

SZAKMAI ANYAGOK

DR. BABRIK ZSUZSANNA: KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN SZERVEZETT ÉRTÉKTEREMTŐ-ÉS ERŐSÍTŐ CSOPORTOK BEMUTATÁSA

Előadás

Magyar Mentálhigiénés Szövetség konferenciája

Budapest, 2002. március 8.

A Zalaegerszegen szerveződött Kallódó Fiatalokat Segítők műhelyén belül indítottunk 2 kollégámmal tematikus csoportokat középiskolás korú fiatalok részére. Célunk a kommunikáció-és szociális készségfejlesztésen túl, az értékorientáció erősítése, pozitív életmódminták bemutatása volt.

ELMÉLETI HÁTTÉR:

Az értékekről, érték kutatásról szóló filozófiai, kultúrantropológiai, szociálpszichológiai, szervezetpszichológiai irodalom szinte áttekinthetetlen.

A legújabb filozófiai értékirodalomban közmegegyezés alakult ki a tekintetben, hogy az értékek nem azonosak közvetlenül a dolgok belső immanens tulajdonságaival, hanem olyan eszmei objektívációk, melyek az ember által a dolgokban felismert, valamint nekik tulajdonított minőséget fejez ki. Az értékek érzelmileg hangsúlyosak, ill. függnak az adott társadalom, kultúra domináns ideológiájától.

Rokeach, amerikai szociálpszichológus pragmatikusan közelítette meg az érték fogalmát. Szerinte az érték a személy vélekedése, mégpedig relatíve tartós vélekedése arról, hogy milyen a helyes életvitel, vagy milyenek a helyes életcélok.

Tartóssága onnan származik, hogy értékeinket általában egyedileg, abszolut érvénnyel tanultuk. Az egyén értékrendszere nem más, mint az általa tételezett értékek relatív fontosságuk szerinti, viszonylag tartós, hierarchikus rendeződése.

Kialakulását kulturális és társadalmi hasonlóságok vagy különbségek, foglalkozási, vallási, neveltetési tényezők befolyásolják. A társadalmi tényezők csökkentik, az egyedi tényezők növelik variabilitását. (Rokeach)

A hierarchikus rendbe szerveződött értékek relatív fontosságuk szerint irányítják az egyén viselkedését, általános tervezetként szolgálnak a konfliktus megoldáshoz és a döntéshozáshoz.

Az értékrendszer legközpontibb szerveződése az énkép. A változás forrása főleg a személy önmagával szembeni elégedetlensége. Mivel nagyobb mértékben involválja ez az elégedetlenség az énképet, annál nagyobb mérvű változás várható.

Rokeach szerint minden szociális viselkedésnek, szociális attitűdnek és ideológiának a kulturális, társadalmi és személyes tapasztalatok eredményeként internalizált értékek a meghatározói.

A szokásosan preferált értékek elutasítása, más értékek előnyben részesítése az adott társadalomban deviáns viselkedésmódnak minősülhet.

Egyes elképzelések szerint a devianciák kialakulásának hátterében az áll, hogy a szocializáció hiányos vagy elégtelen volta következtében az egyén nem alakít ki stabil értékrendszert. Az "értékvesztés", vagy "érték - konfliktus" állapotába kerülve a társadalmilag elfogadottól eltérő, deviáns viselkedést, életutat "választ". Deviáns viselkedéshez vezető út lehet az is, ha az egyén deviáns szubkultúra értékeit sajátítja el, s tudatosan szembefordul a szokásos társadalmi értékekkel.

Bármelyik esetben a deviánssá minősítés azután elősegíti az intézményes értékekkel szembenálló, illetve azokkal nem egyező deviáns értékrend kialakítását, vagy megszüldését, s ennek következtében a deviáns viselkedés rögződését.

A fentiek alapján megállapíthatjuk, hogy a proszociális értékek felé való nyitódás rendkívül fontos közösségformáló erő. Ennek biztos bázisát képezi az egyén pozitív énképe. A deviáns viselkedésmódok kialakulását úgy előzhetjük meg, ha az egyén pozitív énképének és stabil értékrendszerének kialakulását elősegítjük.

Tematikus csoportjaink fő céljai az alábbiak voltak:

1. Az értékrendszer és az értéktudat erősítése.
2. A pozitív célok által vezérelt életvezetési minták közös kialakítása.
3. A meglevő pozitív értékek erősítése mellett a prevenció - a problémák, patológiás jelenségek szűrése és az adekvát kezelés megtervezése.<

Módszertanunk eklektikus volt, mely direkt elemeket is tartalmazott:

- beszélgetés a megadott témáról
- szituációs játékok, drámapedagógiai technikák
- érték - skála felállítása
- életmód minták bemutatása és megbeszélése
- kommunikációs érzékenyítés és fejlesztés
- kapcsolati viselkedés, illetve az interperszonális konfliktusmegoldás fejlesztése<

Az értékrendszer vizsgálatához Rokeach egyszerű, könnyen kivitelezhető rangsorolási módszerét választottam, melynek felvételére az első és utolsó ülésen került sor.

A vizsgált személyeknek 18 - 18 ABC - sorrendbe rendezett eszköz - és célértéket kell rangsorolnia (ld. 1. sz. melléklet) aszerint, hogy azok az ő számára mennyire fontosak, milyen mértékben irányítják az életét. A legfontosabbnak minősített érték 1., a legkevésbé fontosnak minősített pedig 18. sorszámmal kap.

A **célérték** jelöli a társadalom és az egyén számára a követendő cselekvéseket. Ezek lehetnek interperszonálisak (pl. testvériség) és intraperszonálisak (pl. nyugalom). Az **eszközértékek** a cselekvések mikéntjét minősítik. Lehetnek morális értékek, ezek a társadalmi elvárásokat jelenítik meg (pl. megbízható, törekvő), és lehetnek kompetencia értékek, melyek személyes vonatkozásúak, az önbecsülés fenntartásához szükségesek (pl. bátor, független).

A kitöltés után az értékek faktoranalitikus struktúráját elemeztem, s ennek alapján következtettem a vizsgált személyek irányultságára, az esetleges változásokra.

Az értékelés módja a következő:

A csoporttagok rangsorolása alapján megállapítottuk, hogy az egyes faktorokban az elvileg elérhető pontszám hány százalékát éri el a résztvevők. Ez a százaléérték adja meg az egyes faktorok telítettségi szintjét.

A számolást a következő módon végezzük: először megfordítjuk a csoporttagok rangsorolását (az 1. helyre rangsorolt érték 18 pontot kap, a 18. helyre rangsorolt 1 pontot). Ezután megnézzük az egyes faktorokban elvileg elérhető maximális (F-max) és minimális (F-min) pontszámot, majd ez utóbbit levonjuk mind Fmax-ból, mind pedig a csoporttag által elért tényleges értékből. A levonás után kapott két értékből kiszámoljuk, hogy adott faktorban a csoporttagok hány százalékos "teljesítményt" értek el. Ez a százaléérték az egyes faktorok telítettségi értéke.

Ilyen módon az egyes faktorok telítettségi értéke összehasonlítható egymással.

Ez az eljárás lehetővé teszi, hogy a csoporttagok életszemléletéről, deklarált értékeiről átfogóbb képet nyerjünk, mintha csak az egyes értékek rangszámaival dolgoznánk. Felhasználható ezentúl az értékváltozások, személyek közötti hasonlóságok, vagy különbségek mérésére.

A kiértékelés során főleg a csoport egészénél bekövetkező változásra voltam kíváncsi. Így az egyes faktoroknál kapott százalékos értékekből átlagot számoltam.

Az eredmények a csoport egészének értékorientációját, és az abban bekövetkező változást jelzi.

Az értékek faktoranalitikus struktúrája

I. I/A azonnali kielégülésre való törekvés (hedonizmus)

a faktorba tartozó értékek:

élvezetek

kényelmes élet

tiszta

izgalmas élet

I/B késleltetett kielégülésre való képesség (civilizáltság)

a faktorba tartozó értékek:

bölcsesség
belső harmónia
logikus
fegyelmezett

II. II/A kompetencia

a faktorba tartozó értékek:

logikus
fantáziadús
szellemi - intellektuális
független

II/B altruizmus

a faktorba tartozó értékek:

elnéző
üdvözlés
segítőkéz
tisztta

III. III/A self - konstrukció (ego - systole)

a faktorba tartozó értékek:

engedelmes
udvarias
fegyelmezett
becsületes

III/B self - diszpanzió (ego - diasztole)

a faktorba tartozó értékek:

széleslátókörű
eredményes

IV. IV/A társadalmi irányultság

a faktorba tartozó értékek:

béke
nemzeti biztonság
egyenlőség
szabadság

IV/B személyes irányultság

a faktorba tartozó értékek:

igaz barátság
önbecsülés

V. V/A társas, elvont eszméket kifejező értékek (humanizmus)

a faktorba tartozó értékek:

szépség
nemzeti biztonság
egyenlőség
szabadság

V. V/B családi biztonság (konzolidáltság)

a faktorba tartozó értékek:

családi biztonság
törekvő
megbízható
eredményes

VI. VI/A respektus (presztizsvezéreltség)

a faktorba tartozó értékek:

társadalmi tekintély
önbecsülés

VI/B szeretet (érzelemvezéreltség)

a faktorba tartozó értékek:

érett szerelem
szeretetteli

VII. VII/A másokra irányulás (udvariasság)

a faktorba tartozó értékek:

udvarias

VII/B belsőleg irányított (autonómia)

a faktorba tartozó értékek:

bátor
független

VIII. idilli élet

a faktorba tartozó értékek:

boldogság
sikeres megvalósítás érzése
derűs

Faktorok értelmezése

I/A "Hedonizmus"

Közvetlen kielégülésre, sikerre, indulatvezérlésre való törekvés. Sem az áttételes, sem a kerülőutas (tehát térben - időben elodázott) gratifikációt nem fogadja el. A viselkedés az infantilistól a kiméretlenig terjedő változatokat mutat: impulzív, "idvezérelt".

I/B "Civilizáltság"

Társadalmi feltételekhez kötött, téri - idői kerülőutak elfogadása vágyteljesítésben. Inkább áttételes érzelmek, szublimációs lehetőségek.

Elaboráció, kitartó munkavégzésre való képesség, feszültségtűrés. Főként "felettesén-vezérelt" viselkedés.

II/A "Kompetencia"

A megoldatlan, új helyzetekben való hatékony, célirányos, sikerre- teljesítményre törekvő viselkedés, önálló életszemlélet és életvezetés igénye. Együttjárhat negatív személyiségtulajdonságokkal, mint pl. önzés, befolyásolhatatlanság stb. Főként "én-vezérelt" viselkedés.

II/B "Altruizmus"

Az "elnéző" és "segítőkész" tulajdonságokat nagy becsben tartó, önös érdekeit, önérzetét háttérbe szorítani akaró törekvés. Erős én+felettesén.

III/A "Ego-szisztole"

Szerénységre való törekvés, énbeszûkítés, beszabályozottság.

III/B "Ego-diasztole"

Énkitágítás, fokozott önérvényesítési igény, nem feltétlenül negatív (antiszociális) jellegû viselkedés ! Ambíció,

érvényesülési vágy.

IV/A "Társadalmi irányultság"

Az egyéni boldogulási szándékot történelmi-politikai, közéleti távlatú céloknak, érdekeknek igyekszik alárendelni.

IV/B "Privát tisztesség"

A megvalósítandó értékeket egyéni, személyes tulajdonságok, kapcsolatok hordozzák. Individualista-egzisztencialista viszonyulás.

V/A "Humanizmus"

Eszmei értékek túlsúlya a pragmatizmussal szemben.

V/B "Konszolidáltság"

Család biztonságára, megbízhatóságra törekvő, ambíciót-eredményt tisztelő irányultság.

VI/A "Presztízs"

A társadalmi tekintélyt és az önbecsülést fontos értéknek tekinti.

VI/B "Érzelem"

A szerelem és a szeretetlenség - vagyis az emberi viszonylatok érzelmi megvalósítandó értékek.

VII/A "Udvariasság"

Egyetlen érték tartozik ide: az udvariasság. Kifejezhet akár autonóm, akár heteronóm beállítódást.

VII/B "Autonómia"

Fokozott önállóságra törekvés.

VIII. "Idill"

Idillikus életszemlélet.

A 6 csoportból kettőt mutatok be részletesen.

A csoportok időtartama: 10 x 2 óra.

A tematika mind a négy esetben egységesen épült fel az alábbiak szerint:

Az **első ülésen** a tematikus csoportok céljait, kereteit ismertettem, majd a szerződéskötésre került sor. Ezt követően a csoporttagok bemutatkoztak, megfogalmazták fantáziáikat, elvárásaikat, félelmeiket a csoporttal kapcsolatban. Ezután feszültségoldó gyakorlat következett (Ház - fa - kutya rajzolás) Ez az interaktív gyakorlat a non - verbális kommunikáció gyakorlása és a személyes befolyásolás tényezőinek megtapasztalása mellett jól oldja a csoport szorongását is.

Zárás előtt a résztvevők kitöltötték a Rokeach - féle értékvizsgálat kérdőívét.

A **2. ülésen** a hatékony kommunikációs képesség kialakítása volt a cél. Szerepjátékokon keresztül tudatosítottuk a verbális, a non - verbális és a metakommunikáció jellemzőit és jelentőségét.

A **3. ülésen** az aszertív viselkedés fejlesztésére összpontosítottunk. Szerepjátékok során azonosítottuk az aszertív, az agresszív és a szubmisszív viselkedés - elemeket. Néhány szerep - és helyzetleírás előre megadott volt, néhányat a csoport tagjai saját életükből hoztak s ezt játszottuk el.

A **4. ülésen** a cél az empátiás képesség fejlesztésére helyeztük a hangsúlyt. Non - verbális (pl. kéztükrözés) és verbális (pl. "kérdezz engem" című) gyakorlatok során erősítettük a másik emberrel való nyílt, érzelmeteljes, bizalmi viszony kialakításának a lehetőségét.

Az **5. ülésen** állítottuk össze a csoport értékshálóját, majd tematikus beszélgetést indítottunk a személyes értékeikről.

A **6. ülésen** életmód minták bemutatására és megbeszélésére került sor. A csoport tagjai a személyes környezetükből hoztak életmód mintákat, melyek egy része, mint pozitív életcélok által vezérelt életvitel, vonzó lehetőségként fogalmazódott meg a számukra.

A **7. ülésen** az önismeret, az én - tudatosság fejlesztése volt a célom. Önfeltárást serkentő, illetve a személyészlelésre centráló strukturált gyakorlatokat választottam. (Pl. Apróhirdetés feladás, illetve Személyészlelési változatok)

A **8. ülésen** a fő téma a kreatív problémamegoldás, a belső folyamatok tudatosítása és átélése, illetve az adekvát konfliktuskezelés volt. Ismételten szerepjátékokra építettem fel a csoportmunkát. A konfliktus - szituációkat a csoporttagok hozták a saját életükből.

A **9. ülésen** folytattuk az előző alkalommal elkezdett konfliktusmegoldó szerepjátékokat, majd közösségépítő gyakorlattal ("Bogozd ki a csomót") zártunk.

A **10. záró ülésen** megbeszéltük a bennük és a csoportban lezajlott változásokat - hogyan alakult - közösségi magatartásuk, státusuk, - milyen mértékben teljesültek az elvárásaik, mennyire voltak elégedettek a csoporttal.

A zárás előtt ismételten kitöltötték a Rokeach - féle értékvizsgálat kérdőívet.

Az egyes csoportok részletes bemutatása

I. Csoport

Tagok: 13 fő fiú, 17 - 19 évesek.

Mindegyik fiatal a Zalaegerszegi Deák Ferenc Szakközépiskola speciális, 2 éves képzésében vesz részt, kárpitos és bútorasztalos szakon. Szinte mindegyikük tanult már több középfokú intézményben, általában viselkedésproblémáik, tanulási alulmotiváltság, vagy nehézség miatt a hagyományos iskolarendszerekből kikerültek. Jelenlegi képzésük heti 2 napra korlátozódik, főleg gyakorlati dominanciájú, cél a szakképesítés megszerzése.

A meghirdetett tematikus csoportra az osztályfőnökük jelentkezett. Bár előzetes találkozást is szerveztem a tanulókkal, ahol részletesen ismertettem a csoport célját, kereteit, illetve hangsúlyoztam a részvétel önkéntességét, mégis a fiatalok érezték a pedagógus presszióját, és igazi belső motiváció nélkül jelentkeztek a csoportra. Ez mindvégig meghatározó volt a csoportmunka alakulásában. Sok időt igényelt a keretek, a szabályok, kialakítása. Több esetben nyílt ellenállásuk, motiválatlanságuk lehetetlenné tette a munka folytatását.

Elsődleges céljá vált a szocializáció a közös munkára, verbalitásuk erősítése.

Szinte mindegyik fiatal szóbeli kifejezőkészsége igen gyenge volt, nagyon nehezen tudták megfogalmazni az érzéseiket, kevésbé voltak képesek az introspekcíóra.

A verbalitás helyett inkább azonnal cselekvésbe fordították át a közlendőiket.

A fentiek miatt a tematikát annyiban módosítottam, hogy a gyakorlatok során több non - verbális elemet használtam, illetve állandóan arra motiváltam a résztvevőket, hogy a bennük keletkezett érzéseket azonosítsák. Azokról az emóciókról, melyek a csoport folyamán bennük keletkezhetnek, egy listát állítottunk össze, megkönnyítendő, hogy képesek legyenek ezeket felismerni és meghatározni.

A szerepjátékok során sok agresszív viselkedéselem került felszínre. Emiatt a konfliktus kezelést fejlesztő gyakorlatokra nagy hangsúlyt fektettem.

A fiatalokkal összegyűjtöttük egyes konfliktus - szituációk agresszív és nem agresszív megoldás módjait.

Az agresszív megoldások jóval nagyobb számban szerepeltek, melyet magyaráz az is, hogy a fiúk életükben számos agresszív élményt éltek át személyesen is.

Az első és az utolsó csoporton kitöltötték a Rokeach - féle értékvizsgálati kérdőívet, ennek eredményét az alábbiakban ismertetem.

Az első teszt felvételénél a "Hedonizmus" faktorba tartozó értékeket választották leginkább. Vagyis a közvetlen kielégülés, a siker, az indulatvezetésre való törekvés dominált. Sem az áttételes, sem a kerülőutas (tehát a térben - időben elodázott) gratifikációt nem fogadják el. A viselkedés ebben az esetben az infantilistól a kíméletlenig terjedő változatot mutatja: impulzív, "id - vezérelt".

Másodikként leginkább az "Ego - diasztole" faktorba tartozó értékeket választották. Jellemzője az én - kitágítás, a fokozott önérvényesítési igény, az ambíció, az érvényesülési vágy.

Sorrendben a harmadik helyre a "Konszolidáltság" faktorba tartozóak kerültek kiválasztásra. Vagyis a család biztonságára, megbízhatóságra törekvő, ambíciót - eredményt tisztelő irányultság.

Ez utóbbi választás amiatt is volt figyelemre méltó, mivel a beszélgetések során a felszínen elutasították ezen értékeket, negatív minősítéssel beszéltek a családról. A háttérben mégis ott a vágy a biztonságot nyújtó családi életre, melyet a csoportban résztvevők többsége nem élt át.

A további sorrend:

4. Presztízs
5. Autonómia
6. Idill
7. Érzelem
8. Társadalmi irányultság
9. Kompetencia
10. Altruizmus
11. Privát tisztesség
12. Humanizmus
13. Ego - szisztole
14. Udvariasság
15. Civilizáltság

A csoport végére az alábbiak szerint módosult a sorrend.

A leginkább választott értékek a "Kompetencia" faktorba tartoztak. Vagyis a megoldatlan, új helyzetekben való hatékony, célirányos, sikerre - teljesítményre törekvő viselkedés, önálló életszemlélet és életvezetés igénye. Együtt járhat negatív személytulajdonságokkal, mint pl. önzés, befolyásolhatatlanság, stb. Főként "én - vezérelt" viselkedés.

A második leginkább választott értékek az "Ego - diasztole" faktorba tartoztak.

A harmadik leginkább választott értékek pedig a "Presztízs" faktorba. Ez azt mutatja a társadalmi tekintélyt és az önbecsülést fontos értéknek tekintették.

A további sorrend:

4. Autonómia
5. Konszolidáltság
6. Érzelem
7. Idill
8. Hedonizmus
9. Altruizmus
10. Privát tisztesség
11. Humanizmus
12. Társadalmi irányultság
13. Civilizáltság
14. Ego - szisztole
15. Udvariasság

A csoport végére az értékorientációban bekövetkező változások valamelyest tükrözik a célkitűzéseinket. Hisz az egyik célja a tréningnek az volt, hogy képesek legyenek hatékonyabban megoldani a konfliktusokat, pozitívabbá váljon az

énképük, kommunikációs képességeik fejlődjenek.

A második tesztnél a kompetencia faktorba tartozó értékeket választották leginkább, mely az első tesztnél a 9. helyre került. Ezzel párhuzamosan kevésbé választották értéknek a közvetlen kielégülésre, sikerre, indulatvezetésre való törekvést.

Az egyéb faktorokban a sorrendiséget illetően jelentős eltérés nem figyelhető meg.

Bizonyos fokú változás az értékorientáción túl a kommunikációs stílusukban, az empátiás készségükben is észlelhető volt. A csoport végére végighallgatták egymást, figyeltek a másik érzéseire, jelentősen mérséklődött az agresszív megnyilvánulások előfordulási aránya. Fel merték vállalni érzéseiket, vágyaikat. Sikerült felkelteni az érdeklődésüket önmaguk lelki működése iránt.

A tapasztalataim azt mutatják, hogy a sokproblémás fiatalokkal végzett munkánál 20 óra kevés ahhoz, hogy jelentős változást érzünk el.

A fentebb már leírt nehézségek miatt először szocializálni kell a fiatalokat a csoportmunkára, fejleszteni kell a verbalitásukat, kommunikációs készségeiket, együttműködésüket. A tényleges közös munka csak ez után kezdődhet.

További dilemma, hogy ezen rövid idő alatt elért kis változások mennyire maradandóak, csoporthelyzetén kívül milyen mértékben képesek felhasználni az itt tanultakat.

Emiatt javasolt lenne az utánkövetéses vizsgálatok megszervezése, illetve a megkezdett tréning folytatása újabb 20 órában, mintegy továbbfejlesztve eddig elért eredményeket.

II. Csoport

Tagok: 7 lány, 1 fiú

A csoporttagok a Csány László Közgazdasági Szakközépiskola 3. Osztályos tanulói.

Önként jelentkeztek a meghirdetett csoportra, mindvégig nagyon motiváltak voltak. Kilépés a csoportból nem fordult elő.

A kezdeti nehézségek magából a csoportfejlődés I. fázisának jellemzőiből (a csoporttagok bizonytalanok, félnek a bevonódástól, az elutasítástól), illetve a csoporttagok szociális szorongásából fakadt. A legsúlyosabb szorongást a fiú tagnál lehetett észlelni, aki az első üléseken csak akkor szólalt meg röviden, halkán, szinte alig érthetően, ha én vagy a többiek megszólították. Sokáig rejtőzködött, nehezen nyílt meg. A változást nála az 5. ülés után lehetett leginkább észlelni, melyet a csoporttagok is visszajeleztek a számára. Nyitottá, kezdeményezővé, aktívvá vált.

A csoporttagok mindegyike számára a legjelentősebb nehézséget az önérvényesítés, az alacsony önbecsülés jelentette.

A résztvevők egyike sem volt képes az asszertív problémamegoldásra, konfliktus szituációkat elkerülték, vagy általában szubmisszíven viselkedtek ilyen helyzetekben.

Így ennél a csoportnál a fő cél a nyílt, hiteles kommunikáció, illetve a konfliktuskezelő képesség fejlesztése volt. A tematikus csoportokban domináltak a szerepjátékok, melyek során többféle megoldási mód, és különféle szerepek is kipróbálásra kerülhettek. Minden csoport végén házi feladatot kaptak arra vonatkozóan, hogy a begyakorolt készségeket csoporton kívül is alkalmazzák.

A Rokeach - féle értékvizsgálat eredménye:

Az első teszt felvételénél a "Privát tisztesség" faktorba tartozó értékeket választották leginkább. A megvalósítandó értékeket egyéni, személyes tulajdonságok, kapcsolatok hordozzák. Individualista - egzisztencialista viszonyulás jellemző.

Másodikként leginkább választott értékek az "Érzelem" faktorba tartoznak. A szerelem és a szeretetteliség - vagyis az emberi viszonylatok érzelmei a megvalósítandó értékek.

Sorrendben a harmadik helyre a "Ego - szisztola" faktorhoz tartozó értékek kerültek kiválasztásra. Vagyis szerénységre való törekvés, énbeszűkítés, beszabályozottság.

A további sorrend:

4. Civilizáltság

5. Idill
6. Kompetencia
7. Konszolidáltság
8. Autonómia
9. Társadalmi irányultság
10. Presztízs
11. Hedonizmus
12. Udvariasság
13. Ego - diasztole
14. Altruizmus
15. Humanizmus

A csoport végére az alábbiak szerint módosult a sorrend:

A 13. helyről az első helyre került az Ego - diasztole" faktora, vagyis az énkitágítás, a fokozott önértékesítési igény, az ambíció és az érvényesülési vágy értékei.

Másodikként leginkább az "Érzelem" faktorba tartozó értékeket választották. Harmadikként pedig a "Privát tisztesség" faktorba tartozókat.

A további sorrend:

4. Kompetencia
5. Idill
6. Ego - szisztole
7. Presztízs
8. Civilizáltság
9. Társadalmi irányultság
10. Konszolidáltság
11. Autonómia
12. Humanizmus
13. Altruizmus
14. Udvariasság
15. Hedonizmus

A tréning végére a csoport számára elsődlegessé vált az önértékesítés. A szerénységre való törekvés, az énbeszûkítés visszavonult a 6. helyre. Továbbra is fontos értéket képvisel az érzelem, a az individualista - egzisztencialista viszonyulás. Valamennyire nőtt az értéke a kompetenciának, vagyis a megoldatlan, új helyzetekben hatékony, célirányos, sikerorientált viselkedésnek.

Nőtt az eszmei értékek súlya is ("Humanizmus" faktor), talán amiatt is, hogy számos művészi alkotás, mint érték megbeszélésre került a tréning folyamán.

Az egyéb faktorokban a sorrendiséget illetően jelentős változás nem észlelhető.

A csoport végére minden résztvevőnél észlelhetőek lettek a változások. Szorongásosságuk, önálvető viselkedésük, konfliktus - kerülő attitűdjük, negatív én - képük jelentősen mérséklődtek.

Konfliktuskezelésük, kommunikációjuk hatékonyabbá vált. Erről a környezetükből is számos visszajelzést kaptak. Az osztályközösségben változott a szerepük, hatékonyabban tudták képviselni érdekeiket.

Úgy tűnik, hogy céljainkat a csoportmunka folyamán sikerült elérni.

III. Csoport

Tagok: 6 lány; 2 fiú

2 lány és 1 fiú a Zrínyi M. Gimnázium 2. osztályos tanulója, 1 fiú és 2 lány a Báthory Szakközépiskolába jár, 2 lány pedig a Deák F. Szakközépiskola egészségügyi szakára.

Önként jelentkeztek a csoportra, mindvégig motiváltak voltak. Kimaradás a csoportból nem fordult elő.

Mindegyik résztvevő nagyon jó, illetve kiemelkedő intellektusú volt. Vonzódtak a művészetekhez. Az egyik fiú verseket írt, alkotása a helyi napilapban megjelent, a másik fiú fotózott. Az egyik gimnazista lány pedig művészi színvonalon rajzolt, zenélni tanult, illetve fotósakkört szervezett az iskolájában. A résztvevők többsége rengeteget olvasott, értéket jelentettek számukra az irodalmi művek.

A csoporttagok mindegyike számára a legnagyobb nehézséget az interperszonális kapcsolatok kiépítése (szinte mindegyikük izolálódott a kortárs közösségükben), a társas viselkedés, a személyközi konfliktusok kezelése és az önérvényesítés jelentette.

Ezért a hangsúlyt az önismeret bővítésére, a hatékony kommunikációs képesség, illetve az interperszonális kapcsolatok kialakítása képességének fejlesztésére helyeztem. Kommunikációs gyakorlatoknál több időt fordítottunk a non - verbális jelzések azonosítására, pl. a szemkontaktus felvételének jelentőségére, mivel a résztvevők közül többen úgy beszéltek a másikkal, hogy lesütötték a szemüket, vagy elnéztek mellette.

Kortárskapcsolataikban tartottak attól, hogy a másikat megbántják, ha pl. nemet mondanak nekik, illetve féltek attól, hogy a másik nem elégedett velük, megkritizálja őket. Szituációs gyakorlatokban játszottuk el ezeket a helyzeteket - a nemet mondást, illetve a kritika fogadását.

Az egyes ülések végén ők is kaptak házi feladatot arra vonatkozóan, hogy a begyakorolt készségeket csoporton kívül is alkalmazzák.

A Rokeach - féle értékvizsgálat eredménye:

Az első teszt felvételénél az "Érzelem" faktorba tartozó értékeket választották leginkább, tehát a szerelem és a szeretettség - vagyis az emberi viszonylatok érzelmei a megvalósítandó értékek.

Másodikként leginkább választott értékek a "Civilizáltság" faktorba tartoznak. Társadalmi feltételekhez kötött, téri - idői kerülo utak elfogadása a vágyteljesítésben. Inkább áttételes érzelmek, szublimációs lehetőségek. Elaboráció, kitartó munkavégzésre való képesség, feszültségtűrés. Főként "felettesén - vezérelt" viselkedés.

Sorrendben a harmadik helyre az "Altruizmus" faktorhoz tartozó értékek kerültek kiválasztásra. Az "elnéző" és "segítőkéző" tulajdonságokat nagy becsben tartó, önös érdekeit, önértékét háttérbe szorítani akaró törekvés. Erős én és felettes-én jellemzi.

A további sorrend:

4. Idill
5. Privát tisztesség
6. Konzolidáltság
7. Autonómia
8. Ego - szisztola
9. Humanizmus
10. Udvariasság
11. Presztízs

12. Kompetencia
13. Ego - diasztole
14. Társadalmi irányultság
15. Hedonizmus

A csoport végére az alábbiak szerint módosulta sorrend

Elsősorban változatlanul az "Érzelem" faktorba tartozó értékeket választották leginkább.

Másodikként az "Ego - diasztole" faktorhoz tartozó értékeket. Vagyis az énkitágítás, fokozott önérvényesítési igény, az ambíció fontossá vált.

Harmadsorban az "Autonómia" faktorhoz tartozó értékek kerültek, vagyis a fokozottönállóságra törekvés.

A további sorrend:

4. Konzolidáltság
5. Kompetencia
6. Civilizáltság
7. Idill
8. Altruizmus
9. Humanizmus
10. Privát tisztesség
11. Presztízs
12. Ego - szisztole
13. Társadalmi irányultság
14. Hedonizmus
15. Udvariasság

A tréning végére nagyobb értékke vált a fokozott önérvényesítés (a 13. helyről 2. helyre kerül), illetve az autonómia.

A kompetencia (12. helyről az 5.-re kerül), vagyis az új helyzetekben való hatékony, célirányos, siker - orientált viselkedés szintén fontosabb lett a csoport számára.

A csoporton való részvételt mindenki pozitívan élte meg, hasznosnak találta. Jelentős változások voltak észlelhetők már az 5 - 6. üléstől a kommunikáció hatékonyságában. Asszertívan viselkedtek, interperszonális kapcsolataik bővültek. Környezetük, családjuk is visszajelezte a változásokat. Osztályközösségükbe, kollégiumukba könnyebben beilleszkedtek, aktívabban keresték a társaikkal a kapcsolatot.

A kitűzött célokat sikerült elérnünk a csoportmunka folyamán.

IV. Csoport

Tagok: 5 lány; 4 fiú.

Ez a legheterogénebb csoport, mind az életkort (15 - 19 év), mind az iskolázottságukat, mind értékorintációjukat illetően.

2 fiú szakmunkásképzőbe (Munkácsy M.), a többi résztvevő eltérő színvonalú szakközépiskolába jár.

Családi miliőjük viszonylag kiegyensúlyozott.

Intellektusuk átlagos, de verbalitásuk alacsonyabb szintű az elvárhatónál. Ebben valószínűleg szerepet játszik az is, hogy iskolai pályafutásuk során számos kudarc érte őket, s minden szóbeli megnyilvánulás jelentős szorongást generalizált.

Érzelmeket nehezen tudják megfogalmazni. Kortárs közösségükből általában kilógnak, nehezen tudnak beilleszkedni.

Az egyik fiú szociális szorongásossága miatt nem is tudta az elkezdett iskoláját befejezni, képtelen volt a kollégiumi közösségbe adaptálódni.

Jelenleg másik iskolába jár, mindennap Lentiből utazik zalaegerszegre.

A csoportnak a legnagyobb problémát a hatékony kommunikáció hiánya, az interperszonális kapcsolatok nehézségei, illetve a hatékony önérvényesítés jelentette. A konfliktus - szituációkat vagy elkerülték, vagy rendkívül szubmisszíven viselkedtek. Önértékelésük alacsony volt, emiatt rendkívüli módon függtek a külső környezet véleményétől.

A hangsúlyt az önismeret, az önértékelés, a hatékony kommunikáció és az aszertív konfliktus megoldás fejlesztésére tettem.

Nagyon nehezen tudták megfogalmazni az érzéseiket, sőt időnként még a megnevezéssel a problémáik voltak. A non - verbalis kommunikáció mellett számos verbalitást fejlesztő gyakorlatot is beiktattam.

Nehézséget jelentett az önérvényesítés - tartottak attól, ha kimondják a véleményüket, akkor megharagszanak rájuk. A szituációs gyakorlatokban ezért domináltak az aszertív megoldási elemek.

A csoport házi feladatot kapott minden ülés után, hogy az itt begyakoroltakat a külső életben is alkalmazzák, megtapasztalják a hatékonyságát.

A Rokeach - féle értékvizsgálat eredménye:

Az első teszt felvételénél az "Ego - szisztole" faktorba tartozó értékeket választották leginkább. Vagyis a szerénységre törekvés, az énbeszűkítés, a beszabályozottság volt fontos a csoport számára.

Másodikként leginkább választott értékek az "Idill" faktorba tartoznak, mely egy idillikus életszemléletre utal.

Harmadiknak pedig a "konszolidáltság" faktorába tartozó értékeket. A család biztonságára, megbízhatóságra törekvő, ambíciót - eredményt tisztelő irányultságot.

További sorrend:

4. Érzelem
5. Autonómia
6. Altruizmus
7. Civilizáltság
8. Társadalmi irányultság
9. Privát tisztesség
10. Humanizmus
11. Presztízs
12. Ego - diasztole
13. Udvariasság
14. Kompetencia
15. Hedonizmus

A tréning végére az alábbiak szerint módosult a sorrend:

Elsősorban az "Érzelem" faktorba tartozó értékeket választották leginkább.

Majd másodikként "Kompetencia" faktorhoz tartozókat jelölték meg. Vagyis az új helyzetekben való hatékony, célirányos, siker-orientált viselkedést.

Harmadsorban pedig az "Civilizáltság" faktor értékeit választották ki. A társadalmi feltételekhez kötött, téri - idői kerülőutak elfogadása a vágyteljesítésben. Inkább áttételes érzelmek, szublimációs lehetőségek jellemzik ezt a faktort.

További sorrend:

4. Konszolidáltság
5. Idill
6. Altruizmus
7. Ego - diasztole
8. Presztízs
9. Autonómia
10. Udvariasság
11. Humanizmus
12. Privát tisztesség
13. Ego - szisztole
14. Hedonizmus
15. Társadalmi irányultság

A változás leginkább az "Érzelem" a "Kompetencia" és az "Ego - diasztole" faktorokat érintette.

A tréning hatására fontos értékévé vált a hatékony problémamegoldás és életvezetés képessége és az önértékesítés. Emellett domináltak az emberi viszonylatok érzelmei, mint megvalósítandó értékek.

A csoport végére a résztvevők számára egyre inkább fontossá vált az introspekció, a bennük keletkezett érzések tudatosítása, ezeket egyre ügyesebben tudták megfogalmazni. Képessé váltak konfliktus - szituációkat felvállalni (nemcsak a csoporton, hanem a kortárs közösségükben és a családban is), azokat hatékonyabban megoldani. A szubmisszív viselkedés helyett egyre több aszertív elem is fellelhetővé vált. A leginkább szorongó fiú azt tervezi, hogy jövőre beköltözik a kollégiumba.

A záró ülésen a tagok megfogalmazták a változásokkal kapcsolatos ambivalenciájukat is, amely azt gondolom, hogy teljesen természetes.

Összességében a csoport elérte célját, a résztvevők magabiztosabbá váltak az interperszonális kapcsolataikban, hatékonyabban képesek konfliktusaikat megoldani.

Forrásmunkák:

Benedek László: Játék és pszichoterápia

Animula Egyesület Budapest 1992.

Buda Béla: A lelki egészségmegőrzés és személyiségfejlesztés(mentálhigiéné) lehetőségei az iskolában

Pszichoterápia, IV. évfolyam 3.

Gerevich József: Iskolai mentálhigiéne

in: Közösségi mentálhigiéne szerk.: Gerevich József

Gondolat, Budapest 1989.

Rudas János: Delfi örökösei

Gondolat, Budapest 1990.

Szakács Katalin, Szakács Ferenc: A Rokeach - féle értékvizsgálat

in: Pszichodiagnosztikai Vademecum

szer.: Mérei Ferenc, Szakács Ferenc

Tankönyvkiadó, Budapest 1992.