán 2007). Várkonyi-né (2010) arra is kitér, hogy a szorongás zavarrá abban az esetben válik, ha az általa kiváltott szubjektív élmény valósággá torzul, és az egyén nem képes ezektől a gondolatoktól megszabadulni. Bizonyos helyzetek esetén az eltúlzott reakciók működésbe helyeznek olyan viselkedési sémákat, melyek a vészhelyzet elhárítására szolgálnak, és ezek legátolják a normális működést. A szorongás esetében tehát nem maga a szorongás kialakulása a probléma, hanem azok az erőteljes kognitív sémák, melyek egyébként ártalmatlan helyzeteket veszélyesként értékelnek fel. A szorongás okait egyes szerzők (Trixler 2009, Vizi 2009, Füredi – Harmatta 2009 idézi: Kissné 2010) érzelmi oldalról az amygdala hibás működésében látják. A kondicionált szorongás esetében a limbikus rendszer egyes részeit, míg mások a genetikai tényezőket teszik felelőssé. Más elméletalkotók szerint a szorongás okai a személyiségvonásokban keresendők. Mint láthatjuk, a szorongás negatívan hat az életvitelre, az egyén életvezetésére. Nem véletlen az sem, hogy az iskolában fellépő szorongás gátolja az iskolai teljesítményt. A teljesítményszorongás esetén a személy attól fél, hogy ha nem megfelelően teljesít egy adott helyzetben, büntetés vagy elmarasztalás lesz a következménye. Ez váltja ki a szorongást az egyénben, a szorongás pedig olyan izgalmi állapotot (motoros gátlást) generál, mely megakadályozza az egyént abban, hogy a teljesítménye az elvártnak (elvárhatónak) megfelelő legyen. Ennek a kellemetlen helyzetnek az elkerülése érdekében a gyermek mindent megtesz annak érdekében, hogy az előre meghatározott séma és szabályrendszer szerint cselekedjen. Ha ennek megfelelt, akkor ez pozitívan hat az énképére, sikerélményt él át. Azonban ha a szorongás motoros gátlása felülkerekedik rajta, és nem sikerül végrehajtani a tervezett feladatot, ez szintén következményekkel lesz ránézve, most azonban negatív irányba, mivel énképe tovább csorbul, valószínűleg a későbbiek során hasonló helyzetben szorongása tovább erősödik (Széphegyi é. n.).

A teljesítményt megközelíthetjük motivációs és érzelmi oldalról is. Összetevői: egyrészt a teljesítménymotiváció, másrészt a teljesítményképesség. A teljesítményszükséglet az erőfeszítés azon mértékét jelzi, mely az egyén számára szükséges ahhoz, hogy az adott feladatot sikeresen elvégezze. A teljesítményszükséglet az egyén belső igénye, melyhez nagymértékben járulnak hozzá a koragyermekkorban átadott értékek és elvek (Kissné 2010). A teljesítmény fontos összetevője a motiváció és a



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

képesség. Ha ezek közül az egyik hiányzik, akkor nem jöhet létre a teljesítmény. A teljesítmény eléréséhez belső és külső készítés is szükséges. A jutalmazás és a cél elérése segíthet a szorongás csökkentésében és lendületet adhat a gyermek számára nagyobb feladatok elvégzéséhez (Kissné 2010). A szorongó diák számára sem a „tanulás”, sem az „iskola” fogalmak nem jelentenek semmi kellemeset. Ezek a gyermekek nem töreksenek jobb eredmények elérésére, s így gyakran kudarcot is vallanak, melyek még inkább elveszik a kedvet az iskolai tanulástól. A hangulatok és érzelmek erős hatást gyakorolnak a kognitív működésre (Oatley – Jenkins 2001), így elmondható, hogy a szorongásos állapot beszűkíti a gondolkodást (mivel minden erejével az egyén arra koncentrál, hogy megszüntesse a félelemkeltő állapotot) és ez által negatív hatással van a teljesítményre. Urbán (2007) arról is beszámol, hogy az iskolában érzékelhető teljesítményszorongás is a szeretet elvesztésének való félelméhez kapcsolódik. Kitér arra is, hogy a teljesítményszorongó gyermek élményanyaga igencsak egysíkúnak bizonyul, hiszen az iskolai feladatok, mint a kaland, a teljesítmény mint siker, szinte nem is szerepel a gondolataiban, csak egyvalamire tud koncentrálni: arra, hogy elkerülje a kudarcot, és ezzel együtt megtartsa a számára fontosnak vélt személyek szeretetét. A teljesítményszorongásos gyermek mérhetetlenül fél a megcsúgyenüléstől, attól, hogy kudarcot fog vallani egy teszt, vizsga vagy felelés során, esetleg egy atlétikai feladat esetén. Azok a gyermekek, akik ilyen helyzetben aggodalmaskodóvá, szorongóvá válnak, attól félnek leginkább, hogy társaik előtt negatív színben tűnnek fel (pedagógus, társaik, vagy saját maguk előtt) (Wimmer – College 2004). A teljesítményszorongást a szakemberek a generalizált szorongástípusokhoz sorolják, mivel a kontrollálhatatlan gondolatok, a mindennapi élet eseményei köré csoportosulnak (ide tartozhatnak még az iskolai teljesítményen kívül a sporttal, egészséggel kapcsolatos szorongásos zavarok is) (Turgeon et al. 2005). A teljesítményszorongás okai manapság igencsak szerteágazóak, szinte lehetetlen felsorolni a közbenjáró okokat. A média, a külvilág minden egyes információs eleme eljut az otthonokba: levelek, rádió, tévé, reklám, filmek stb. Természetesen a média hatásán túl a szülők által kiválasztott nevelési módszerek és a megfelelő határok kiválasztása segítheti (vagy ellenkező esetben gátolhatja) a gyermek fejlődését, szorongásának mértékét (Urbán 2007). A gyermek által az iskolában átélt teljesítményszorongás okai lehetnek tehát a szülők merev szabályai és ennek következményei, a szülők határozatlansága, zavaros házastársi viszonyok, túl magas elvárások. A családi tényezőknél túl szorongást válthat ki a gyermekből a pedagógus etikátlan magatartása (megalázza a gyermeket, rossz osztályozási, feleltetési módszer), az osztály nem megfelelő légköre (túlzott versenyszellem, egymás megbélyegzése) stb. A gyermek, tartva az esetleges következményektől, szorongani kezd, melynek következményeként a teljesítmény nem hogy javulna, sokkal inkább romlik. Ennek köszönhetően a gyermek félelmei beigazolódnak, értelmet nyernek, így egy hasonló helyzetben ismét szorongást fog átélni. Ez az ördögi kör, mely ha folytatódik, egész iskolai pályafutása



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

alatt nehezen, bátortalanul és sikerélménytől mentesen fogja végigküzdeni ezeket a meghatározóan fontos éveket.

Urbán (2007) megfogalmazza, hogy a gyermek lelki fejlődését elsősorban a szorongás és az agresszió veszélyezteti, ezért mindenképpen meg kell akadályoznunk (ha lehet) a megjelenését, vagy más esetben ezek állandósulását. Szorongás esetében az a fontos, hogy elérjük azt, hogy a szorongás lehetőleg egy elviselhető szinten maradjon, ne hatalmasodjon el a gyermek felett. Ha rendszerszemléletű megközelítésben gondolkodunk, akkor világos számunkra az is, hogy nem csak a gyermek érzéseivel, állapotaival kell dolgoznunk, hanem a szülővel és a pedagógussal is. Éppen ezért a gyermekekkel való csoportos tanácsadási folyamaton túl, a tanácsadási folyamatba beépítettem egy napot, mely során néhány perc erejéig a szülőkkel osztok meg gondolatokat a szorongásról, a szorongás kezeléséről, illetve a nevelési stílusok eredményességéről. A szorongásos zavarok kezelésében a leghatékonyabb terápiának a kognitív viselkedésterápiát tartják. Kevésbé súlyos vagy még nem állandósult szorongásos tünetek esetében segíthet az önbizalom megerősítése, az önbizalom növelése, az önhatékonyság felismerése, illetve a saját (külső és belső) erőforrásoknak a tudatosítása (Kissné 2010). Ez utóbbiak fejlesztését és tudatosítását tűztem ki célul, melyeknek megvalósítási keretet, mint módszer, a csoportos tanácsadás ad.

Kutatók egybehangzó eredményei bizonyítják, hogy a legsúlyosabbak a korai gyermekkorban megélt szorongások. Ekkor még a gyermek nem képes szembeszállni vele, így fejlődésbeli gátlásokhoz vezetnek (Riemann 1998: 19). A teljesítményszorongás általában az iskolában van jelen. Az egészséges és természetes teljesítményszorongás jelen van vizsgák, versenyek előtt. Ezekben az esetekben jelen van a megoldásért való intellektuális izgalom, a siker iránti vágy, az eredmény öröme, és ugyanúgy a kudarcból, a szeretet elvesztésétől való félelem. A teljesítményszorongó gyermek számára a feladat kalandot jelent, míg a teljesítmény nem érdeklí annyira, mivel neki egy a fontos: a kudarc elkerülése. A vizsgálatokat tekintve, a klinikai kutatások azt mutatják, hogy több elsőszülött teljesítményszorongó, mint a többi testvérsor; ugyanakkor lányoknál gyakrabban van jelen. Ennek oka lehet, hogy a szülő az első gyermek gondozásánál szorongóbb, mint a később született gyermekeknél. A szorongás és az intelligencia kapcsolatát tekintve megállapítható, hogy ha a teljesítményszorongó gyermekek intelligenciája átlag körüli, akkor valószínű, hogy a tanulás során akadályokba fog ütközni. Az elsajátított, megtanult anyag csak egy részét tudja elmondani.

### Előzetes kutatások

Elsőként Szabó és Lőrinczi (1998) kutatását említeném, mely során sikerült feltárniuk az iskolai légkör lehetséges pszichológiai mutatóit. A kutatás során 78 pedagógust és 308 diákot vizsgáltak, papír-ceruza tesztek, valamint hipotetikus nevelési





## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

helyzetek (tanárok esetében) által. A diákok esetében végzett tesztek között szerepelt a gyermekek énképének vizsgálata (Coopersmith-féle Self-Esteem Inventory), a szorongásra való hajlam mint személyiségvonás kérdőív (Taylor által kifejlesztett Manifest Anxiety Scale magyar változata), valamint a Speilberger-féle állapotsszorongás kérdőív (TAI), amelyet a teljesítményszorongás mérésére használtak. Jelentős korrelációt találtak arra nézve, hogy a teljesítményszorongás jelentősen korrelál az iskolához való viszonytal, valamint azt is bebizonyították, hogy azok a gyermekek, akik magas teljesítményszorongással rendelkeznek, sokkal alacsonyabb az önbecsülésük (Szabó – Lőrinczi 1998). Geréb és Szabó (1986) vizsgálatuk során gyermekeket kérdeztek meg, hogy kitől és mitől félnek, majd álmaikról is kellett írniuk.<sup>1</sup>

A vizsgálat eredménye, hogy az iskolai szorongás, félelem központi helyet foglal el az iskolások körében. Costello és munkatársai 1989-ben hat és tizenegy éves gyermekekkel végeztek vizsgálatot. A vizsgálat alapján elmondható, hogy a gyermekek 8,9%-ánál szorongásos rendellenesség figyelhető meg, ami nagyon befolyásolja a teljesítőképességet is (Zaja 2008).

### A beavatkozás metodológiája

Életünk során sokszor olyan döntési helyzetek elé állunk, ahol a tanácsadás szükséges. A tanácsadás alkalmával segítjük a problémákra való rálátást egy adott területen. A segítségnyújtást mindig egy képzett, megfelelő kompetenciával rendelkező személynek kell végeznie. A tanácsadás célja az én-erősítés, a konfliktuskezelés, a stressz legyőzése, a szorongások leküzdésére való felkészítés. A tanácsadás mentálhigiénés tevékenység, amely az ember sokoldalú kibontakozását, a harmonikus beilleszkedését, a különböző problémák megelőzését, normális fejlődését és működését segíti elő.

A csoportos tanácsadás szakszerű interakció két vagy több személy és a tanácsadó között. A tanácsadónak fontos szerepe van a csoportok megszervezésében, működtetésében, kérdéseiben, a munka légkörének megteremtésében és feltételeinek biztosításában, a csoportdinamika kézben tartásában. Csoportot kapcsolati problémák alkalmával szervezünk. Ilyenkor a megoldási lehetőségeken, a problémák javításán közösen kell dolgozni. Hangsúlyt kell fektetni az elvárások megfogalmazására, igények kimondására, új viselkedésformák gyakorlására, szerepjátékok és a strukturált feladatok alkalmazására. A csoportmunka megszervezésénél fontos a keretek

<sup>1</sup> Az eredményeket a következő szempontok szerint elemezték: az álomtartalmak csoportosítása és az egyes típusok megosztása, a félelmet, szorongást tartalmazó motívumok aránya, az álomban megjelenő félelmek fajtái, a félelelmről írottak tartalmi csoportosítása, a félelem típusainak előfordulása, az álomban megjelenő és a tudatos félelmek viszonya, összehasonlítás életkoronként, nemenként és családi körülmények szerint (Kósáné – Járó – Kalmár 1986: 274).



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

tudatosítása, a bizalom segítése, a kohézió kialakulása és a szorongásszint csökkentése. A csoportmunkának megtapasztalhatjuk az előnyeit, de ugyanakkor hátrányai is jelentkezhetnek. Csoportos tevékenységek alkalmával a gyermekek az összetartozás élményével gazdagodhatnak, a bátortalanabbakon erőt vesz a biztonságérzés, motiváltak lesznek a közös feladatok elvégzésében, tapasztalatokat szereznek, élményeket gyűjtenek. Vannak gátlásos gyermekek, akik nehezen nyílnak meg, itt a tanácsadó rátermettségével segíthet a szorongásoldásban. Dicsérő, pozitív megerősítés csodákat művelhet. A csoportfoglalkozásokról különböző elméletek születtek. Allport (1981) szerint a társak jelenléte fokozza az egyén teljesítőképességét, de csak abban az esetben, ha a feladat könnyű. Ha nehéz feladatok elé állítjuk az egyént, a közösség jelenléte nagymértékben befolyásolja az egyén teljesítményét, fellép az úgynevezett társas gátlás (Szilágyi 2007).

Iskolai osztályomban gyakran találkozom a szorongás okozta nehézségekkel, teljesítményszorongással és ennek számos negatív következményével, a kudarcélménnyel, frusztrációval, esetenként agresszióval. Az osztályomban előforduló teljesítményszorongás egy része a szülői nyomásnak, más része önbecsülés-problémákból eredeztethető. Szabó és Lőrinczi (1998) feltárták, hogy a teljesítményszorongás és az önbecsülés között szoros összefüggés van. Mivel az önbecsülés, önértékelés és önbizalom különféle személyiségfejlesztő módszerek által fejleszthető, célom a tanácsadási folyamaton keresztül olyan módszerek és technikák alkalmazása, melyek fejlesztik a gyermekek önbecsülését, önértékelését, és ezen keresztül hatnak a teljesítményszorongás csökkentésére is.

Az általam választott tanácsadás típusa a csoportos tanácsadás. Az osztálycsoportokban végzett munka viszonylag nagy létszámmal folyik. A csoporttagok azonos, előre meghatározott céllal kerülnek a csoportba, és a csoport vezetőjével közösen különféle technikák és módszerek által jól meghatározott eszközökkel próbálják megvalósítani azokat. Egy ilyen osztálycsoportban történő tanácsadás azért lehet előnyös, mert a csoporttagok ismerik egymást, könnyebben alakul ki bensőséges kapcsolat és a viselkedés is spontánabb. Ugyanakkor Gutkin és Reynolds (1990) továbbbi előnyről számolnak be, amikor azt említik, hogy a csoporttagok nem érzik magukat egyedül, hiszen a tanácsadási folyamatban mindenkinek azonos a célja. Hátrányként említhető jelen esetben, hogy az előzetes ismeretség a gyermekek között akár negatív motívumokat is hordozhat (egymással nem szimpatizáló gyermekek, az osztály leadere a csoport leadere is lesz stb.), illetve a pedagógussal való státuszviszony kérdése. Fontos, hogy a csoporttagok motiváltak legyenek a csoportban való részvételre, hiszen az a csoporttag, aki motiváltan érkezik, nagyobb fejlődést érhet el. Csoporton belül az egyének megoszthatják szorongásaikat, tétova gondolataikat, rájöhetnek arra, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal. Ezek a felfedezések vezethetik őket a fejlődés irányába (Rudas 2004).



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

A tanácsadási folyamat célja a tanulók teljesítményszorongásának csökkentése az önbecsülésük javítása és különféle személyiségfejlesztő módszereken keresztül. Rövidtávú céljaim: a csoporttagok legyenek képesek együttműködni a csoportfeladatok során, legyenek képesek meghallgatni egymást, vegyenek részt a különféle gyakorlatokban és játékokban. Hosszú távú céljaim: a gyermekek szorongásszintjének csökkentése, az önbecsülésük növelése, ezek által pedig jobb iskolai teljesítmény elérése, az iskolai közérzet javítása.

Az ülések témáit több személyiségfejlesztő és önismereti könyv alapján állítottam össze úgy, hogy az egyszerű és könnyed gyakorlatoktól eljussunk komplexebb gyakorlatok felé. Érdekesnek és jónak találtam az Erkölcsei nevelés, Óravázlatok és szöveggyűjtemény című könyvet erre a célra, mely a 6–10 éves tanulók számára készült. A kötetben az erkölcsi neveléshez kapcsolódó témakörök feldolgozását találjuk. Úgy gondolom, hogy ezek a tanóraira szóló módszerek, játékok, játékos feladatok segítenek munkámban, megfelelnek azoknak az általános, hosszú távú és specifikus, műveltesített céloknak, amelyeket szeretnék elérni e tanácsadási folyamatban.

Hatékonyágellenőrzés céljából a preteszt és poszteszt során Spielbergger Vonás – Szorongás kérdőívét (Spielberger et al. 1973) használtam, illetve a TAI-H Vizsgaszorongás kérdőívet (Spielberger et al. 1988). A Vonás – Szorongás kérdőívet a *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában* című gyűjteményből választottam. Itt megtalálható az eredeti forrás, a magyar fordító neve, a teszt célja, célcsoportja és pszichometriai jellemzői. Az iskolás gyermekek szorongásszintjének mérésére fejlesztették ki Spielbergger és munkatársai (1973) az Állapot – Vonásszorongás Kérdőív gyermekváltozatát, a felnőtt Állapot – Vonásszorongás Kérdőívből. Magyar nyelvre Sípos Kornél fordította. A kérdőív első húsz kérdése a vonásszorongást méri, a második húsz kérdés az állapotszorongásra vonatkozik. Az első fele a globális szorongásra, a második fele az aktuális szorongásra vonatkozik. Az értékelés a következőképpen történik: a szinte soha válasz 1 pont, a néha válasz 2 pont, a gyakran válasz 3 pont. Ezután összesítjük a pontokat. A 38 pont feletti értékék erőteljes szorongásra utalnak az állapotszorongás esetében. Magas szorongásszintet a 35 pont feletti értékek mutatnak a vonásszorongás esetében. A vonásszorongás helyzetektől függetlenül fennálló szorongás (Dr. Perczel – Kiss – Ajtay 2005). A Vizsgaszorongás (TAI-H) kérdőív segítségével a 8–14 éves korú iskolás gyermekek számonkérési helyzetben tanúsított szorongásáról kaphatunk képet. Az aggodalom, valamint az emocionális izgalom alskálák pontértékei is kiszámíthatók. Az aggodalom (W) alskálák pontértékét a 3, 4, 5, 6, 7, 14, 17, 20 sorszámú itemek pontszámainak összegéből számítjuk ki. Az aggodalom alskálák (TAI-W) terjedelme 8–32 pont. Az első találkozás alkalmával a preteszt, az utolsó ülésen a poszteszt felvételére kerül sor. Ezután a két eredmény összehasonlítása következik. A céloom ezzel a kérdőíves módszerrel, hogy ellenőrizsem a remélt változásokat a tanácsadási folyamat után. Ezzel párhuzamosan a saját munkámra is reflektálhatok.



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

### Összegzés

A gyakorlatok kidolgozása és levezetése közben egy „új világ” nyílt meg előttem, mely segített rájönni arra, hogy a hagyományos oktatás módszereit, ha a tanácsadás módszereivel ötvözzük, sokkal nagyobb eredményeket érhetünk el az egyéni személyiségfejlesztés tekintetében. A foglalkozások céljait követve világossá vált, hogy a célirányosság nagyon meghatározza a gyermekek fejlődését, viselkedését. Megtapsztaltam, hogy mindenki szereti, ha értékes emberként komolyan veszik, ha érzi, hogy ő is értékes. A gyermekek felé a helyes hangot csak az által találjuk meg, ha komolyan vesszük őket, mert így kezdődik el a kihívóan viselkedő gyermekek magatartásának javulása. A valakihez tartozás egy velünk született szükséglet, minden gyermek közösséghez szeretne tartozni. A közös munka, a gyakorlatok sokszínűsége és a gyermekek motivációja értelmet adott a munkámnak.

„Nincs szomorúbb látvány egy megcsontított léleknél. A lélekre nem létezik protézis” (Scent of a Woman film 1992). Gyakorló pedagógusként naponta találkozom olyan tanulókkal, akik félnek, szorongnak, nem merik elmondani problémájukat. Agresszívek, durvák, mindenkivel konfliktusba keverednek. Hatékonyan bizonyult a közös munka, mert pozitív változást tapasztaltam meg. A hasonló alkalmak: az öszszefogás, a közös játék, a szereplés, a kirándulás pillanatai hozhatják az összetartozás, az előrenézés és haladás élményét. Mivel a szaktantárgyak között kevés olyan tárgy szerepel, ahol hasonló foglalkozásokat tarthatnánk, ezért a tantárgyak közötti együttműködést az eddiginél komolyabban kell venni. Megérlelődtek a törekvések a tantárgyak közötti koncentrációra, az interdiszciplinaritás fontosságára (Vargha – Dimény1980). Minden tantárgy keretén belül alkalmat keríték a lelki egészség védelmére és a szeretet parancsának megélésére. A gyermeknek a tanítótól, szülőtől kapott szeretetet és ennek kifejezési formáit: az odafigyelést, az érdeklődést, a meleg törődést, a gyengeséget, az egyéniségének fontosságát szükséges megélnie, így képes lesz ezen értékek szerint cselekedni, viselkedni (Dr. M. Fábíán 2007).

### Irodalom

- Cole, S. – Cole, M. (2006): Fejlődéslélektan. Osiris Könyvkiadó, Budapest
- Comer, R. J. (2009): A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Könyvkiadó, Budapest
- Erkölcsei nevelés (2012): Óravázlatok és szöveggyűjtemény. Tanári segédkönyv. Graph-Art, Debrecen
- Gutkin, T. – Curtis, M. (1990): „School-Based Consultation: Theory, Techniques and Research”. In: Gutkin, T. – Reynolds, C. (eds.): The Handbook of School Psychology. 2nd edn. New York: Wiley.



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

- Kissné Várkonyi, E. (2010): A szorongás, mint teljesítményt befolyásoló tényező. <http://www.doksi.hu/get.php?lid=19653> (Utolsó letöltés: 2015.01.24.)
- Klein, S. (1980): A komplex matematikatanítási módszer pszichológiai hatásvizsgálata. In: Tóth László (2001): Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez. Szöveggyűjtemény. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debreceni Egyetem
- Kósáné Ormai, V. – Járó, K. – Kalmár, M. (1986): Fejlődéslelektani vizsgálatok – Társsal kapcsolat és személyiség. Tankönyvkiadó, Budapest
- Kulcsár, T. (1982): Iskolai teljesítmény. Tankönyvkiadó, Budapest
- Müller – Fábián, A. (2007): A szociális munka módszertana: Családokkal való szociális munka. Babes Bolyai Egyetem Kiadó, Kolozsvár
- Oatley, K. – Jenkins, J. M. (2001): Érzelmek. Osiris Könyvkiadó, Budapest
- Perczel Forintos, D. – Kiss, Zs. – Ajtay, Gy. (2005): Kérdőívek, becsülőkálák a klinikai pszichológiában. Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet, Budapest
- Riemann, F. (1998): A szorongás alapformái. Háttér, Budapest
- Roth, M. – Vincze, A. (2010): Bevezetés a fejlődéslelektanba. Kolozsvári Egyetemi Kiadó, Kolozsvár
- Rudas, J. (2004): Delfi örökösei. Új Mandátum Kiadó, Budapest
- Szabó, É. – Lőrinczi, J. (1998): Az iskola légkörének lehetséges pszichológiai mutatói. In: Magyar Pedagógia, 98., 3. 211–229.
- Széphegyi, K. (é. n.): A teljesítményszorongás. [http://www.shp.hu/hpc/userfiles/\\_szuperlap/szorongas.kata.pdf](http://www.shp.hu/hpc/userfiles/_szuperlap/szorongas.kata.pdf) (Utolsó letöltés: 2014.08.14.)
- Szilágyi, K. (2007): Munka-, pályatanácsadás, mint professzió. Kollégium Kft., Budapest
- Tóth, L. (2001): Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
- Turgeon, L. – Kirouac, C. – Denis, I. (2005): Anxiety Disorders in Children and Adolescents. <http://www.anxietycanada.ca/english/pdf/childrenEn.pdf> (Utolsó letöltés: 2014.08.18.)
- Urbán, É. I. (2007): A környezet befolyásoló hatása a szorongás kialakulásában, állandósulásában. In: Új Pedagógiai Szemle, 57., 1: 70–90.
- Vargha, B. – Dimény, J. (1980): Nyelv zene matematika. RTV – Minerva Kiadó, Budapest
- Vargha, J. L. – Szabó, K. G. (2009). Klinikai Pszichológia. 1. rész. Presa Universitară Clujeană, Cluj
- Varga, K. (2009): Pszichológus etika 99 dilemma tükrében. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest



## DOKTORI MŰHELYEKBŐL

- Vekerdy, T. (2001): Gyerekek, óvodák, iskolák. Az élet dolgai. Saxum Kiadó, Kolozsvár
- Zaja, R. (2008): Anya-tükör. A Nagyboldogasszony útja a társadalmi traumatizációk tükrében. <http://www.zajaroland.hu/> (Utolsó letöltés: 2015.01.17.)
- Wimmer, M. B. – College, C. (2004): Schoolrefusal: Information for educators. National Association of School Psychologists. East West Highway, Suite 402, Bethesda