

**A gyermekkori szorongás és a teljesítmény
mentalizációjának összefüggései**

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	3
2. Bevezetés a szorongás elméletébe.....	4
2.1. Félelem vagy szorongás?	4
2.2. Szorongás.....	4
2.3. Szorongás fajtái	6
2.3.1. Szeparációs szorongás	6
2.3.2. Generalizált szorongás	7
2.3.3. Iskolafóbia.....	7
2.3.4. Szociális fóbia	8
2.3.5. Kényszerbetegség	8
2.3.6. Pánikbetegség	9
2.3.7. Teljesítményszorongás	10
3. A teljesítményszorongás	11
3.1. A teljesítmény és a szorongás kapcsolata az iskolai környezetben	11
3.2. A szorongás és a teljesítmény hatásának pszichológiai háttere.....	12
3.2.1. A szorongás kapcsolata az arousal állapottal	13
3.2.2. A szorongás teljesítménynövelő és -csökkentő hatása	13
3.3. A teljesítményszorongó gyermek tünetei	14
3.4. A szülői attitűd és a teljesítményszorongás	14
3.5. Pedagógus személyiségének befolyása a teljesítményszorongásra	15
4. A mentalizáció.....	17
4.1. A mentalizáció története	17
4.2. A mentalizáció és fajtái	17
4.3. Mentalizáció az iskolában	19
5. A szorongás oldására alkalmazható pedagógiai módszerek.....	20
5.1. A testmozgás szerepe a szorongásoldásban.....	20
5.2. A mese szerepe a szorongásoldásban	20
6. Hipotézisek.....	22
7. Kutatás.....	23
7.1. Vizsgálati módszerek.....	23
7.2. Az Állapot-Vonásszorongás Kérdőív gyermek változatának ismertetése.....	23

7.2.1. Vonásszorongás Kérdőív ismertetése.....	23
7.2.2. Az Állapotszorongás Kérdőív ismertetése.....	24
7.3. Teljesítményszorongás kérdőív	24
7.4. A mentalizációs kérdőív	25
7.5. A minta	26
8. A kutatás eredményei	27
8.1. A vonásszorongás- és állapotszorongás teszt eredményei	27
8.1.1. A vonásszorongás teszt kiértékelése.....	27
8.1.2. Az állapotszorongás teszt kiértékelése	29
9. A teljesítményszorongás teszt kiértékelése	30
9.1. Az osztályok félévi teljesítményének átlaga	30
9.2 A teljesítményszorongás teszt eredményei.....	31
10. A szorongásfajták összevetése	33
11. A mentalizációs kérdőív kiértékelése.....	35
12. Konklúzió.....	38
Felhasznált irodalom	40
Ábrajegyzék	42
Melléklet.....	43

1. Bevezetés

Napjainkban sok embert érint a szorongás. Főként felnőttek tapasztalják munkájuk során, hogy a belső szorongás bizonyos esetekben javítja, vagy rontja a munkahelyi teljesítményüket. A szorongás nemcsak a felnőtteket, hanem már a kisiskoláskorban levő gyermekeket is érinti. Sokszor tapasztaljuk, hogy egy gyermek az órán nem mer jelentkezni, vagy tudjuk, hogy sokat tanul, de mégsem olyan jegyet kap a számonkérésre, amely a befektetett munkáját tükrözné. Ezek a megfigyelt tények adtak többletmotivációt ahhoz, hogy a tanulási teljesítmény és a szorongás közti kapcsolatot vizsgáljam.

Úgy gondolom, hogy kutatni csak olyan témakörben szabad és érdemes, ami iránt elkötelezettek vagyunk. Kutatásomat általános iskola alsó tagozatos gyermekek körében végeztem, melynek fő célja, kideríteni azt, hogy a gyermekek szorongása milyen mértékben hat a tanulási teljesítményre, valamint milyen összefüggést mutat a mentalizációval. Másrészt azért döntöttem e kutatás mellett, mert kevés adattal rendelkezünk arról, hogy a gyermek teljesítménye mennyire függ össze a benne megjelenő szorongással, valamint ez a szorongás milyen összefüggésben van a tanítóval, a szülővel való közvetlen kapcsolattal és ez hogyan hat ki az iskolai teljesítményre.

A vizsgálatom során többletmotivációt jelentett számomra, hogy kevés olyan szakirodalmat találtam, mely kiemelten foglalkozik a szorongás és a teljesítmény közti kapcsolattal. Világossá vált számomra, hogy a teljesítmény és a mentalizáció közti viszonyt még kevésbé vizsgálták hazánkban.

Ezek a motivációk tettek egyre érdekelté abban, hogy az alsó tagozatos gyermekek-bevonásával vizsgáljam a teljesítmény-, a vonás- és az állapotszorongás, valamint a mentalizáció közti kapcsolatot.

A kutatás elején a vizsgálatba bevont 2. illetve 3. osztályos gyermekeket személyesen is megfigyeltem. A kutatásom célja, hogy teljes képet kapjak a megkérdezett gyermekek szorongásáról, a szorongások mögött húzódó esetleges okokról, valamint a teljesítményszorongás tekintetében megvizsgálni, hogy miként befolyásolja ennek megjelenését a pedagógus vagy a szülő.

Bízom benne, hogy sikerül felhívni a figyelmet a szorongó gyermekekre és ezáltal a gyermekek teljesítményéhez kötődő szorongásban érdekeltébbé válnak a pedagógiában, főként az alsó tagozatos gyermekek körében dolgozó személyek.

2. Bevezetés a szorongás elméletébe

Napjainkban minden ember fél vagy szorong valamitől. A következő fejezetekben ismertetem a félelem és szorongás közti különbségeket, a szorongás pszichológiai hátterét, valamint a gyermekekre jellemző szorongásfajtákat. A szorongásfajtákon belül a teljesítményszorongással részletesen is foglalkozom.

2.1. Félelem vagy szorongás?

Minden emberre hatnak érzelmek, legyen az öröm, szomorúság, düh vagy félelem. Félelmet már mindenki élt át életében. A félelem mellett egy másik alapfogalom, amit napjainkban sokat hallunk a szorongás. Felmerülhet bennünk a kérdés: Ha félünk, akkor szorongunk is? E két érzelem hasonló egymáshoz, azonban a fő eltérés, hogy félelmünknek mindig oka van, ezzel szemben a szorongás legtöbbször alaptalan. Például egy színésznek tanuló diák nem fél a szerepléstől, vele szemben az a gyerek, aki nem szeret szerepelni, nem hogy színésznek nem tanulna, de egy felelés is szorongást válthat ki belőle. (Döbör, 2006; Kopp és Berghammer, 2009)

2.2. Szorongás

Napjainkhoz hozzátartozik a szorongás, ami bizonyos körülmények között szorongászavarhoz vezet. Trevor Turner a következőképp fogalmazta meg a szorongást: „Az a lelki és testi felkészültségi állapotot jeleníti meg, amely a váratlan helyzetekkel való megküzdéshez szükséges, és amely számtalan nehéz helyzetben normális reakciónak tekinthető.” (Turner, 2005. 3.) Ennek az enyhe szorongásnak köszönhető, hogy bizonyos helyzetekben gyorsabban tudunk reagálni. Például a sportolók esetében kell az adrenalin a jobb teljesítményhez. Veszély esetén segít nekünk, például, ha vihar van, figyelünk arra, hogy vezessünk, vagy figyeljünk egymásra. Ezt nevezzük facilitáló szorongásnak, vagyis szükségünk van egy olyan optimális szintre, amely segít bennünket, hogy maximálisan teljesítsünk egy adott szituációban. A szorongás tünetei főképp a felgyorsult szívverés, az izomerő megnövekedése és a gyorsabb reakció. Természetesen meg kell említeni, hogy e tünetek a normál szorongásra jellemzőek.

Beszélhetünk kóros szorongásról is, mely az előbbiekből megemlítettől mindössze a tünetek intenzitásában és szintjében tér el. „A szorongás akkor kóros, ha bizonyos helyzetek irreálisan váltanak ki vészreakciót, ha helyzetünket megoldhatatlannak, kontrollálhatatlannak minősítjük olyankor is, amikor az valójában, objektív megítélés szerint nem veszélyeztető, vagy aktivitással kontrollálható, megoldható lenne.” (Kopp és Berghammer, 2009. 106.) Ilyen például, ha feszültek vagyunk, de nem tudjuk ennek a feszültségnek a pontos okát, vagy valamilyen nagy változás bekövetkezte életünkbe (például: válás, valamelyik nagyszülő elvesztése), melynek hatására szorongás alakulhat ki. A pszichológiai vizsgálatok azt bizonyítják, hogy a szorongás mögött az én alábecsülése és a csökkent önértékelés befolyása is állhat. (Forrai, 1968; N. Kollár és Szabó, 2004; Comer, 2005; Turner, 2005; Kopp és Berghammer, 2009; Ranschburg, 2011a)

Az előzőekből levonhatjuk azt a következtetést, hogy az embereknek eltérő szorongásszintjük van. Nem csak facilitáló és debilizáló szorongást tudunk megkülönböztetni, hanem ha egy adott állapot szorongását nézzük, vonásszorongásról vagy állapotszorongásról beszélhetünk. A vonásszorongás, egész életünkre jellemző szorongás, mely különböző élethelyzetekben jelenik meg. Minden ember másképp reagál egy adott helyzetre, ezt nevezzük helyzeti- vagy állapotszorongásnak. (Comer, 2005)

Forrai Tiborné szerint a szorongásnak többféle megközelítése ismert. A viselkedéslélektan képviselői szerint a szorongást a félelemhez lehet hasonlítani. Kiemelkedő tényként említi azt, hogy a félelem tanulható érzés. A klinikai pszichológia képviselői a védekezést együtt használják a szorongással. A harmadik elmélet a pszichofiziológiát képviselők köréből ered, akik azt az elméletet vallják, hogy a szorongás az aruosal állapottal van összefüggésben. (Forrai, 1968)

Minden kornak megvannak a maga félelmei, szorongásai melyek egészségesek, azonban ha a félelem nem az adott életkorra jellemző időszakban jelenik meg, akkor már nem egészséges a félelem. Hazánk egyik kiemelkedő szakembere, Ranschburg Jenő foglalkozik a gyermekkorban megjelenő pszichológiai rendellenességekkel is. Tanulmányában találkozhatunk a szorongás fajtáival, melyek közül a szeparációs szorongást, a generalizált szorongást, a teljesítményszorongást, az iskolafóbiát, szociális fóbiákat, kényszerbetegséget, valamint a ritkán, de előforduló pánikbetegséget emeli ki kisiskolás- és gyermekkorban. Tringer, valamint Vetró Ágnes tanulmányában is fellelhető a legtöbb szorongásfajta ismertetése. (Vetró, 1998; Döbör 2005; Tringer, 2010; Ranschburg, 2010)

Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy mikor is válik megfigyelhetővé a szorongás. A legtöbb esetben 6-11 éves korban jelenik meg, és aránya fiúknál és lányoknál megegyező. (Vetró, 1998)

A következőkben esettanulmányokkal szemléltetem az egyes gyermekeknél megjelenő szorongásformákat, majd bővebben ismertetem a teljesítményszorongást.

2.3. Szorongás fajtái

2.3.1. Szeparációs szorongás

A legelső szeparációs szorongás megközelítőleg tízéves korban jelenik meg és két éves korig tart. Ezt követően a második nagyobb elszakadáshoz köthető szorongás óvodás korban jelenik meg, hiszen ekkor van az első komoly elválás az anyától. Az óvodában mindig van egy úgynevezett beszoktatási idő, amelynek elmúltával a szeparációs szorongásnak is el kell múlnia. A bővebben kifejtést megelőzően, ez a szorongásfajta egy gyermek esetével kerül bemutatásra. (Murányi és Kabainé 1998; Ranschburg, 2010)

Egy kislány most kezdte az iskola első évét, és két hét elteltével nehézségek léptek fel. A gyermek nem akart reggelente iskolába menni, valamint ahogy az édesanya ott akarta hagyni az iskolában sírva kérte édesanyját, hogy ne menjen el. Esténként előfordul, hogy a kislány az édesanyjával eljátszotta azt, ami az iskolában történik azon a napon. A gyermek érdeklődő, iskola előtt már megtanult olvasni, és az iskolakezdést is nagy örömmel várta. Az anyja írása szerint a gyermekkel foglalkoznak, és amiben csak lehet, kedvében jár gyermekének. (Ranschburg, 2011b)

Ez az esettanulmány nagyon jól mutatja be, hogy a gyermek nehezen szakad el a szülőtől a reggeli órákban. Az adatok alapján fiúk és lányok esetében egyenlő arányban fordul elő ez a szorongásfajta. (Ranschburg, 2010)

A szeparációs szorongásról több fogalom létezik, azonban a következő fogalmat emelném ki: „A szeparációs szorongás a szeretett személytől, többnyire az anyától való elszakadás miatt jelentkezik, és az enyhe várakozási félelemtől a teljesen kifejtett pánikállapotig terjedhet”. (Vetró, 1998. 40.)

Gyermekkorban a szeparációs szorongás tünetei közé soroljuk a hasmenést, fejfájást, a reggelenként feltűnő kedvtelenséget, az iskolába indulás nehézségeit – főként szülői kérésre

indul csak -, valamint alvási problémák is fellelhetők a teljesítményszorongó gyermekek körében. E szorongás kialakulásának hátterében számos tényező állhat: közeli hozzátartozó halála, kedvenc háziállat elvesztése, de főként a szülők által alkalmazott magatartás. (Ranschburg, 2010)

2.3.2 Generalizált szorongás

A generalizált szorongás egy olyan szorongásfajta, mely főként a középosztály gyermekeinél tűnik fel. A szülői magatartásra jellemző, hogy az iskolai jó dolgokért a gyereket jutalmazza, ellenkező esetben büntet. Tehát itt is megjelenik, a szeretet elvesztésétől való félelem (Ranschburg, 2010). Ezt a szorongásfajtát Vekerdy Tamás könyvében található Sz. Dezső tízéves kisfiú esetén keresztül mutatom be:

Sz. Dezső tízéves kisfiú, akit fejfájás, álmatlanság, és iskolai teljesítményszavarok panaszával küldtek pszichológushoz. A szakember először az édesanyát hívta be, aki intelligensnek bár néha nyugtalannak tűnt. A beszélgetés folyamán kiderült, hogy Sz. Dezső állapotának hátterében egy általános iskolai tanító áll, aki a gyermek megneveléséhez a fizikai bántalmazást sem veti meg, valamint kiderült, hogy az édesapa is keményen fogja fiát, és egy esetleges rossz jegyért keményen megbünteti gyermekét (Vekerdy, 1975). Ezek a gyerekek legtöbbször több sikertelenséget élnek át, mint sikereket az iskolában (Ranschburg, 2010).

Összefoglalva elmondható: „Akkor beszélünk generalizált szorongásról, ha a gyerek nem speciális helyzetekben szorong, hanem folyamatosan, szinte életének minden pillanatában.” (Döbör, 2006. 66.)

2.3.3 Iskolafóbia

Napjainkban sokat halljuk az iskolások körében azt a szót, hogy iskolafóbia. Leendő tanítóként fontosnak tartom, hogy tisztában legyünk azzal, hogy mit foglal magába, valamint ismerjük kialakulásának lehetséges okait. Az iskolafóbia a szeparációs szorongáshoz, szociális szorongáshoz – főként felső tagon –, és emellett bármely szorongásfajtaához köthető.

Ezt a fóbiát nem tekinthetjük igazi fóbiának, mivel komplexebb, mint egy általános fóbia. Ennek oka, hogy más szorongási típusok is társulnak hozzá, ilyen lehet például az agorafóbia, a szociális fóbia vagy a szeparációs szorongás. Valójában az iskolafóbiában szenvedő

gyermek attól fél, hogy el kell jönnie a számára védelmet adó otthoni és szülői környezetből. (Csóti, 2006.)

Érdekessége, hogy az iskolafóbia kapcsolatban lehet a fent említett szeparációs szorongással. Ezt azt jelenti, ha egy gyerek szeparációs szorongásban szenved, akkor ez néha iskolafóbiába megy át. Természetes más tényezők is részt vehetnek ennek kialakulásában, például a szociális teljesítmény, vagy a későbbiekben ismertetésre kerülő iskolai teljesítmény, de a félelem és a depresszió is szerepet játszhat. (Comer, 2005)

Leendő pedagógusként, ha egy szülő ilyen vagy ehhez hasonló problémával fordul hozzánk, fontos, hogy segítsünk a gyerekek a szorongást keltő problémát leküzdeni. Az egyik legjobb, melyet a pszichológusok is alkalmaznak a játékterápia. (Comer, 2005)

2.3.4. Szociális fóbia

A szociális fóbia esetét Ranschburg könyvében egy segítséget kérő szülő tízéves gyermekének történetével szemléltetem:

Az édesanya azért írt levelet, mert gyermeke magányos. Óvodás korára is jellemző volt ez a fajta magatartásforma. A gyermek értelmes, érzékeny, és szeretne barátokat szerezni, de ennek ellenére mégis lenéző stílusú másokkal. Az édesanya próbált segíteni neki, ezért elhívott más gyermeket, hogy játszanak a fiával, de mikor a társaságban több gyermek is megjelent, kiszorult a gyerekek közül. Emiatt a fiú egyre bizonytalanabbá és tartózkodóvá vált. (Ranschburg, 2011b)

Mint láthattuk, a gyermek elzárkózik a többi gyerekkel való kapcsolatteremtéstől és elutasító magatartást alkalmaz a társaival szemben. Összefoglalva, „... a szociális fóbiában szenvedő ember az olyan helyzetek elkerülésére törekszik, amelyekben bizonyos cselekvéseket, tevékenységeket más emberek előtt, azok szeme láttára kellene teljesítenie, azaz attól fél, hogy ezekben a helyzetekben szégyen és megaláztatás éri.” (Ranschburg, 2010. 134.)

2.3.5. Kényszerbetegség

Napjainkban mindenki néz tévét. Az egyik legjobb sorozat ennek bemutatására *Monk a flúgos nyomozó*, amelynek főszereplője szintén kényszerbetegségben szenved, felesége halála óta. Ez gyerekkorban sem jelenik meg másként. A következő esettanulmány jól szemlélteti a fent leírtakat:

Egy édesanya arról írt levelet, hogy fiának, aki 13 éves kényszercselekvései vannak. Esténként, miután használta a vécét, háromszor megérinti a radiátort a fürdőszobában és kezet mos kétszer, valamint a mosdó ajtaját is kétszer bezárja. Ez az intervallum elég hosszú, megközelíti az egy órát. Ezt követően megy a szobájába, ahol hozzáér az ágy sarkához és a szekrényajtóhoz is, ami másfél órát vesz igénybe. A fürdésnél megjelent a félelme a zuhanyrózsától, mert félt, hogy ekkor meghalhat a mamája. Az étkezésében is megjelentek félelmek, főként a betegségektől, a zsírtól és a kosztól. Az ételeket, kezdetben a rántott húst, majd a pörköltet evés előtt megmosta. Később azonban már a sonkát, párolt csirkemellet, hekkfilét és a tengeri herkentyűket is, és ezeket az ételeket külön kellett megfőzni. (Besztercey Judit, 2009)

Az esetismertetés kiválóan bevezeti a kényszerbetegség definícióját, ami az alábbiakban írható le:

„A félelmet kelt tárgy, esemény jelenlétében az életkori sajátosságnak megfelelő, de túlzott mértékű szorongás jelentkezik, a beteg minden erejével azon van, hogy elkerülje a helyzetet, és félelmi reakciója alig csillapítható.” (Vetró, 1998. 41.)

2.3.6. Pánikbetegség

A pánikbetegség főként a felnőttekre jellemző szorongásfajta, azonban gyerekeknél is előfordul, lányoknál nagyobb gyakorisággal jelentkezik, mint a fiúknál. Az első gyermeknél megjelenő pánikbetegséget 1937-ben ismertették. (Ranschburg, 2010)

„A pánikroham valamilyen szorongást kiváltó élményre adott szélsőséges reakció, amely általában valamilyen fóbia aktiválódásakor kezdődik, legalábbis eleinte.” (Csóti, 2006. 48.) A pánikrohamot általában valamilyen fokozott stresszhatás előzi meg. Akkor alakulhat ki, ha a gyermek hosszabb ideje szenved erős stressztől, és azt semmi sem enyhíti, például nem oldódik meg a stresszt kiváltó helyzet, nem hárul el a stressz kiváltó oka, vagy nem kezelik a stresszt testmozgással, szórakozással vagy beszélgetéssel. (Csóti, 2006)

Ha egy gyermek pánikrohamot kap, a roham lefolyása néhány perctől, akár fél óráig is terjedhet. Gyakoriságát figyelembe véve heti rendszerességgel akár három-négy alkalommal is előfordulhat. A pánikroham alatt a gyermek hangosan kiabál, rémült, és halálfélelme van. Panaszodik, hogy szíve nagyon gyorsan ver, vagy úgy érzi, hogy megáll. Gyakran jelenik meg nehézlégzés, melynek következtében a gyermek úgy érzi, hogy nem kap levegőt, mindjárt megfullad. (Ranschburg, 2010)

2.3.7. Teljesítményszorongás

Kutatásom folyamán úgy találtam, hogy ez az a szorongásfajta, mellyel kevés szakirodalomban megtalálható. Megjegyzendő, hogy bár a legtöbb szorongással foglalkozó szakirodalomban, nem elemzik annyira részletesen, mint más szorongásfajtákat. Ez a szorongásfajta abban is eltér a többitől, hogy nem csak negatív hatása van a gyerekekre, hanem pozitív is. A fő különbség a teljesítményszorongás mértékén van. A következőben egy 5. osztályos gyerek teljesítményszorongásának esete kerül bemutatásra.

„A gyermekem 5. osztályos. Most lett felsős és új tanárokat kapott. Eddig mindenből kitűnő volt még félévkor is, de most zsinórban jönnek a 4-esek matekból. Már annyira stresszel emiatt, hogy olyan dolgokat ír a dolgozatban, amin még ő is csodálkozik, mikor kikapja. Lemarad a képlet fele, elcsúsznak a tizedes vesszők, lemarad a feladat vége, de volt már, hogy a szöveges feladatra nem válaszolt szövegesen és ezért lett 4-es. Az otthoni gyakorlásnál nincs ilyen gond, már kerestem egy másik matek tanárt, akivel gyakorol, hátha egy másik tanár tud segíteni, de ott is mindent tud. Csak matek órán nem jön ki a tudás. A tanárnő önmagában is érdekes személyiség, ami nagyon feszélyezi a gyereket, olyan nem őszinte a mosolya sem, ahogy szokta mondani. Talán másnak nem lenne gond, hogy 4,5-re áll a gyereke matekból, de az én gyereket nagyon bántja és minél jobban akarja az 5-öst, annál több a hiba. Szeretnék tanácsot kérni mivel tudnék neki segíteni?” (N.L.C, é. n.)

Az egyik pszichológiai könyvben a következőképpen fogalmazzák meg a teljesítményszorongást vagy másik nevén, tesztzorongást:

„A tesztzorongás azokban a helyzetekben jelenik meg, amikor a személy, illetve a tanuló teljesítményét nyilvánosan értékelik. Így a tesztzorongást kiváltó helyzet lehet akár vizsga vagy dolgozatírás, egyetemi előadás, művészi tevékenység, vagy éppen sportteljesítmény.” (N. Kollár és Szabó, 2004. 113.)

A fentiekben röviden ismertettem a szorongások fajtáit, így többek között szó volt a szeparációs-, generalizált-, és a teljesítményszorongásokról, valamint az iskolafóbiáról, kényszerbetegségről és a pánikbetegségről. Láthatjuk, hogy a szorongás széles skálán mozog. Jelen tanulmányom fő eleme a teljesítményszorongás, így ezzel bővebben is foglalkozom a következő fejezetben.

3. A teljesítményszorongás

Anna Freud a teljesítményszorongás kialakulásának idejét 1-3 éves kor közé helyezi. Az egyik folyóirat a következőképp idéz: „Amíg a szeparációs szorongást a szeretett személy elvesztésétől való félelem jellemzi, az analízis periódusban felébredő új szorongás magának a szeretetnek az elvesztésére vonatkozik.” Ez utóbbihoz kapcsolódik a teljesítményszorongás. (Urbán, 2007)

„A teljesítményszorongás általában az iskolában jelentkező magatartási zavar, de gyökerei – legalábbis analitikus értelmezésben – sokkal mélyebbre nyúlnak vissza.” (Ranschburg, 2010. 126.) A teljesítményszorongásnak (tesztoszorongás) két alkotóeleme van, az egyik az aggodalom, mely a negatív gondolatokat foglalja magába, a másik az érzelmi aktiváció, mely a stressz tüneteit foglalja magába. Ha jól belegondolunk a két tényező közül az aggodalom az, mely döntő többségben befolyásolja a teljesítményt. (N. Kollár és Szabó, 2004) Mielőtt belemélyednénk a teljesítményszorongás részletes leírásába, nézzük meg fokozatosan a teljesítmény és szorongás kapcsolatát, az iskolára jellemző teljesítmény hatását a gyermekekre, végül a teljesítményszorongó gyerekekre jellemző tüneteket, valamint a nevelői- és szülői attitűd befolyásoló hatását a teljesítményszorongásra.

3.1. A teljesítmény és a szorongás kapcsolata az iskolai környezetben

Mint minden embernek, a gyerekeknek is van önbecsülése, melyre a teljesítménykészítés és a szorongás hat a legjobban. A diákok motiváltak, hogy jó jegyet szerezzenek, vagyis sikereket érjenek el, és elkerüljék a rossz jegyeket, vagyis a kudarcokat. A kudarcok növelik az önbizalomhiányt, a sikernek köszönhetően viszont nő az önbizalom. (Balogh és Tóth, 2005)

A szorongás és a teljesítmény közti kapcsolat ismeretének fontossága két aspektusból közelíthető meg: kiemelt jelentősége van a pedagógia és a nevelés oldaláról is. Magyarországon a gyerekeket teljesítményük alapján értékeljük. Ha jól teljesítenek, jutalmazzuk, ha rosszul, akkor büntetjük őket (Forrai, 1968; Vekerdy, 2008). A két tényező kapcsolatának fontosságát az iskolában használt érdemjegyekkel fogom szemléltetni. A gyermekek teljesítményének értékelésének lehetnek előnyei és hátrányai is. Fokozza a teljesítményt, folyamatos tanulást biztosít, visszajelzést ad a tanulóknak, valamint a tanároknak is, segíti az ismétlést,

siker esetén növeli az önértékelést, informálja a szülőket, emellett azonban gyakran szorongást okoz, fokozza a rivalizálást, előfordul, hogy nem reális, s emellett konfliktusforrás lehet a tanárok és diákok között, időigényes, kudarc esetén csökkenti az önértékelést, és a kreativitást. (N. Kollár és Szabó, 2004)

Az osztályzás e két hatását – teljesítményfokozó és szorongást keltő – a továbbiakban részletesen is ismertetem.

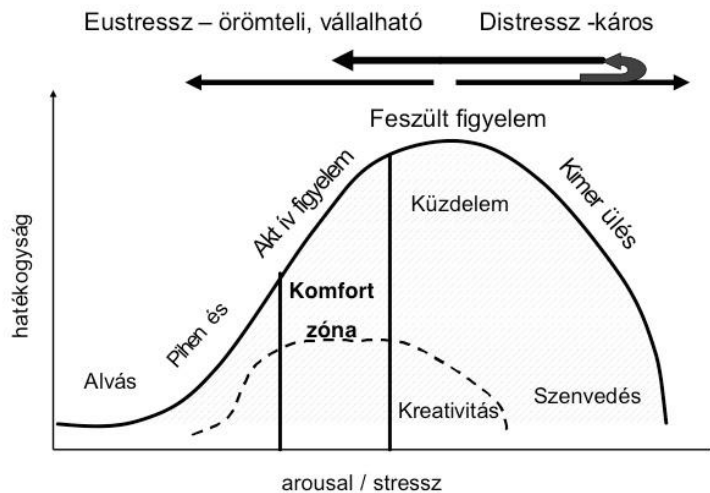
Pozitív hatása a teljesítménynövelés. A vizsgálatok azt mutatják, hogy az értékelés fokozza a teljesítményt, azokhoz a csoportokhoz képest, akiket nem értékelnek (Balogh és Gergencsik, 1974). Gondoljunk bele - már az iskola első napját figyelembe véve - a gyerekek pozitív szóbeli értékelést, visszajelzést kaphatnak az adott teljesítményükről, mely növeli a teljesítménymotivációjukat; legyen az egy piros pont, vagy matrica.

Egy átlagos feleltetés erős szorongást válthat ki a gyerekekben akár csak egy rossz érdemjegy. Így a tanuló megbélyegezve érzi magát, butábbnak, mint a többi diák az osztályban. Ezek az érzések dacosságot válthatnak ki, vagy növelheti az agresszív viselkedések megjelenésének lehetőségét. Emellett előfordul az is, hogy ezek után a gyermek nem kíván sikereket elérni, sőt a versenyszellem hiánya, valamint a viselkedése miatt a kortársai kizárják az adott közösségből. (Forrai, 1968; Murányi és Kabainé, 1998; N. Kollár és Szabó, 2004; Vekerdy, 2008;)

3.2. A szorongás és a teljesítmény hatásának pszichológiai háttere

Mihez köthető a fent említett pozitív és negatív hatása a teljesítménynek? Mikor, milyen esetben hat a szorongás pozitívan a gyermek teljesítményére? Milyen esetben okozza a teljesítmény romlását? Mint már a szorongás ismertetésénél is említettem, van normális szorongás és kóros szorongás, melynél a fő különbség a tünetek szintjében és intenzitásában van. Ezt nagyon jól szemlélteti Yerkes-Dodson görbéje (1. ábra).

A Yerkes-Dodson törvény Arousal



1. ábra: Yerkes-Dodson görbe

(Beers és Berkow 1999, Yerkes és Dodson, 1908, nyomán)

3.2.1. A szorongás kapcsolata az arousal állapottal

Kimutatták, hogy a szorongás az aktivációs állapot növekedésével lép fel. A szorongás hatását a teljesítményre vizsgálói között két szakaszt különböztetnek meg. Az első szakasz az 1930-as évek végére tehető. Ennek az időszaknak a kutatói azt állapították meg, hogy a szorongás és a teljesítmény között fordított U alakú összefüggés van. Vagyis valaki akkor ér el maximális teljesítményt, ha szorongása közepes mértékű. (Forrai, 1968; Turner, 2005)

3.2.2. A szorongás teljesítménynövelő és -csökkentő hatása

A második szakasz kutatói az 1968-as évet megelőző tizenöt évben azt vizsgálták, hogy a kismértékű vagy a nagymértékű szorongás segít egy feladat megoldásában. Érdekes eredményekre jutottak ezzel kapcsolatban. „Számos vizsgálat, amelynek során a kísérleti személyeket Taylor kérdőíve alapján erősen és alig szorongó személyekre osztották, kimutatta, hogy a szorongás egyszerű feladatban, ahol nincsenek egymással rivalizáló helyes és helytelen választendenciák, növeli a teljesítményt. Steisel és Cohen (1951), valamint Truax és Martin (1957) például növekvő teljesítményt észleltek egyszerű aritmetikai problémák megoldása során a sikertelenségtől való félelem következményeként. Ugyancsak kérdőíves vizs-

gálat alapján erősen és gyengén szorongókra osztott csoportokkal végzett vizsgálatok is kimutatták, hogy a sikertelenségtől való félelem növeli egyes kísérleti személyek teljesítményét. Lucas (1952), Waterhouse és Child (1954), valamint Sarason (1956) kimutatták, hogy a kevésbé szorongók a stressz-helyzetben növelik, az erősen szorongók viszont lerontják teljesítményüket.” (Forrai, 1968. 17-18.)

Vannak olyan kutatások, melyekben azt tapasztalták, hogy nincs eltérés a szorongó és a nem szorongó gyerekek teljesítménye között. (Forrai, 1968)

3.3. A teljesítményszorongó gyermek tünetei

Különböző vizsgálatok bebizonyították, hogy a nők jobban szorongnak életük folyamán, mint a férfiak. Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy igaz-e ez az állítás a teljesítményszorongásra gyermekek esetében. A klinikai eredmények azt mutatják, hogy főként első szülött gyermekeknél jellemző a teljesítményszorongás, valamint lányoknál nagyobb számban fordul elő, mint fiúknál. A fentiekben ismertetésre került a szorongás és a teljesítmény közti pszichológiai kapcsolat. Amikor a szorongás túlzott, hatásaként a gyermek teljesítménye csökken. A következő tüneteket figyelhetjük meg a teljesítményszorongó gyereknél.

- a felelés előtt tenyérizzadás,
- felelet vagy dolgozatírás előtt lidércálmok,
- alvatlanság,
- folyamatosan tanulja azt, amit már tud,
- feleléskor, ha tudja is az anyagot egy kérdéssel ki lehet zökkenteni,
- iskolafóbiára jellemző fizikai tüneteket is megfigyelhetünk a gyerekeknél.

(Ranschburg, 2010)

Egy gyermek teljesítményszorongásának számos okai lehetnek, melyek közül pedagógiailag nagy jelentőséggel bíró okok ismertetésre kerülnek a következőkben.

3.4. A szülői attitűd és a teljesítményszorongás

Ennek a résznek külön fontosságot tulajdonítanék, hiszen a legtöbb pedagógus szavával élve „Hozott anyagból dolgozunk, és ezt alakítjuk, formáljuk”. A gyermekek megfelelő

lelki fejlődéséhez elengedhetetlen a jó nevelési attitűd alkalmazása. Egy szülői nevelési stílusra nagy hatással van a társadalomban elfoglalt hely, a társas kapcsolatok, valamint a szülők normái. Azokat a gyerekeket, akiknek a szülei szigorúan, nagy elvárások mellett nevelik őket, kudarcok nyomasztják, melyeket nap, mint nap átélnek. A másik mikor a szülő már feladja a harcot, amit a gyerek is érzékel, emiatt a gyermek a még meg nem történt kudarcoktól fél. Mindkét szülői típus esetében kialakulhat a gyerekben teljesítményszorongás. (Murányi-Kovács és Kabainé, 1998; N. Kollár és Szabó, 2004)

N. Kollár Katalin és Szabó Éva könyvében megtaláljuk a szülői nevelési stílusokat. Négy nevelői stílust különböztetünk meg. Ezek közül kettőt emelek ki, mely hatást gyakorolhat a gyermek iskolai teljesítményére. Az egyik az irányító, a másik a tekintélyelvű típusú szülő. Az irányító típusú szülő elvárja, hogy gyermeke a társadalmi elvárásoknak megfelelően viselkedjen, azonban nagyon ritkán alkalmaznak büntetést. Ami a gyermek teljesítményére hatással van, hogy magas az elvárásuk. Ennek a nevelési stílusnak az előnye, hogy növeli a gyermek teljesítménymotivációját. A tekintélyelvű szülő előnyben részesíti a saját érdekeit gyermekével szembe, gyakran büntet. Az ilyen gyerek – főként a fiúk – gyakran agresszív, és nincs teljesítménymotivációjuk. (N. Kollár és Szabó, 2004)

3.5. Pedagógus személyiségének befolyása a teljesítményszorongásra

A tanárok attitűdje ugyanolyan befolyásoló tényező lehet, mint a szülőké. A tanárok többsége elvárja, hogy a jó képességű gyerek jól tanuljon, jól teljesítsen az órákon. A végzett kutatások alapján kiderül, hogy ezek a pedagógiai attitűdök – úgy, ahogy a szülői beállítódásoknál is láthattuk – befolyásolhatják a diákok teljesítményét. Az egyik leghíresebb kísérlet, az 1960-as években Robert Rosenthal és munkatársai nevéhez fűződik (Cole és Cole, 2006). „A kutatók úgy találták, hogy a tanári elvárások önbeteljesítő jóslatként működhetnek még akkor is, ha megalapozatlanok.” (Cole és Cole, 2006. 254.) Az általuk készített tesztet, 1-6. osztályos gyerekekkel töltették ki, a tanárokkal pedig tudatták, hogy ezzel a teszttel azt vizsgálják, hogy melyik gyerek rendelkezik jó intellektuális képességgel. A teszt kiértékelése után megkapták a tanárok a jó képességű gyermekek neveit. Valójában a listán nem a legjobb eredményeket elérő gyermekek nevei szerepeltek, hanem a kutatók véletlenszerűen választották ki a tanulókat erre a listára. Az év végén ismételten kitöltették a teszteket, amelynek eredményei azt mutatták, hogy a jó tanulók listáján szereplő gyermekek nagyobb ütemű fejlő-

dést mutattak, mint társaik. Ez 1-2. osztályban szembetűnőbb eredményeket hozott, mint 3-6. osztályban, azonban egy későbbi vizsgálatból az derült ki, hogy a 3-6. osztályosoknál is megfigyelhető a változás (Cole és Cole, 2006).

„Rosenthal és munkatársai arra a következtetésre jutottak, hogy a tanárok elvárásai úgy befolyásolják saját viselkedésüket és ezen keresztül a diákokét is, hogy hatékonyabban oktatják a rátermettebbeknek vélt gyerekeket.” (Cole és Cole, 2006. 204.)

Egy másik kutatásnál Flanders – Seymour – Sarason vizsgálták a tanári személyiség, a szorongás és a teljesítmény közti összefüggéseket. Ők is arra a következtetésre jutottak, hogy a nevelői attitűd befolyásolja gyermek teljesítményszorongását. (Balogh és Gergencsik, 1974)

4. A mentalizáció

Tanulmányaink és később munkáink során számos emberrel találkozunk. Egy állásinterjú után joggal merül fel bennünk a kérdés mit gondolhatott rólunk a munkáltató, mi lehet a véleménye rólunk. A fejezet címében leírt szó is hasonlót foglal magába, mint az utóbbiakban említett elméleti gondolkodás, azonban jóval tágabb és bonyolultabb elemeket foglal magába.

A következőkben bemutatásra került a mentalizáció történeti háttere, a mentalizáció, mint fogalom, mit foglal magába, az egyes fajtái, valamint mint leendő pedagógusként az iskolában megjelenő jelentőségére is kitérek.

4.1. A mentalizáció története

Mióta létezik az emberiség létezik a mentalizáció jelensége is, de a pszichológia nemrég fedezte fel. A mentalizáció vizsgálatának kezdete, megközelítőleg az elmúlt húsz évre tekint vissza, mely három hullámban érkezett. Az első Uta Frith, John Morton és munkatársaik elmélete, mely szerint az autizmus pszichológiai hátterében a mentalizáció hiányosságaihoz köthető. A második nem sokkal később Peter Fonagy, Mary Target és munkatársai bővítették a mentalizáció fogalmát a traumával kapcsolatos lelki fejlődési jelenségekkel. Peter Fonagy egy magyar származású pszichológus, aki a londoni Anna Freud vezetőjeként számos kísérletet indított el a mentalizáció területén. A harmadik pedig a napjainkban ismertté vált és konferenciák témáját is szolgálja, melynél a különböző pszichés zavarokhoz mentalizációs sajátosságait, és különböző kezelési módszereit írták le. (Allen, Fonagy, Bateman, 2011; Csomortáni, é.n.)

4.2. A mentalizáció és fajtái

Az előző részben megismerkedtünk a mentalizáció történelmi hátterével, melyből kiderült, hogy valójában egy új jelenségről van szó. A mentalizációt, mint fogalmat megértve a következőkben bővebb ismeretetésre keürl.

„ Mentalizációról akkor beszélünk, amikor tudatában vagyunk saját magunk vagy a másik ember mentális állapotainak – például amikor érzésekről gondolkodunk.[...] A mentalizáció

lényege az, hogy az egyik ember elméje tartalmazza a másikat. „ (Allen, Fonagy, Bateman, 2011. 2.)

A mentalizáció során különböző szükségleteket, vágyakat, érzéseket, hiedelmeket, célokat, értelmet feltételezünk. A mentalizációnak több jelentését különböztetjük meg, az egyik az, hogyha valamit mentális minőséggel látunk el, például egy szigorú arckifejezés esetén. A szó másik értelmében azt fejezi ki, hogy foglalkozunk valamivel mentálisan, például öntudatossággal. (Allen, Fonagy, Bateman, 2011; Csomortáni, é.n.)

„Jobban kifejtve a mentalizáció azt jelenti, hogy a képzeletünkben úgy jelenítjük vagy úgy értelmezzük egy viselkedést, hogy célirányos mentális állapotokat társítunk hozzá.” (Allen, Fonagy, Bateman, 2011. 4.)

A mentalizációnak többféle fajtáját tudjuk megkülönböztetni: explicit és implicit mentalizációt, saját magunkkal vagy másokkal kapcsolatos mentalizációt, különböző időbeli keretek közt változó mentalizációt. Ezek közül bővebb ismertetésre az implicit és explicit mentalizáció kerül ismertetésre a következőkben. (Allen, Fonagy, Bateman, 2011)

Az explicit mentalizáció érzések kifejezését foglalja magába. „Az explicit mentalizáció szimbolikus, ennek megfelelően, ha azért festünk, vagy azért szerzünk zenét, hogy mentális állapotainkat reprezentáljuk – miként az a művészetterápiában lenni szokott -, akkor szintén explicit mentalizációról beszélhetünk. [...] A jól működő explicit mentalizációt a pontosság, gazdagság, és rugalmasság hármas egysége jellemzi. (Allen, Fonagy, Bateman, 2011. 26.) Másrészt viszonylag tudatos, szándékolt és reflektív.

Az implicit más néven intuíciónak hívjuk. „Ez olyan érzéseket, ítéleteket, vagy meg-érzéseket jelöl, melyeket különféle társalgási helyzetekkel vagy személyekkel kapcsolatban tapasztalunk meg, az esetek nagy részében minden különösebb racionális ok nélkül.” (Allen, Fonagy, Bateman, 2011. 27.) Az implicit tanulásból származik az a képességünk, mely lehetővé teszi a nonverbális érzelmi kommunikációban való részvételt. (Allen, Fonagy, Bateman, 2011)

Összefoglalva, amikor mentalizálunk akkor az explicit és implicit folyamatok között mozgunk, így ha valamit úgy érzünk, hogy meg kell magyaráznunk, akkor az explicit mentalizációt használjuk, például valamely embertársunk zavarba ejtő viselkedése esetén. A mentális állapotok, amiket mentalizálunk sokfélék lehetnek, például motivációk, érzések, szándékok, hallucinációk, amelyeket nem csak tudatosan tudjuk mentalizálni – explicit magyarázatokkal – hanem tudattalanul - implicit válaszkészséggel - is. (Allen, Fonagy, Bateman, 2011)

4.3. Mentalizáció az iskolában

A mentalizáció is nagy jelentőséggel bír a pedagógiai életben, hiszen egy optimális szintű mentalizáció elengedhetetlen rész a hatékony tanulásnak és a nevelésnek is.

A pedagógusoknak képesnek kell lenniük felmérni a gyermekek mentális kapacitását, a mentalizációs sajátosságait. Ezen felül tudnia kell, hogy a mentális állapotok, mind a sajátja, mind a gyermekeké változékonyak. Másrészt nemcsak a pedagógusnak kell tisztában lennie ezekkel, hanem a diákoknak is megfelelő mentalizációs készségre van szüksége, mely segítségével tudja értelmezni tanárát.

Gyakorlataim során több, és egyre több gyermekkel találkozunk, akik valamilyen tanulási nehézségben küzdenek. A pedagógusok feladata, hogy elkülönítsék ezeket az elsődleges és másodlagos tanulási nehézségeket, melyhez a megfelelő mentalizációs teljesítmény szükséges. (Csomortáni, é.n.)

5. A szorongás oldására alkalmazható pedagógiai módszerek

A következőkben olyan terápiás módszereket emelek ki, mely nem csak a teljesítményszorongást, de bármely szorongást csökkenteni képes a gyermekekben. Leendő pedagógusként fontosnak tartom, hogy ismerjünk néhány olyan módszert, melyeket a tanítási órákon illetve azokon kívül is alkalmazhatunk.

5.1. A testmozgás szerepe a szorongásoldásban

Budavári Ágota tanulmányában írja, hogy a rendszeres testmozgás egyértelműen örömet okoz. A szorongásnál kialakuló izomfeszülést a mozgás bármely formája enyhíti. Kérdésként merülhet fel egy szorongó gyermeknél, hogy mennyire fontos hogy mozogjon. Budavári azt írja, hogy azok az embereknek, akik pszichés betegségben szenvednek a megelőzés érdekében ajánlatos a testmozgást végezni. (Budavári, 2007)

„Ha egy szorongó betegnek nincs módja mozgásra, ülve végez különböző mozgásokat: kezével, ujjával dobol, lábát gépiesen rázza.” (Urbán, 2007. 70-89.) Erre nagyon jó példa, ha a vizsga előtt álló személyre gondolunk. Jól megfigyelhető fizikai tünetek, hogy fel-alá járkál, vagy a lábával dobol, ezzel csökkentve a feszültség mértékét. (Budavári, 2007)

5.2. A mese szerepe a szorongásoldásban

Mesével már mindenki találkozott élete folyamán, akár a szülei olvastak fel neki gyermekkorában, vagy szülőként, pedagógusként olvasott fel mesét. „A mese nem más, mint egy olyan történet, amely képes összerendezni a káoszt, és a helyére állítani egyfajta teljességet.” (Boldizsár, 2010. 22.) Ha egy gyermeknek mesét olvasunk, megfigyelhetjük, hogy nyugtató hatással bír, tehát mondhatjuk azt, hogy a mesének gyógyító ereje van. Vekerdy Tamás a következőképp fogalmazza meg a mesehallgatás fontosságát:

„A mozgó külső képek látványától a gyerek még a felnőttél is kevésbé tud elszakadni. A gyerekek ugyanis – és erről már sokszor beszéltünk – nagy a belsőkép-éhsége. Amikor egy játészó vagy mesét hallgató gyerek belsőleg (vagy, mint a játékban, külsőleg is, testileg is) tevékeny, akkor belső képeket készít és a belsőkép-készítés mindig elaborációt, feldolgozást

jelent. [...] A gyerek ezekben a belső képekben dolgozza fel a külvilágról és a saját belső világából nyert benyomásokat, teszi én-azonossá, s ezért van a játék és a mesehallgatás a gyerekre megnyugtató, csitító, vigasztaló és nagymértékben fejlesztő hatással.” (Vekerdy, 2008. 50-51.)

A fentiek alapján elmondható a mesehallgatás egy olyan folyamatot tud elindítani az emberben, így a gyermekben is, melynek hatására könnyebbnek látjuk az addig kialakult nehéz helyzetet. Ezért is használják terápiás módszernek a pszichológusok. (Boldizsár, 2010)

6. Hipotézisek

Dolgozatomban a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1: A második osztályos tanulók kevésbé szoronganak, mint a harmadik osztályos tanulók.

H2: A harmadik osztályos gyermekek teljesítményszorongása magasabb, mint a második osztályos gyermekeké.

H3: A szorongás jegyeit nem mutató gyermekek tanulási teljesítménye jobb, mint a szorongás jegyeit mutató gyermekeké.

H4: Azok a gyerekek, akik a vonás- vagy állapotszorongás valamelyikét mutatják teljesítményszorongásuk is van.

H5: Minél magasabb a gyermek érdemjegye, annál kisebb a szorongás mértéke.

H6: Az érdemjegyekre hatással van a vonás- és állapotszorongás megjelenése.

H7: A harmadik osztályos tanulók érdemjegyeinek átlaga alacsonyabb, mint második osztályos gyermekeké.

H8:. A tanulói mentalizáció és a teljesítményszorongás között összefüggés van.

H9: Az idősebb gyermekek jobban mentalizálják a szülőt és a pedagógust, mint fiatalabb társaik.

H10: Nemenkénti megoszlás szerint a fiúk jobban mentalizálnak, mint a lányok.

H11: A gyermek önmagáról feltett mentalizációs kérdésekre nehezebben válaszol, mint a szülői, vagy tanítói kérdésekre.

7. Kutatás

7.1. Vizsgálati módszerek

Kutatásomban kérdőíves felmérést, valamint félig strukturált interjút alkalmaztam. A vizsgálat során két szorongás tesztet használtam, valamint egy általam készített hagyományos, papír alapú kérdőívet. A teszteket az *1-2. számú melléklet*ként csatoltam.

A szorongásteszték közül a vizsgálatban az alábbiakat használtam:

- Spielberger-féle Állapot–Vonásszorongás Kérdőív gyermek változata (STAI-C),
- a Spielberger-féle Teljesítményszorongás Kérdőív magyar változata (TAI-H).

A saját kérdőívet *3. számú melléklet*ként csatoltam. A gyermekeknek szóló mentalizációs kérdéseim nyitott kérdések voltak. A válaszok kielemezésével bepillantást nyerhetünk a gyermek-teljesítmény-tanító, a gyermek-teljesítmény-szülő, valamint a gyermek-teljesítmény-énkép mentalizációs kapcsolatáról.

7.2. Az Állapot-Vonásszorongás Kérdőív gyermek változatának ismertetése

Az Állapot-Vonásszorongás Kérdőív Spielberger és munkatársai nevéhez fűződik, akik a gyermekek szorongásszintjének mérésére állították össze a tesztet 1973-ban. A kérdőívet Sipos Kornél fordította magyarra. A tesztben az első 20 item a globális szorongásra vonatkozik, a következő 20 item pedig az aktuális állapot szorongásszintjét méri. (Mérei és Szakács, 1994)

7.2.1. Vonásszorongás Kérdőív ismertetése

A kérdőív első részénél a gyermeknek fel kell írnia a nevét, vagy az anonim módon történő kérdőívezés esetén – mint esetemben is – gyermekkódot, valamint az életkort. Ezt követi a kitöltési útmutató, mely leírja, hogy a gyermeknek arra kell válaszolnia, hogy általában hogyan érzi magát. Az egyes itemeknél három lehetséges állítás közül választhat a gyermek: „szinte soha”, „néha”, „gyakran”. Minden itemnél ahhoz a körhöz kell tennie a gyermeknek egy jelet, amelyiknél úgy érzi, hogy az igaz rá. A kérdőív bármely részére

vonatkozóan fel kell hívni a gyermekek figyelmét arra, hogy nincsenek helyes és helytelen válaszok, ezzel is csökkentve a bennük levő feszültséget.

A teszt kiértékelésénél három állításra különböző pontszámokat adunk: a „szinte soha” 1 pontot, a „néha” 2 pontot, a „gyakran” 3 pontot ér. Ebben a kérdéssorban fordított itemekkel nem találkozunk. Az állításokhoz tartozó pontokat összeadjuk, amely minimum 20 pont lehet. Akkor beszélünk a gyermekeknél magas szorongásszintről, ha 35 pont feletti értéket mutat a kapott eredmény. (Perczel, Kiss és Ajtay, 2005)

7.2.2. Az Állapotszorongás Kérdőív ismertetése

Ez a STAI-C kérdőív második 20 itemét foglalja magába. A gyermek, akár a vonásszorongás kérdéseknél felírja a nevét – az én esetemben egy gyermekkód került a név helyére – valamint az életkorát. Ezt követi a kitöltési útmutató, mely leírja, hogy a gyermek figyelmesen olvassa el a kérdéseket, majd a megfelelő körbe, úgy ahogy az első résznél, tegyen egy jelet. Itt is fel kell hívni a gyermekek figyelmét, hogy nincs helyes és helytelen válasz, ezzel is csökkentve a szorongást. Itt kiemelt jelentőséggel bír ez a mondat, hiszen a gyermekek állapotszorongását, vagyis az adott helyzetben megjelenő szorongási szintjét mérjük. A gyermekeknek a teszt segítségével feltűnteti, hogy arra válaszoljon, hogy éppen most hogyan érzi magát. Az eltérés abban mutatkozik a vonásszorongás kérdőívéhez képest, hogy fordított itemekkel találkozunk, ezért a kiértékelése is nagyobb figyelmet igényel.

Az összpontszám minimum értéke 20 pont. A 38 pont feletti érték a gyermekben erőteljes szorongást jelez. (Perczel, Kiss és Ajtay, 2005)

7.3. Teljesítményszorongás kérdőív

Az általam felhasznált teljesítményszorongás kérdőív is Spielberger nevéhez fűződik, aki a szorongáselméleteinek vizsgálatára állított össze különböző szorongásteszteket. Ezek közül a fentiekben ismertetésre került az Állapot-Vonásszorongás Kérdőív. Spielberger vizsgálta a vizsgálóhoz köthető szorongást is, melynek neve Test Anxiety Inventory (TAI). A TAI a középiskolások és az egyetemisták vizsgaszorongását méri, ezért 8-14 évesek számára létre kellett hozni egy olyan kérdőívet, mellyel mérni lehet a felelésekhez, feladatlapokhoz, dolgozatokhoz kapcsolódó vizsgaszorongást.

Ennek az általam is használt magyar változata a TAI-H, mely egy négyfokozatú önértékelő skála. A kérdőívben 20 item található, melyek közül csak az első item fordított, ami azt jelenti, hogy ez a szorongás hiányára utaló állítást tartalmaz. Az előbb megemlített négy fokozat négy állítást foglal magába, melyek a következők: szinte soha, néha, gyakran, mindig.

Az összpontszám kiszámításakor az itemekre adható pontokat kell összeadni, figyelve arra, hogy az első állításra adott választ fordított értékét adjuk hozzá. Az állítások közül a „szinte soha” 1 pontot, a „néha” 2 pontot, a „gyakran” 3 pontot, és a „mindig” 4 pontot ér. Az elérhető minimum pontszám a 20, a felső értéket a kérdőív ismertetése nem említi.

Mint minden teszt felvételekor, figyelnem kellett arra, hogy a szorongás szót ne mondjam ki, mivel ez is szorongást kelthet a gyermekben. A tesztek elvégzésénél egyszerre négy gyermek volt bent, hiszen fontos a megfelelő konzekvenciákhoz, hogy a gyermekek megértsék a feladatokat, az esetleges segítségkéréskor mindent el tudjunk magyarázni, valamint közben tudjuk ellenőrizni, hogy megértett-e az egyes állításokat. (Mérei és Szakács, 1994)

7.4. A mentalizációs kérdőív

A mentalizációs kérdőívem célja az volt, hogy pontos képet kapjak arról, hogy a megkérdezett gyermekek milyen szintű mentalizációs képességgel rendelkeznek, a szülők a pedagógusok és saját maguk irányába, vagyis mennyire képesek gondolkodni, mások gondolatairól, lelkivilágáról, illetve saját magukéről is, illetve milyen összefüggést találunk a szorongástípusok és a mentalizáció között. A kérdéseket a fent említettek szerint nyílt kérdésként tettem fel, melynek kérdései a *4. számú* mellékletben található. Az interjúk elején a tanító oldaláról közelítettem meg a vizsgálatot. A tanítói rész öt kérdést tartalmazott. A félig strukturált interjú második részénél szintén öt kérdést tettem fel a szülői mentalizációval kapcsolatban. A harmadik részben a gyermek önmagáról alkotott véleményét vizsgáltam öt kérdéssel. A negyedik és ötödik részben a gyermekek teljesítményéhez kapcsolódóan a tanítóra, szülőre, és önmagára vonatkozó mentalizációs kérdéseket tettem fel.

A mentalizációs kérdőív kiértékeléséhez kategorizáltam a tanító, szülő, saját, valamint külön-külön a teljesítménnyel összekapcsolt válaszokat. Külön csoportba kerültek a gondolati és az érzelmi válaszok. A pontszámok megállapításához két részre osztottam a gyermekek

válaszait, adekvát és differenciált válaszokra. Az adekvát válaszok 0 vagy 1 pontot értek. Ha a gyermek nem válaszolt, vagy a helyzetnek nem megfelelő választ adott, akkor 0 pontot, ha a helyzetnek megfelelő választ adott, akkor 1 pontot kapott. A differenciált kérdéseknél három kategóriát különítettem el: azok a gyermekek, akik nem adtak választ, 0 pontot, akik egy szóval válaszoltak 1 pontot, akik több szóban válaszoltak 2 pontot kaptak. Abban az esetben, ha a gyermek a választ megindokolta 3 pont járt.

7.5. A minta

A vizsgálatot a szegedi Tabán Általános és Művészeti Általános Iskolában végeztem. Második és harmadik osztályos tanulók vettek részt a kutatásban. Az összefüggő egyéni gyakorlatomat is ebben az iskolában végeztem, így a gyerekekkel bizalmasabb kapcsolatot tudtam kialakítani. A kiválasztott gyermekeket a tanórákon kívül lehetőségem volt a napközi idején, illetve a tanórán kívüli foglalkozások alkalmával jobban megismerni, ami az interjúk felvétele során gördülékenyebbé tette a munka menetét, hiszen a gyermekek ismertek, így a bizalmasabb kérdések esetén is könnyen megnyíltak nekem. Mind a második, mind a harmadik osztályosoknál egy osztályból válogattam gyerekeket, melynek oka, hogy az interjúmban a tanítóhoz köthető kérdések is szerepeltek. Ezáltal pedig a kérdések kiértékelhetővé, összehasonlíthatóvá váltak.

A tesztek felvétele órai kereteken kívül történtek. Második osztályban tizenkét gyermek szülője engedélyezte a vizsgálatot. A harmadik osztályosok esetén tizenöt gyermekkel vehettem fel a teszteket.

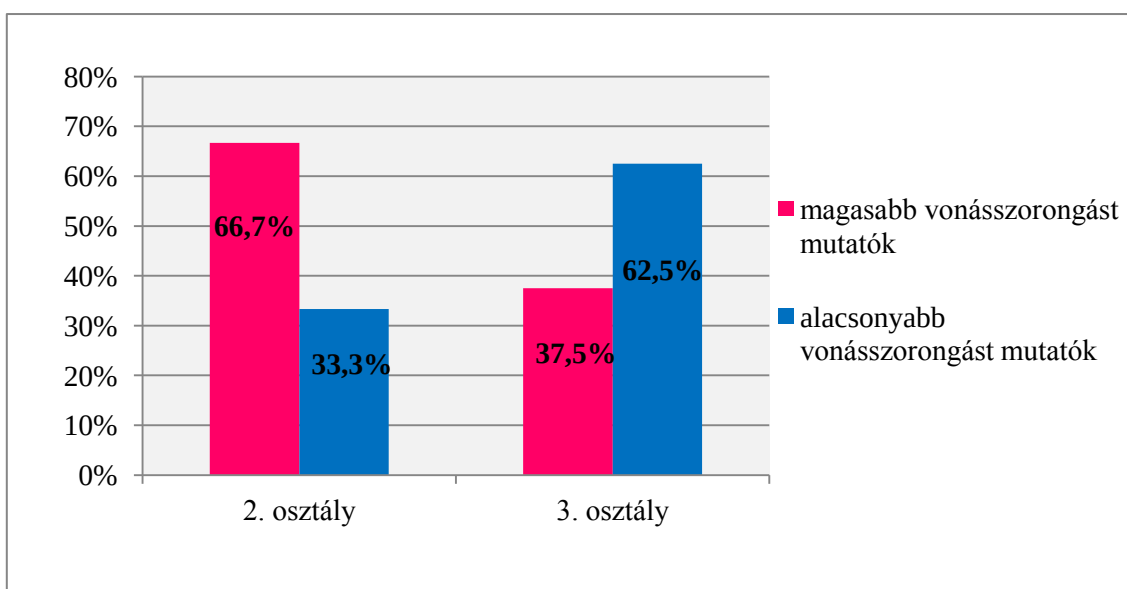
Összesen 27 gyermek vett részt a vizsgálatban. A nemek tekintetében megközelítőleg egyenlő arány figyelhető meg: 13 lány és 14 fiú töltötte ki a teszteket és felelt az általam fel tett interjúkérdésekre. Osztályfokonként elkülönítve elmondható, hogy tizenkettő 2. osztályos gyermek, valamint tizenöt 3. osztályos tanuló szolgált a kutatásom mintájául. A tanulók kora ennek megfelelően 8 és 9 életév között mozgott. A résztvevők 30%-a, azaz 8 gyermek volt a vizsgálat idején 8 éves, míg a vizsgált gyermekek 70%-a 9 éves volt a tesztek felvételekor.

8. A kutatás eredményei

8.1. A vonássonorogás- és állapotszorogás teszt eredményei

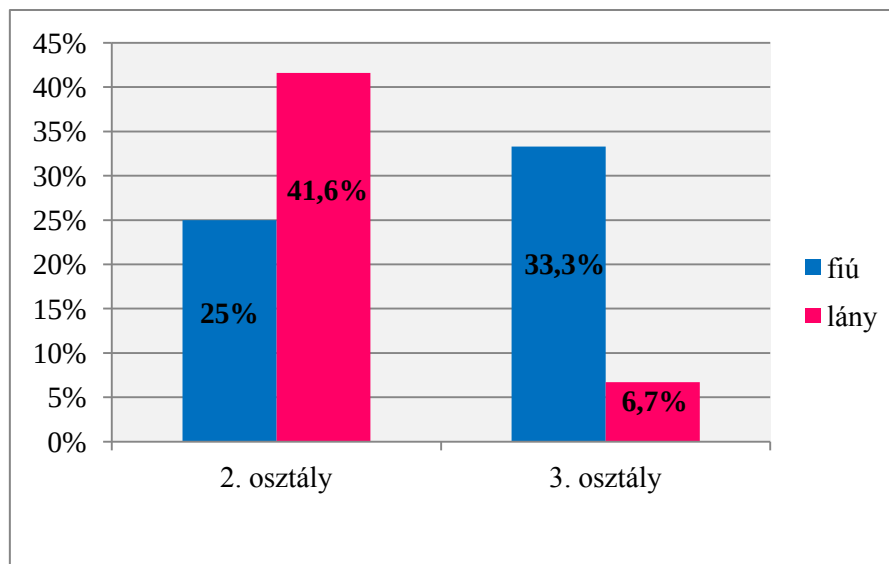
8.1.1. A vonássonorogás teszt kiértékelése

A vonássonorogás teszt kiértékelését a következőkben részletesen is ismertetem. Az eredmények azt mutatják, hogy a gyermekek 51,9%-a mutatja a vonássonorogás jeleit. A 2. ábrán láthatjuk, hogy míg 2. osztályban a tanulók 66,7%-a mutatta a vonássonorogás jeleit a tesztek kiértékelése alapján, addig ugyanez a 3. osztályos tanulók esetén csak 37,5% volt. Ez az eredmény ellentmondott annak, a hipotézisemnek mely szerint a 2. osztályos gyermekek kisebb arányban mutatták a szorongás jegyeit, mint a 3. osztályos gyermekek.



2. ábra: Magasabb és alacsonyabb vonássonorogást mutató gyermekek megoszlási aránya

A vonássonorogás eredményeit nemek tekintetében is megvizsgáltam. Az összes megkérdezett tanuló közül a fiúk 61,5 %-a, míg a lányok kevesebb, mint 40%-a mutatta a vonássonorogás jeleit. A 3. ábra szemlélteti a szorongó fiúk és lányok arányát osztályfokanként.



3. ábra: A vonásszorongás megjelenésének aránya fiúk és lányok tekintetében

A 3. ábráról leolvasható, hogy a két osztályban nem ugyanolyan mértékben szoronganak a fiúk és a lányok. A második osztályos fiúk 25%-a, míg a 3. osztályos fiúk 33,3%-a mutat vonásszorongást. A lányok szorongása 2. osztályban szembetűnőbb különbséget mutat a harmadik osztályos gyermekek eredményeivel szemben. Az idősebb évfolyamú gyermekek 6,7%, míg a 2. osztályba járó lányok 41,6%-a mutatta a vonásszorongás jegyeit. Ez a szám azt jelenti, hogy második osztályban a lányok majdnem hétszer jobban szoronganak, mint 3. osztályban.

A vonásszorongás teszt vizsgálatánál kitértem arra is, hogy van-e összefüggés a vonásszorongás megjelenése és a tanulmányi teljesítmény között. Az SPSS-program segítségével a változókon végzett kétmintás t-próba eredményei alapján elmondható, hogy azok a gyermekek, akik magasabb vonásszorongásúak alacsonyabb átlaggal, vagyis rosszabb érdemjegyekkel rendelkeznek, mint azok, akik kevésbé mutatják a vonásszorongás tüneteit ($t = 2,649$; $p < 0,015$). A korrelációs együtthatót figyelembe véve megállapítható, hogy minél magasabb érdemjegyet szerez a gyermek az iskolában, annál kisebb a vonásszorongása, vagyis minél rosszabb érdemjegyet kap, annál magasabb eredményt fog elérni a vonásszorongás teszten.

Emellett a statisztikai adatok azt is mutatják, hogy az a gyermek, aki a vonásszorongás teszten magas pontszámot kapott az állapotszorongás teszten is magas értékeket mutatott. Azonban a vonásszorongás vizsgálata nem csak az állapotszorongással mutatott összefüggést. Az elemzés folyamán azt találtam, hogy a vonásszorongás tüneteit jobban mutató gyermekek a teljesítményszorongás jegyeit is mutatják.

8.1.2. Az állapotszorongás teszt kiértékelése

Az állapotszorongás vizsgálatának elemzésekor kiderült, hogy a 3. osztályban senki, vagyis egy fiú és egy lány sem mutatta az állapotszorongás jegyeit. Ellenben a 2. osztályos tanulók esetén, hiszen itt a lányok 33,3%-ánál figyelhattunk meg állapotszorongást, azonban ezen az osztályfokon sem volt olyan fiú, akinél megjelentek volna a tünetek. A megkérdezett 27 tanulóból kettő szorong, vagyis a gyermekek a 7,4 %-a szorongott a teszt kitöltése közben, a 92,6 %-a nem mutatta az állapotszorongás tüneteit.

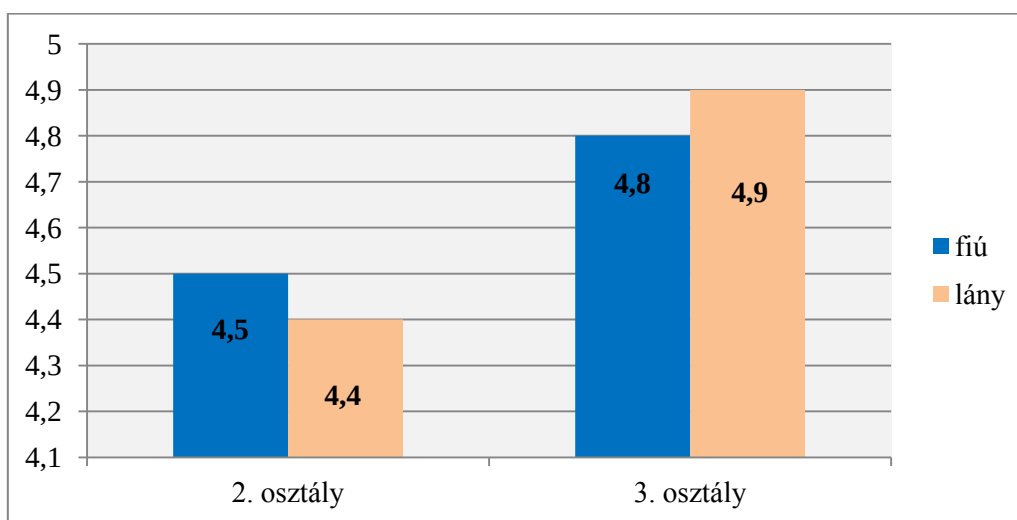
A korrelációk vizsgálata folyamán kiderült, hogy az állapotszorongás és a teljesítményszorongás között kapcsolatot fedezhetünk fel. Annál a gyermeknél, aki magas pontszámot ért el az állapotszorongás teszten, megfigyelhető, hogy a teljesítményszorongás jegyeit is mutatta.

Összefüggés figyelhető meg az érdemjeggyel is. Oly módon, hogy azok a gyermekek, akik magas értékeket értek el az állapotszorongás teszt során gyengébb osztályzatokkal rendelkeznek, vagyis a jobb osztályzatú gyermekek kevésbé mutatták az állapotszorongás tüneteit.

9. A teljesítményszorongás teszt kiértékelése

9.1. Az osztályok félévi teljesítményének átlaga

A teljesítményszorongás kiértékelése előtt a tanulók teljesítményének félévi átlaga kerül bemutatásra. A kiszámított félévi átlagok eredményei második és harmadik osztályos lányok esetén 4,68, míg a fiúk féléves átlaga 4,65. Ezek alapján nincs nagy eltérés a lányok és fiúk teljesítménye között, vagyis megállapítható, hogy a fiúk és a lányok érdemjegyei között nincs szignifikáns különbség. A tanulók tanulmányi átlagának megoszlása az osztályfokokat és nemeket illetően az 4. ábrán figyelhető meg.



4. ábra: A tanulók tanulmányi átlagának megoszlása nem és osztályfok szerint

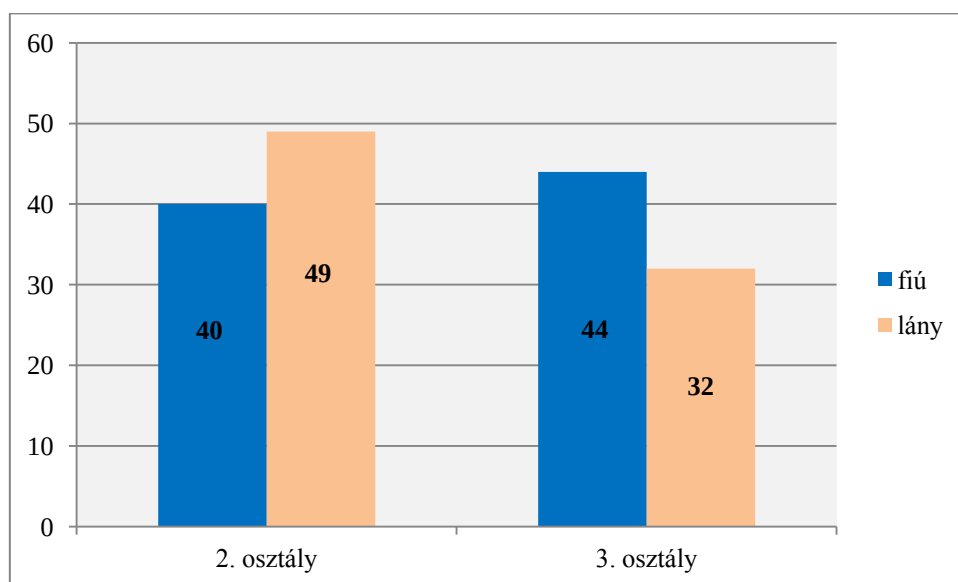
Az 4. ábrán láthatjuk, hogy minimális eltéréssel, de a 2. osztályosok esetén a fiúknak jobb a tanulmányi átlaga. Ugyanez a 3. osztályos gyermekeknél fordítva jelenik meg: mindössze egy tizedes eltéréssel, de a lányok mutatnak jobb tanulmányi teljesítményt.

A vizsgálat folyamán kiderült, hogy a 3. osztályos tanulók jegyei szignifikánsan magasabbak, mint a 2. osztályos gyermekeké ($t = -2,277$; $p < 0,036$). Előzetes feltevés, miszerint a harmadik osztályosok rosszabb érdemjegyekkel rendelkeznek, mint a második osztályos gyermekek ezek alapján nem igazolódott be. Úgy gondoltam, hogy a 4. osztály küszöbén, mely átmenetet képez az alsó és felső tagozat között, rosszabb érdemjegyeket szereznek a gyermekek, mint második osztályban.

9.2 A teljesítményszorongás teszt eredményei

A kutatási fejezetben említett szorongástesztetek közül, a teljesítményszorongás kiértékelését mutatom be a következő fejezetben. Mint ahogy említettem a másik két szorongástesztnél, a gyermekek teljesítménye szoros összefüggésben van, a teljesítményszorongással, a vonás- és állapotszorongással.

Az eredmények kimutatása a teszt miatt kvalitatív módon történik. Az összes megkérdezett tanulót, ha osztályonként felosztjuk, a kapott eredmény szerint a 3. osztályos tanulók teljesítményátlaga 38 pont, a 2. osztályos tanulóké átlagosan 44 pont. A 5. ábrán láthatjuk a teljesítményszorongás átlagértékeit osztályonként és nemenként.



5. ábra: A teljesítményszorongás osztályonkénti és nemenkénti átlaga

Az 5. ábrán megfigyelhető teljesítményátlagokból jól látható, hogy a 3. osztályos tanulók teljesítményátlagának értéke magasabb, mint a 2. osztályos fiúk esetén. Ennek magyarázata a fiúk esetében a magasabb teljesítményvágy lehet, azonban ez további kutatást igényel.

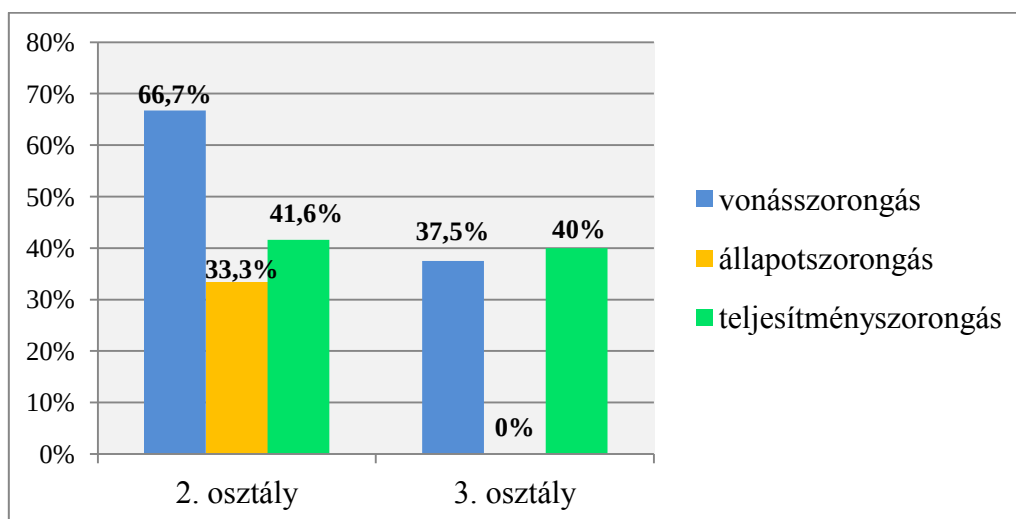
A lányok teljesítményszorongásának átlaga második osztályban magasabb, mint harmadik osztályban.

Ezekon felül a teljesítményszorongás szoros kapcsolatban áll a gyermekek érdemjegyeivel is. Az érdemjegyek és a teljesítményszorongás között $-0,5$ -ös korreláció volt megfigyelhető, ami azt jelentette, hogy a gyermekek érdemjegye befolyásolja a teljesítményszor-

gás megjelenését. Abban az esetben, ha a gyermek jó érdemjegyekkel rendelkezik, kisebb a teljesítményszorongása, míg a rosszabb érdemjegyeket kapó gyermekek magasabb teljesítményszorongást mutatnak, vagyis annál nagyobb lesz a teljesítményszorongásuk, minél kisebb érdemjegyet szereznek.

10. A szorongásfajták összevetése

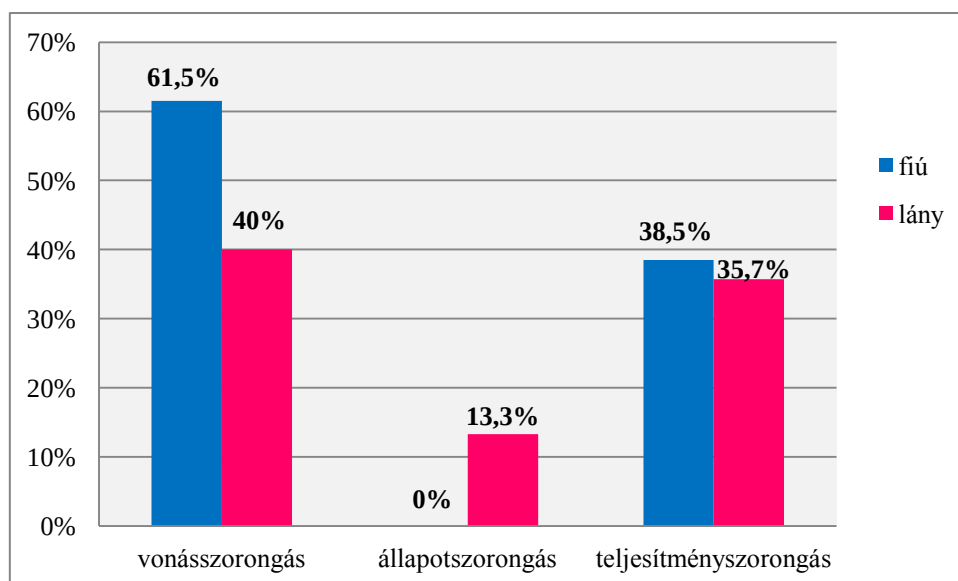
A kutatási részben eddig több oldalról megközelítve elemzésre kerültek az általam felvett szorongástereszték. A következőkben a három szorongásfajta kerül összehasonlításra. A vonás-, állapot- és teljesítményszorongás megjelenésének százalékos arányai a 6. ábrán kerülnek összehasonlításra osztályonként.



6. ábra: Szorongástípusok összevetése osztályonként

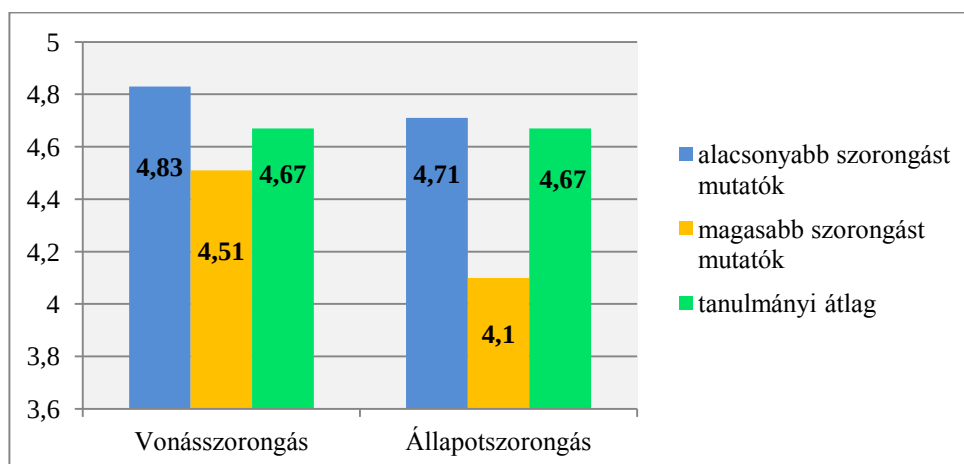
A 6. ábra szemlélteti az állapotszorongás, a vonásszorongás és a teljesítményszorongás osztályonkénti gyakoriságát. Az ábrán látható, hogy a második osztályosok bármely szorongástípust vizsgálva magasabb eredményeket mutattak, mint harmadik osztályos társaik. A második osztályosok gyermekek esetén kiemelkedő eredményeket mutatott a vonásszorongás. A harmadik osztályosoknál a szorongástípusok közül a teljesítményszorongás magasabb eredményt mutatott, mint a többi szorongásfajta. Mindkét szorongás magasabb eredményeinek oka családi háttérhez, személyiségtípushoz is köthető, de ez további kutatást igényel.

A nemek szerinti megoszlásból, melyet a 7. ábra szemléltet, jól látható, hogy a lányoknál mindhárom szorongástípus megjelenik, míg a fiúk esetén az állapotszorongás jegyeit senki sem mutatta. Ettől függetlenül azonban a legtöbb szorongástípus hasonló arányban van jelen. A nemek vizsgálatának eredményeinél elmondható, hogy nincs szignifikáns különbség a fiúk és lányok között a szorongás tekintetében.



7. ábra: Szorongásfajták nemenkénti összehasonlítása

A 8. ábra szemlélteti a vonás- és állapotszorongás összefüggéseit az iskolai tanulmányi átlaggal.



8. ábra: A vonás- és állapotszorongás kapcsolata a tanulmányi átlaggal

A diagramról leolvasható, hogy a magasabb vonásszorongású tanulók alacsonyabb jegyeket szereznek ($t=2,649$, $p<0,015$), valamint ha a tanulók állapotszorongása magasabb, akkor szintén alacsonyabb a tanulmányi teljesítményük ($t=3,319$, $p<0,003$).

A dolgozatom témájához köthetően a korrelációs vizsgálatok azt mutatták, hogy a teljesítményszorongás kapcsolatban áll mind a vonás-, mind az állapotszorongással: vagyis amennyiben egy gyermek állapot-, vagy vonásszorongás jeleit mutatja, akkor a teljesítményszorongás jelenléte is megfigyelhető nála.

11. A mentalizációs kérdőív kiértékelése

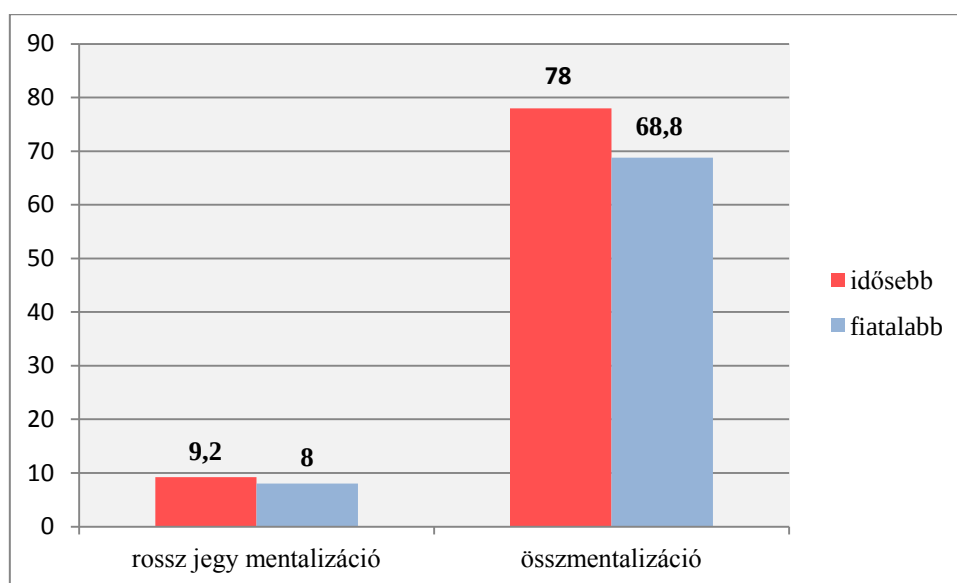
A korábbiakban már bemutatott mentalizációs kérdőív kiértékelésének bemutatása következik. A 6. számú mellékletehöz egy tanuló interjú során adott válaszait csatoltam. A legtöbb gyermek szorongó magatartást mutatott az interjúk kezdetén, melynek hátterét a gyermekek maguk mondták el. A tanulók jelentős része azt vallotta, hogy nem tudja milyen kérdéseket teszek fel ezért picit ideges, valamint tartanak a helytelen válaszok adásától. Ennek elkerülése érdekében az interjúk során és interjúk közben is tudattam a gyerekekkel, hogy nincsenek helytelen válaszok, bármi amit mond helyes válasznak számít.

Az interjúk kielemezéséhez is segítségemre volt a fentiekben említett statisztikai program. A mentalizációs kérdőív kiértékelése mellett, a mentalizációs adatok összevetésre kerülnek a Vonás-Állapotszorongás Kérdőív eredményeivel, és a teljesítményszorongáshoz köthető érdemjegyekkel. Az eredmények érdekes eredményeket hoztak, még a megkérdezett tanulók kevés számához is viszonyítva

Elsődlegesen a korreláció alapján kapott eredmények ismertetem. A szülő mentalizációja szignifikánsan negatívan korrelált a vonásszorongással ($r = -0,424$; $p < 0,028$), az állapotszorongással ($r = -0,420$; $p < 0,29$), és a teljesítményszorongással ($r = -0,402$; $p < 0,038$). Ennek oka, hogy a szülőtől függő gyermek azért mentalizálja a szülőt, hogy ezzel a biztonságérzetét megnövelje. A tanár mentalizációja korrelált az érdemjeggyel ($r = 0,338$; $p < 0,085$), vagyis a tanár mentalizációja növeli a gyermek tanulási minőségét. A gyermek saját mentalizációja nem korrelált, melynek oka, hogy a gyermekek később kezdik el magukat mentalizálni a fejlődés során.

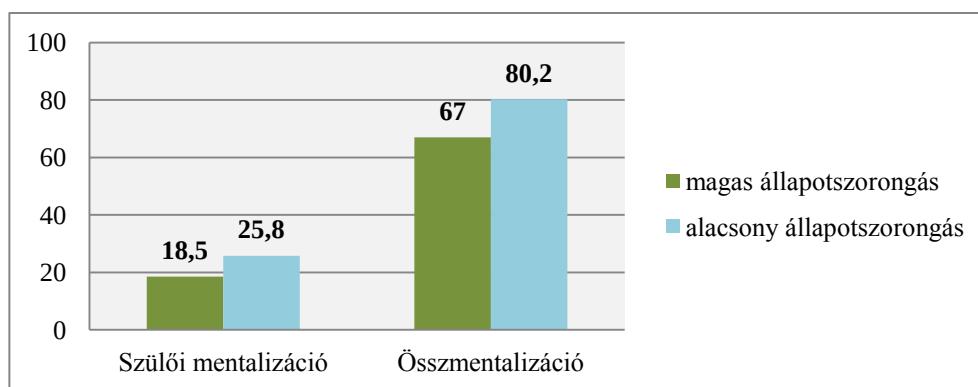
A kapott értékek átlaga alapján a következő eredményeket kaptuk. A megkérdezettek nemenkénti megoszlása között nem volt mentalizációs különbség, hiszen a mentalizációs különbség az életkorhoz köthető. Megállapítható az átlagok alapján, hogy az idősebb gyermekek erősebben mentalizálták a tanítót ($t = -2,955$; $p < 0,007$), mely a személyiségfejlődéssel magyarázható.

A 9. ábráról leolvasható, hogy a tanulók életkorát figyelembe véve az idősebb gyermekek mentalizációja magasabb, mint a fiatalabb gyermekeké ($t = -2,447$, $p < 0,022$). Az idősebb gyermekek jobban mentalizálják a rossz jegyeket, mint a fiatalabb társaik ($t = -2,101$, $p < 0,046$). Ezzel egy pedagógiailag fontos tény tárul a szemünk elé. A mai oktatásban a gyermekek fő célja nem a jó jegyek megszerzése, hanem a rossz jegyek elkerülése, vagyis náluk a kudarckerülő magatartás figyelhető meg.



9. ábra: Az összmentalizáció kapcsolata a tanulók rossz jegyeivel

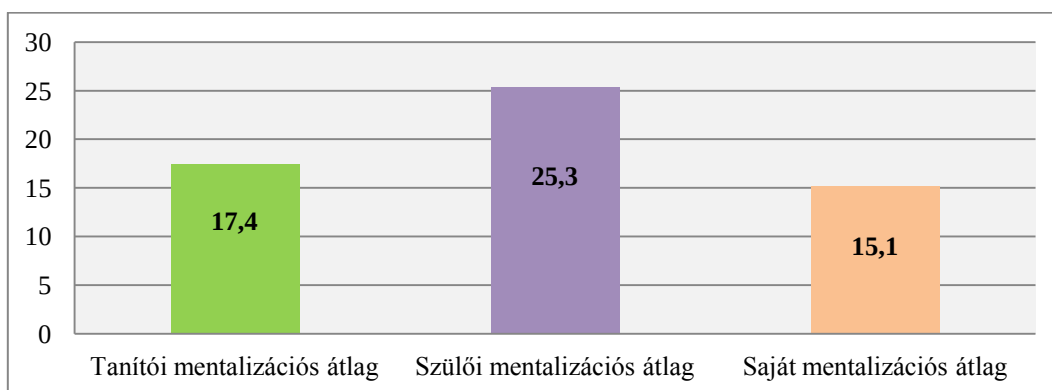
A mentalizáció az állapotszorongással is mutat összefüggést (10. ábra), mely szerint azok a tanulók, akiknek magasabb az állapotszorongásuk rosszabbul mentalizálják a szülőket, mint azok a gyermekek, akik alacsonyabb állapotszorongást mutatnak ($t = 2,069$, $p < 0,052$). Másodsorban, azok a gyermekek, akik magasabb állapotszorongást mutatnak általában rosszabbul mentalizálnak, mint az alacsonyabb szorongást mutató társaik ($t = 23,588$, $p < 0,093$).



10. ábra: Az állapotszorongás kapcsolata a szülői- és az összmentalizációval

A mentalizáció az állapotszorongással, a teljesítményszorongással és a vonásszorongással is kapcsolatban áll. Azok a tanulók, akik magasabb teljesítményszorongást mutatnak, rossz-

szababul mentalizálják a szülőket, mint azok, akik alacsonyabb teljesítményszorongást mutatnak ($t= 2,079$, $p<0,048$).



11. ábra: A tanítói, a szülői és a gyermek saját mentalizációs átlagának összehasonlítása

Összehasonlítva az átlagokat a következő eredményeket kaptuk: a szülő mentalizációja nagyobb, mint a tanítóé ($t=-5,111$, $p<0,000$), a szülő mentális állapotaira érzékenyebb a gyermek, melynek oka a szülő-gyermek kapcsolatra vezethető vissza. Megfigyelhető az is, hogy a szülő mentalizációja nagyobb, mint a gyermeké ($t=6,986$, $p<0,000$). Azaz a gyermekek nehezebben mondják el az önmagukra vonatkozó érzéseket és gondolatokat. A vizsgálat során az is kiderült, hogy a tanító mentalizációja nagyobb, mint a gyermeké ($t=3,690$, $p<0,001$). A pedagógus egyértelműen foglalkozik a gyermekkel, véleményeket, érzéseket fejez ki felé, így a gyermekek számára könnyebb válaszolni a tanító gondolataira, érzelmeire. Ez utóbbi két adat várható volt, hiszen a gyermeknek a saját magáról alkotott véleményét jóval nehezebben kifejeznie személyiségének fejlettsége miatt.

12. Konklúzió

A kutatás kezdetekor arra, kerestem a választ, hogy milyen kapcsolat van az iskolai teljesítmény és a szorongás, valamint a mentalizáció között. Az eredményeket tekintve még fontosabbnak vélem a gyermekek teljesítményét befolyásoló tényezőket, hiszen leendő pedagógusként fel kell tudnunk ismerni az esetleges teljesítményromlások mögött rejlő okokat.

Kutatásom során igyekeztem hipotéziseimet beigazolni vagy esetlegesen megcáfolni. Az elsődleges célom az volt, hogy felmérjem a megkérdezett gyermekek állapot- és vonásszorongását, teljesítményszorongását, mentalizációját.

A megvizsgált 2. és 3. osztályosoknál az első hipotézisem megcáfolható, hiszen a második osztályos gyermekek bármely szorongástípust vizsgálva magasabb szorongást mutattak, mint a harmadik osztályban megkérdezett tanulók. A kérdőívek elemzésekor az is feltárult, hogy a szorongás jegyeit nem mutató gyermekek tanulási teljesítménye jobb, mint a szorongás jegyeit mutató gyermekeké, ezzel bizonyítva a harmadik hipotézisemet.

A második hipotézisemet, mely szerint a harmadik osztályosok teljesítményszorongása magasabb, mint a második osztályosoké, az eredmények megcáfolták. Erre az összevetett eredményeknél kaptam választ, mely szerint, ha az állapotszorongás vagy a vonásszorongás magasabb, akkor a gyermekek teljesítményszorongása is magasabb, amely kihat az érdemjegyeikre, ezáltal beigazolván a hatodik hipotézisemet, mely szerint az érdemjegyekre hatással van a vonásszorongás és az állapotszorongás.

A utóbbi vizsgált szorongásfajtákat figyelembe véve negyedik hipotézisem állításában, azok a gyermekek, akik a vonás- vagy állapotszorongás valamelyikét mutatják, a teljesítményszorongás jegyeit is mutatják beigazolódt.

Tovább vizsgálva az érdemjegyeket a hetedik hipotézisem nem igazolódt be, mely szerint a harmadik osztályosok érdemjegyének átlaga magasabb. A szorongással szoros összefüggést mutató érdemjegyeket megvizsgálva bebizonyosodott az ötödik hipotézisem, mivel azok a tanulók, akik jobb érdemjeggyel rendelkeznek, alacsonyabb szorongásszintet mutattak.

A mentalizációs kérdőív eredményeinek átvizsgálásával a nyolcadik hipotézisem beigazolódt, mert a tanulói mentalizáció és a teljesítményszorongás között szignifikáns összefüggés van.

A gyermekek életkorához és neméhez kapcsolódó vizsgálatok bebizonyították a kilencedik hipotézisemet, mely feltevés szerint az idősebb gyermekek jobban mentalizálnak, azon-

ban nemek tekintetében nem kaptam szignifikáns eredményt, vagyis a tizedik hipotézisem nem igazolódott be.

A kutatás során a tizenegyedik hipotézis is beigazolódott, a gyermeknek az önmagukról feltett mentalizációs kérdésekre nehezebben válaszoltak, mint a szülői, vagy a tanítói mentalizációs kérdésekre.

A kutatásom során az is kiderült, hogy a megvizsgált szorongásfajták hatással vannak a tanulók jegyeire, melyek befolyásolhatják a gyermek személyiségét, akár beilleszkedését a szociális életbe. Ennek bizonyítása, azonban további kutatást igényel.

A kapott eredmények azért hasznosak, mert bemutatja, hogy az általános iskola 8-9 éves gyermekei milyen szorongással nézhetnek szembe, melyek akár megnehezíthetik a mindennapi munkájukat az iskolában. A megfelelő pedagógusi és szülői háttérrel rendelkező gyermekeknél e pszichés zavarok észrevétele segítséget ad a későbbiek során kialakulható súlyosabb szorongásos zavarok elkerüléséhez.

Érdemes lenne a jövőben nagyobb elemszámmal megvizsgálni a gyermekek mentalizációjának összefüggését a teljesítményszorongással.

Bízom benne, hogy kutatásom hozzájárul a teljesítményszorongás részletesebb megismeréséhez, más szorongástípussal való összehasonlításához, valamint felhívja a figyelmet a mentalizáció fontosságára, bízva abban, hogy ez eredmények a későbbiekben több kutatás alapjául szolgálhat.

Felhasznált irodalom

Balogh László és Tóth László (2005): *Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből*. Neumann Kht., Budapest.

Balogh Katalin, Gergencsik Eszter (1974): *Pedagógia pszichológia*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest.

Besztercey Judit (2009): "Bokszzsákot kapnak" - Nagy Péter gyermekpszichiáter a kényszerbetegségről. Megtekintés: 2013. november 24.

Online: http://magyarnarancs.hu/lelek/bokszzsakot_kapnak_-_nagy_peter_gyermekpszichiater_a_kenyszerbetegsegrol-71694

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia – A mesék gyógyításában és a mindennapokban*. Magvető Kft., Budapest

Buda Béla (1989): *Munkahely és mentálhigiéné*. In: Gerevich József (szerk.): *Közösségi mentálhigiéné*. Gondolat Kiadó, Budapest.

Buda (2003): *A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Budavári Ágota (2007): *Sportpszichológia*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

Cole, Michael – Cole, Sheila R. (2006): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó Kft., Budapest.

Comer, Ronald J. (2005): *A lélek betegségei*. Osiris Kiadó Kft., Budapest.

Csomortáni Domokos Zoltán (é.n.): *Mentalizáció kommunikációval a békétlen egyénektől a békés közösségekig*

Csóti Marianna (2006): *Gyermekekori szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok*. Pro Die Kiadó, Budapest.

Döbör Ágota (2006): *Amit a hallgatónak tudni illik a pszichés zavarokról*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.

Felvinczi Katalin (1998): *A mentálhigiéné és az egészségmegőrzés lehetőségei a közoktatásban*. Iskolakultúra 5. sz. 17-30.

Forrai Tiborné (1968): *Iskolai teljesítmény és szorongás*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Gerevich József (1989): *Iskolai mentálhigiéné*. In: Gerevich József (szerk.): *Közösségi mentálhigiéné*. Gondolat Kiadó, Budapest.

Jon G. Allen, Peter Fonagy, Anthony W. Bateman (2011): *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Lélekben Otthon Könyvek, Budapest.

- Kopp Mária, Berghammer Rita (2009): *Orvosi pszichológia*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Mérei Ferenc, Szakács Ferenc (1994): *Pszichodiagnosztikai vademekum II.*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Murányi-Kovács Endréné, Kabainé Huszka Antónia (1998): *A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- N. Kollár Katalin, Szabó Éva (2004): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó Kft., Budapest.
- Nők Lapja Café (é.n.): Hogyan segítsék a gyermekemnek a matekban? Megtekintés: 2013. november 27. Online: <http://valaszkereso.nlcafe.hu/tudomany-oktatas/gyerek-oktatas/hogyan-segitsek-a-gyerekemnek-a-matekban/288202-N.L.C>
- Dr. Perczel Forintos Dóra, Kiss Zsófia, Ajtay Gyöngyi (2005): *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában*. Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet, Budapest.
- Ranschburg Jenő (2010): *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Ranschburg Jenő (2011a): *Érzelmek iskolája*. Saxum Kiadó, Budapest.
- Ranschburg Jenő (2011b): *Iskolás a gyermekem – A kamaszkorig*. Saxum Kiadó, Budapest.
- Schüttler Tamás (2001): *A pedagógiai mentálhigiéné mint a nevelés új értelmezési kerete – Beszélgetés a pedagógiai mentálhigiénéről*. Új pedagógiai szemle **51.** 5. sz. 5-16.
- Megtekintés: 2014. január 28. <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00049/2001-05-np-Schuttler-Pedagogiai.html>
- Trevor Turner (2005): *Szorongás*. Oriold és Társai Kft., Budapest.
- Tringer László (2010): *A pszichiátria tankönyve*. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió Kft., Budapest.
- Vetró Ágnes (1998): *Gyermek- és ifjúságpszichiátria*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Vekerdy Tamás (1975): *Fiatal szülők könyve*. Minerva Kft., Budapest.
- Vekerdy Tamás (2008): *Pszichológus válaszol*. Sanoma Média Budapest Zrt., Budapest.
- Urbán Éva Izabella (2007): *A környezet befolyásoló hatása a szorongás kialakulásában, állandósulásában*. Új pedagógia szemle **57.** 1. sz. 70-89.
- Megtekintés 2014. február 16. <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00110/2007-01-ta-Urban-Kornyezet.html>

Ábrajegyzék

1. ábra: Yerkes-Dodson görbe.....	13
2. ábra: Magasabb és alacsonyabb vonásszorongást mutató gyermekek megoszlási aránya...	27
3. ábra: A vonásszorongás megjelenésének aránya fiúk és lányok tekintetében	28
4. ábra: A tanulók tanulmányi átlagának megoszlása nem és osztályfok szerint.....	30
5. ábra: A teljesítményszorongás osztályonkénti és nemenkénti átlaga.....	31
6. ábra: Szorongástípusok összevetése osztályonként.....	33
7. ábra: Szorongásfajták nemenkénti összehasonlítása	34
8. ábra: A vonás- és állapotszorongás kapcsolata a tanulmányi átlaggal	34
9. ábra: Az összmentalizáció kapcsolata a tanulók rossz jegyeivel	36
10. ábra: Az állapotszorongás kapcsolata a szülői- és az összmentalizációval.....	36
11. ábra: A tanítói, a szülői és a gyermek saját mentalizációs átlagának összehasonlítása	37

Melléklet

1. számú melléklet

Állapot-Vonásszorongás Kérdőív, gyermek változat

(State-Trait Anxiety Inventory for Children, STAI-C, Spielberger, C. D., 1973, ford.: Sípó)

Név:.....

Kor:.....

Kitöltési útmutató:

Néhány olyan megállapítást olvashatsz ezen a lapon, amellyel a gyerekek önmagukat szokták jellemezni.

Figyelmesen olvasd el valamennyit és minden esetben dönts el, hogy az egyes állítások: „szinte soha”, „néha”, „gyakran” illenek-e rád.

Minden sorba oda tegyél jelet a körbe, amelyik állítást leginkább jellemzőnek tartod magadra. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.

Ne gondolkozz túl sokat.

Arra válaszolj, hogy **ÁLTALÁBAN HOGY ÉRZED MAGAD**

- | | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Félek attól, hogy hibát követtek el. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 2. Előfordul, hogy sírok. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 3. Szerencsétlennek érzem magam. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 4. Nehezen tudom összeszedni magam. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 5. Nehezen tudom elmondani, ami bánt. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 6. Ok nélkül is félek. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 7. Otthon zaklatott a hangulat. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 8. Könnyen megijedek. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 9. Rosszul érzem magam. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 10. Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak és nem hagynak nyugodni. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 11. Félek az iskolától. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 12. Ha választanom kell, nehezen tudok dönteni. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 13. Hevesebben szokott verni a szívem. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 14. Titokban tartom, hogyha félek. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 15. Túl szigorúak a szüleim. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 16. Megizzad a tenyerem. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 17. Kicsit félek, ha a holnapra gondolok. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 18. Előfordul, hogy nem tudok aludni. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 19. Remeg a gyomrom. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |
| 20. Félek attól, hogy mit gondolnak rólam mások. | ☐ szinte soha | ☐ néha | ☐ gyakran |

2. számú melléklet

Állapot-Vonásszorongás Kérdőív, gyermek változat

(State-Trait Anxiety Inventory for Children, STAI-C, Spielberger, C. D., 1973, ford.: Sípós)

Név:.....

Kor:.....

Kitöltési útmutató:

Néhány olyan megállapítást olvashatsz ezen a lapon, amellyel a gyerekek önmagukat szokták jellemezni.

Figyelmesen olvasd el valamennyit és minden esetben dönts el, hogy az egyes állítások: „szinte soha”, „néha”, „gyakran” illenek-e rád.

Minden sorba oda tegyél jelet a körbe, amelyik állítást leginkább jellemzőnek tartod magadra. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.

Ne gondolkozz túl sokat.

Arra válaszolj, hogy **ÉPPENMOST HOGY ÉRZED MAGAD**

- | | | | |
|-----|--|---|---|
| 1. | ☐ Nagyon nyugodt vagyok | ☐ Nyugodt vagyok | ☐ Nem vagyok nyugodt |
| 2. | ☐ Nagyon aggódom | ☐ Aggódom | ☐ Nem aggódom |
| 3. | ☐ Nagyon jól érzem magam | ☐ Jól érzem magam | ☐ Nem érzem jól magam |
| 4. | ☐ Nagyon ideges vagyok | ☐ Ideges vagyok | ☐ Nem vagyok ideges |
| 5. | ☐ Nagyon izgulok | ☐ Izgulok | ☐ Nem izgulok |
| 6. | ☐ Nagyon friss vagyok | ☐ Friss vagyok | ☐ Nem vagyok friss |
| 7. | ☐ Nagyon meg vagyok ijedve | ☐ Meg vagyok ijedve | ☐ Nem vagyok megijedve |
| 8. | ☐ Nagyon kipihent vagyok | ☐ Kipihent vagyok | ☐ Nem vagyok kipihent |
| 9. | ☐ Nagyon félek | ☐ Félek | ☐ Nem félek |
| 10. | ☐ Nagyon elégedett vagyok | ☐ Elégedett vagyok | ☐ Nem vagyok elégedett |
| 11. | ☐ Nagyon nyugtalan vagyok | ☐ Nyugtalan vagyok | ☐ Nem vagyok nyugtalan |
| 12. | ☐ Nagyon szerencsés vagyok | ☐ Szerencsés vagyok | ☐ Nem vagyok szerencsés |
| 13. | ☐ Nagyon bízom magamban | ☐ Bízom magamban | ☐ Nem bízom magamban |
| 14. | ☐ Nagyon jó nekem | ☐ Jó nekem | ☐ Nem jó nekem |
| 15. | ☐ Nagyon fáradt vagyok | ☐ Fáradt vagyok | ☐ Nem vagyok fáradt |
| 16. | ☐ Nagyon bosszús vagyok | ☐ Bosszús vagyok | ☐ Nem vagyok bosszús |
| 17. | ☐ Nagyon figyelmes vagyok | ☐ Figyelmes vagyok | ☐ Nem vagyok figyelmes |
| 18. | ☐ Nagyon rémült vagyok | ☐ Rémült vagyok | ☐ Nem vagyok rémült |
| 19. | ☐ Nagyon zavarban vagyok | ☐ Zavarban vagyok | ☐ Nem vagyok zavarban |
| 20. | ☐ Nagyon vidám vagyok | ☐ Vidám vagyok | ☐ Nem vagyok vidám |

3. számú melléklet
Teljesítményszorongás kérdőív

		szinte soha	néha	gyakran	mindig
1.	A felelés közben magabiztos és nyugodt vagyok.....	1	2	3	4
2.	Zavart és izgatott leszek, ha dolgozatot íruk.....	1	2	3	4
3.	A feladatok megoldása közben zavar, ha az évvégi osztályzatomra gondolok.....	1	2	3	4
4.	Az évvégi osztályzatért való felelést óriási tehernek érzem...	1	2	3	4
5.	Felelés közben arra szoktam gondolni, milyen jó lenne, ha már nem járnék iskolába.....	1	2	3	4
6.	Annál rosszabb osztályzatot kapok, minél jobban igyekszem.....	1	2	3	4
7.	Feladatlap kitöltése közben a hibázástól való félelem is rontja az eredményemet.....	1	2	3	4
8.	Témazáró-tesztek közben szörnyen izgulok.....	1	2	3	4
9.	Felelés, dolgozatírás előtt, még akkor is nagyon ideges vagyok, ha jól tudom az anyagot.....	1	2	3	4
10.	A kijavított feladatlapok kiosztása közben is nagyon nyugtalan vagyok.....	1	2	3	4
11.	Nagyon idegesnek érzem magam, ha dolgozatírásra kerül sor.....	1	2	3	4

12.	Iskolai osztályzataim miatt túl sokat nyugtalanodom.....	1	2	3	4
13.	Vizsga előtt összeszorul vagy remeg a gyomrom.....	1	2	3	4
14.	Ha egy feladat túl nehéz, feladom a küzdelmet.....	1	2	3	4
15.	Pánikba szoktam esni. Ilyenkor nem jut eszembe semmi.	1	2	3	4
16.	Felelés vagy dolgozatírás közben nagyon izgulok.....	1	2	3	4
17.	Tesztírás közben a bukás következményeire gondolok.....	1	2	3	4
18.	Ha nagy tétje van egy felelésnek, a szokásosnál gyorsabban ver a szívem.....	1	2	3	4
19.	A dolgozatok megírása után is idegesnek érzem magam.....	1	2	3	4
20.	Felelés közben előfordul, hogy még azt is elfelejtem, amit korábban pedig tudtam.....	1	2	3	4

4. számú melléklet

Mentalizációs kérdőív

Tanító:

1. Milyen az osztályfőnököd? Mi lehet az osztályfőnököd véleménye rólad?
2. Mit gondolhat, mit érezhet olyankor, ha az órán nem figyelsz, vagy ha a magatartásod nem jó?
3. Mit gondolhat, mit érezhet olyankor, ha az órán figyelsz, és a magatartásod jó?
4. Mit gondolhat, mit érezhet olyankor, ha te a kiadott új tananyaghoz tartozó feladatot hibátlanul megoldod?
5. Mit gondolhat, mit érezhet akkor, ha nehezen megy neked a tananyag?

Szülő:

1. Milyen gyerek vagy anyukád szerint? Milyen gyerek vagy apukád szerint?
2. Mit gondolhat, mit érezhet anyukád, mikor elmondod neki, hogy egy ismeretlen anyagot nagyon gyorsan megértettél és hibátlan lett az órán kiadott feladat? Mit gondolsz, érezhet ilyenkor apukád?
3. Mit gondolhat, mit érezhet olyankor anyukád, ha látja, hogy egy órai anyag nehezen megy neked? Mit gondolsz, mit érezhet ilyenkor apukád?
4. Mit gondolhat, mit érezhet olyankor a anyukád, ha elmondod neki, hogy azon a napon nem jó voltál az iskolában és nem úgy figyeltél ahogy kellett volna? Mit gondolna, érezne ilyenkor apukád?
5. Mit gondolhat, mit érezhet olyankor anyukád, ha elmondod neki, hogy azon a napon az iskolában megdicsért az osztályfőnököd, a magatartásod és az órai munkád miatt? Mit gondolhat, érezhet apukád ilyenkor?

Saját:

1. Milyen tanulónak érzed magad? Fontos számodra, hogy jó tanuló legyél? Hogyan szoktak sikerülni dolgozataid?
2. Mit gondolsz, mit érzel olyankor, ha hibátlan lesz egy feladatot, egy új tananyagban?
3. Mit gondolsz, mit érzel olyankor, ha sok hibád van egy feladatban, amit azon az órán tanultatok?
4. Mit érzel, mit gondolsz olyankor, ha az osztályfőnököd megdicsér az órai magatartásod és

az órai munkád miatt?

5. Mit gondolsz, mit érzel olyankor, ha az osztályfőnököd leszid az órai magatartásod és az órai munkád miatt?

Gondold bele magad egy olyan helyzetbe, mikor valamilyen tárgyból dolgozatot írtatok és rossz jegyet kaptál.

1. Mikor volt? Milyen tantárgyból kaptad? Mi volt a dolgozatban? Mennyit tanultál a dolgozatra? Hogyan tanultál a dolgozatra?
2. Mit gondoltál, mit éreztél mikor kikaptad a dolgozatot?
3. Mit gondolhatott, mit az osztályfőnököd, mikor kijavította a dolgozatodat? Mit érezhetett, mikor rá kellett írnia a jegyet a dolgozatodra?
4. Mit gondolhatott, mit érezhetett anyukád, mikor elmondtad neki a dolgozatod eredményét? Mit gondolhatott, mit érezhetett erről apukád?

Gondold bele magad egy olyan helyzetbe, mikor valamilyen tárgyból dolgozatot írtatok és jó jegyet kaptál.

1. Mikor volt? Milyen tantárgyból kaptad? Mi volt a dolgozatban? Mennyit tanultál a dolgozatra?
2. Mit éreztél, mit gondoltál mikor kikaptad a dolgozatot?
3. Mit gondolhatott az osztályfőnököd, mikor kijavította a dolgozatodat? Mit érezhetett, mikor rá kellett írnia a jegyet a dolgozatodra?
4. Mit gondolhatott, mit érezhetett anyukád, mikor elmondtad neki a dolgozatod eredményét? Mit gondolhatott, mit érezhetett apukád?

5. számú melléklet
Mentalizációs kérdőív minta

TANÍTÓ	
Milyen az osztályfőnököd?	Kedves.
Mi az osztályfőnököd véleménye rólad?	Ügyesnek, okosnak, kedvesnek tart.
Mit gondolhat olyankor, ha az órán nem figyelsz vagy a magatartásod nem jó?	Azt hogy, jó voltam eddig, és most nem figyelek nem jól viselkedem.
Mit érezhet ilyenkor?	Azt hogy volt egy gyerek, aki eddig figyelt és bántja.
Mit gondolhat, ha az órán figyelsz és jó a magatartásod?	Figyelek rá az órán rendesen.
Mit érezhet ilyenkor?	Boldog, hogy van olyan, aki rendes az órán.
Mit gondolhat, ha te a kiadott új tananyaghoz tartozó feladatokat hibátlanul megoldod?	Azt, hogy ügyes vagyok.
Mit érezhet ilyenkor?	Szeretem az iskolát és szeretem őt is.
Mit gondolhat, ha nehezen megy neked a tananyag?	Azt, hogy ez még nem megy, gyakoroljam.
Mit érezhet ilyenkor?	Furcsa érzést, egy kicsi szomorúságot.

SZÜLŐ	
Milyen gyerek vagy anyukád szerint?	Anyukám szerint.... kedves, jó, néha szófogadatlán gyerek vagyok

Milyen gyerek vagy apukád szerint?	Apa szerint is és jó tanuló.
Mit gondolhat anyukád olyankor, ha elmondod neki, hogy az órán nem figyeltél vagy a magatartásod nem jó?	Csak néha mondom el. Jobban kellene viselked-nem
Mit érezhet ilyenkor?	Anya mérges és szomorú is.
Mit gondolhat apukád olyankor, ha elmondod neki, hogy az órán nem figyeltél vagy a magatartásod nem jó?	Szerinte ügyes vagyok.
Mit érezhet ilyenkor?	Örül.
Mit gondolhat anyukád, ha látja, hogy egy órai anyag nehezen megy neked?	Hogy gyakoroljunk sokat.
Mit érezhet ilyenkor?	Ha először vesszük nem mérges, de ha többször, akkor mérges de inkább szomorú.
Mit gondolhat apukád, ha látja, hogy egy órai anyag nehezen megy neked?	Apa ugyanazt gondolja, mint anya, hogy gyakorolni kell.
Mit érezhet ilyenkor?	Apa is mérges és szomorú.
Mit gondolhat, olyankor anyukád, ha elmondod neki, az órai tananyag jól ment?	Azt gondolja, hogy ügyes vagyok és odafigyeltem az órán.
Mit érezhet?	Szeretet, örömet.
Mit gondolhat, olyankor apukád, ha elmondod neki, az órai tananyag jól ment?	Apa is azt gondolja mint anya, hogy ügyes vagyok és odafigyeltem az órán.
Mit érezhet?	Örül, hogy ilyen fia van.
Mit gondolhat olyankor anyukád, ha elmondod neki, hogy azon a napon az iskolában megdicsért az osztályfőnököd, a magatartásod és az órai munkád miatt?	Jó voltam, figyeltem.
Mit érezhet?	Büszke rám.

Mit gondolhat olyankor apukád, ha elmondod neki, hogy azon a napon az iskolában megdicsért az osztályfőnököd, a magatartásod és az órai munkád miatt?	Apa ugyanazt gondolhatja, mint anya, hogy figyelttem és jó voltam.
Mit érezhet?	Apa is büszke rám és örül.

SAJÁT	
Milyen tanulónak érzed magad? Fontos számodra, hogy jó tanuló legyél?	Jó tanuló vagyok. Fontos számomra, hogy jól tanuljak. Sokat is szoktam tanulni.
Mit gondolsz, olyankor, ha hibátlan lesz egy feladatod egy új tananyagban?	Megint megcsináltam, ügyes vagyok.
Mit érzel ilyenkor?	Hogy jól sikerült és örülök.
Mit gondolsz olyankor, ha nem megy jól egy tananyag?	„Miért nem megy ez?” Azt, hogy ha nem megy akkor gyakorolnom kell.
Mit érzel ilyenkor?	Azt hogy nem megy.
Mit gondolsz olyankor, ha az osztályfőnököd megdicsér az órai magatartásod és az órai munkád miatt?	Ügyes vagyok és figyelek, jó vagyok.
Mit érzel ilyenkor?	Örül.
Mit gondolsz olyankor, ha az osztályfőnököd leszid az órai magatartásod és az órai munkád miatt?	Innentől kezdve jól kell viselkednem és figyelnem kell.
Mit érzel ilyenkor?	Szomorúságot.

Gondold bele magad egy olyan helyzetbe, mikor valamilyen tárgyból dolgozatot írtatok és rossz jegyet kaptál	
Mikor volt? Milyen tantárgyból kaptad? Mi volt a dolgozatban? Mennyit tanultál a dolgozatra? Hogyan tanultál a dolgozatra?	Angolból egyest kaptam. Nemrég volt. Nem tanultam annyit rá. Csak átnéztem.
Mit gondoltál, mikor kikaptad a dolgozatot?	Azt gondoltam, hogy többet kellett volna gyakorolnom.
Mit éreztél?	Bántam.
Mit gondolhatott az tanítód, mikor kijavította a dolgozatot?	Miért nem olvastam el, lehettem volna figyelmesebb.
Mit érezhetett, mikor rá kellett írnia a jegyet a dolgozatra?	Szomorú lehetett YX néni.
Mit gondolhatott anyukád, mikor elmondtad neki a dolgozat eredményét?	Azt, hogy többet kellett volna gyakorolnom.
Mit érezhetett?	Ő is szomorú volt.
Mit gondolhatott apukád, mikor elmondtad neki a dolgozatod eredményét?	Apa is úgy gondolta gyakorolnom kellett volna.
Mit érezhetett?	Szomorúságot.

Gondold bele magad egy olyan helyzetbe, mikor valamilyen tárgyból dolgozatot írtatok és jó jegyet kaptál	
Mikor volt? Milyen tantárgyból kaptad? Mi volt a dolgozatban? Mennyit tanultál a dolgozatra? Hogyan tanultál a dolgozatra?	2. osztályban, környezetismeretből csillagos ötöst kaptam és nem sokat tanultam rá. Otthon anyuékkal.

Mit gondoltál, mikor kikaptad a dolgozatot?	Azt, hogy ügyes vagyok
Mit éreztél?	Megint megcsináltam, örültem.
Mit gondolhatott az tanítód, mikor kijavította a dolgozatot?	Hogy megint ügyes voltam.
Mit érezhetett, mikor rá kellett írnia a jegyet a dolgozatra?	Örült.
Mit gondolhatott anyukád, mikor elmondtad neki a dolgozat eredményét?	Ügyes vagyok.
Mit érezhetett?	Örült.
Mit gondolhatott apukád, mikor elmondtad neki a dolgozatod eredményét?	Apu is azt, hogy ügyes vagyok és hogy tanultam.
Mit érezhetett?	Apu is örült.