

A zene hatása a pszichológiai immunitás egyes területeire

Longauer Beáta

Pécsi Tudományegyetem, Művészeti Kar

Zenetanár MA-oboa II. évfolyam

Témavezető:

Dr. Bredács Alice, adjunktus

Pécs, 2014.

Tartalom

1. Bevezetés és problémafelvetés.....	3
2. Kutatásom célja.....	5
3. Irodalmi áttekintés	5
3.1. A Pszichológiai Immunrendszer felépítése	7
3.2. A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív.....	12
4. A hipotéziseim	13
5. Adatgyűjtés és feldolgozás módszerei	13
6. A tanárok és a hallgatók véleményeinek feldolgozása	14
7. A szakirodalmi eredmények és a tanároktól, valamint hallgatótársaimtól kapott eredmények összegzése.....	16
8. Szakirodalom	19

1. Bevezetés és problémafelvetés

A zeneiskolákban - mint minden iskolában - sokszor lehet találkozni szorongó, stresszes gyermekekkel. Bár a kisebbek számára igazi élményt nyújt egy-egy koncert, fellépés, az hogy megmutathatják magukat a tanároknak, szülőknek, addig az idősebbeknél már a megfelelési kényszer kerül előtérbe. Egyre nagyobbak az elvárások, és ezt a nehezedő nyomást már nem viselik olyan könnyen. A külső kontroll attitűddel rendelkezők passzívak, nem érznek belső késztetést arra, hogy jobbak legyenek, inkább a külső környezet befolyásolja őket. Tudják mik a tanárok elvárásai velük szemben, ennek szeretnének megfelelni. Akik nagyobb belső kontroll attitűddel rendelkeznek kreatívabbak, a maguk elé állított célt szeretnék megvalósítani, és tudják, hogyan változtassák meg környezetüket. (Oláh, 1982) Az előbbi csoportot szorongóvá tehetik a fellépések és vizsgák, mert nem tudják, hogyan uralják a viselkedésüket és ez a teljesítménykényszer a produkció rovására is mehet. Szélsőséges esetben a gyerekek megutálják a hangszeres zenét, talán még koncertekre sem fognak szívesen járni.

A zenetanárok feladata nem csak a művészek képzése, hanem a klasszikus zenét kedvelő, műértő hallgatóság kinevelése. Az egyéni oktatás lehetőséget nyújt arra, hogy a tanár jobban megismerje a növendékét, míg egy nagyobb létszámú osztályban erre nem biztos, hogy van lehetőség.

Egy szorongó gyerek elüldögél a sarokban, csendben van, nem zavarja az órát, nem szúr szemet a tanárának. Vagy épp ellenkezőleg a feszültségét nem tudja máshogy levezetni, verekszik, rosszkodik. Az iskolában ekkor beskatulyázzák, hogy vele nem lehet bírni, nevelhetetlen. Pedig lehet, hogy egy megoldható probléma áll a háttérben, ami ellen a tanár is tehet. Ezért nagy előnyt nyújt az egyéni oktatás a gyermek lelkivilágának, családi hátterének megismerésében, és ha lehet, problémáinak megkeresésében és megoldásában.

Hospitálás során találkoztam olyan növendékkel, aki bejött az órára és már görcsösen fogta meg a hangszer, még mielőtt megszólaltatta volna.

A szorongások hátterében többféle probléma állhat, akár rossz családi körülmények, akár valamely korábbi gyerekközösségben vagy az iskolában érte a gyermeket valami megrázkódtatás. Sok esetben az is elég, hogy fáradtan jön órára, sokszor 6., 7. órák után járnak zeneórára, netalán még valamilyen szakkörre, vagy sportfoglalkozásra is elmennek

előtte. Érthető, ha ez a sok foglalkozás leterhelte, stresszessé teszi őket, mert minden helyzetben próbálnák a maximumot nyújtani, viszont kipihenni nem tudják magukat.

A tanárnak törekednie kell arra, hogy sok beszélgetéssel próbálja oldani a gyermekben felgyülemlett feszültséget, hogy a zenének teljes mértékben átadhassa magát, mert közismert, hogy a zenélésnek a lelki egészségre is nagy hatása van. „A zene rendezett audiális információ, amely segít rendszert teremteni a hozzá forduló elmében.” (Csíkszentmihályi, 1997, 160.o.) A zene a pszichikai entrópia (tudati tevékenységek rendezetlensége), azaz a tudatzavar mértékét csökkenti. A zenehallgatás megszünteti az unalmat, oldja a szorongást. Gondoljunk csak bele, ha már maga a zenehallgatás ilyen jótékony hatással van szervezetünkre, lelkünkre, milyen pozitív hatásokat válthat ki, ha valaki hangszeren játszik? A zenélés élményét megsokszorozza, ha közösségben történik, de gyakran vezethet maga a zenélés áramlat-élményhez is. Ez azt jelenti, hogy egy tevékenységben annyira feloldódunk, hogy maga az élmény válik élvezetessé, minden másodlagos lesz mellette, és ezt a tevékenységet már csak önmagáért is folytatni akarjuk. (Csíkszentmihályi, 1997)

Úgy vélem az alapfokú zeneoktatásban nem a tananyag teljesítésére, hanem egy örömteli zenélésre kellene fektetni a hangsúlyt. A növendéknek élmény legyen egy darab eljátszása. Ezért fontosnak tartanám a tanuló személyiségének alapos megismerését, és például a pszichológiai immunitás feltérképezését és fejlesztését. Megfelelő stratégiák kialakítása szükséges ahhoz, hogy a tanuló egy olyan szorongást keltő helyzettel, amikor vizsgabizottság előtt kell játszani, vagy színpadon kell szerepelnie, könnyedén meg tudjon küzdeni a feladattal. Ezért olyan képességeket kell fejleszteni, ami képessé teszi az egyént a stressz legyőzésére, illetve a kudarcból való félelem helyett egy tökéletes áramlatélmény elérésére.

Bredács Alice (2012) egy középiskolásokat vizsgáló kutatásában térképezte fel a művészetek hatását a pszichológiai immunkompetenciára a 14-16 éves korosztályban. A zenész tanulóakra vonatkozó kutatási eredményeivel egyetértve én is úgy látom, hogy azok a zenét tanuló növendékek, akik a serdülőkor előrehaladtával is kitartanak elhatározásuk mellett, és zenei pályára készülve művészeti iskolába járnak, nyilván elhivatottak és pszichológiai immunitásuk is magasabb. Tapasztalataim szerint azok, akik elhivatottságból többet gyakorolnak és sok versenyen részt vettek már, jobban tudják kezelni a lámpalázat és jobban viselik a rájuk nehezedő nyomást.

Viszont a kisebb gyerekek, akik még csak az alapfokú oktatásban vesznek részt, velük nem csak megszerettetni kell a zenét, hanem a hangszeres játékot élvezetessé is tenni számukra. Ha pszichológiai immunkompetenciájukat növeljük, az egyúttal azt is jelenti, hogy nő az önbizalmuk, elhiszik, hogy képesek a céljaikat elérni, kitartóak, társaikkal hatékonyan együttműködőek tudnak lenni. Ha nem is lesz belőlük zenész, akkor is értékes, egészséges személyiséggé formálódnak, akik az életben is könnyebben helyt állnak majd.

2. Kutatásom célja

A szakirodalmak és művészetpedagógiai kutatások eredményeinek feldolgozása után szeretném megvizsgálni, hogy a pedagógusok és hallgatótársaim is fontosnak tartják-e a tanulók személyiségének megismerését a zenetanításban.

Későbbi kutatásom témája pedig, hogy a zenetanulás milyen hatással van a tanulók pszichológiai immunitásának egyes tényezőire, hogy a zenét tanulóknak magasabb-e az immunkompetenciája, mint az átlagos tanulóknak. Amennyiben ténylegesen magasabb a zenészek pszichológiai immunkompetenciája, az a Pszichológiai Immunrendszernek mely részterületein nyilvánul meg elsősorban. Végül szeretnék javaslatokat tenni a tanároknak és szülőknek ahhoz, hogy hogyan segíthetnek a szorongó gyermeknek, hogy leküzdjék félelmeiket, gátlásaikat.

3. Irodalmi áttekintés

A stressz már régóta foglalkoztatja az embereket, és sok kutató központi témáját adja. Mi az a stressz? Hogyan hat az emberekre, hogyan lehet megelőzni, kezelni? Ugyanaz a stresszhatás miért vált ki az emberek egyik felénél fokozottabb stresszválaszt, míg másokra szinte nincs is hatása, esetleg jótékonyan befolyásolja a megküzdést?

Orvosi értelemben a stressz: „tetszés szerinti ingerek nem-fajlagos (az inger természetétől független), mégis jellegzetes tünetegyüttesben megnyilvánuló hatása, amely fokozott sejtműködéssel és hormontermeléssel jár...” (Selye, 1978, 327. o.) A stressz az élet része, sőt kis mértékben nélkülözhetetlen is. Selye János megkülönböztette az eustresszt, ami a

szervezet számára hasznos, mert a szervezet aktivitásának fenntartásához szüksége van valamennyi stresszre. A distressz pedig a káros stresszhatás. Időtartamát tekintve megkülönböztet múltó, és tartós (folyamatos, vagy szakaszos) stresszállapotot. A stressz fizikai vagy pszichés természetű lehet. A hosszú távon fennálló, azaz krónikus stressz betegségekhez vezethet, ezeket hívjuk pszichoszomatikus betegségeknek. Ilyen például a magas vérnyomás, gyomorfekély, szívinfarktus, alkoholizmus, álmatlanság, depresszió, stb. (Selye, 1978)

Csikszentmihályi (1997) szerint stressz csak akkor van, ha átéljük. A stresszel való megbirkózás, az eredményes fellépés a stresszel szemben, az egyén egészségességét, hatékonyságát bizonyítja. Ahogy ugyanaz a nyomás másként hat az egyik és másik emberre, úgy a megküzdési mechanizmusok is mások. Az, hogy milyen módszert alkalmazunk a stressz legyőzésére, nemcsak a stressz hatásának mértékét szabályozza, hanem személyes erőforrásunk is.

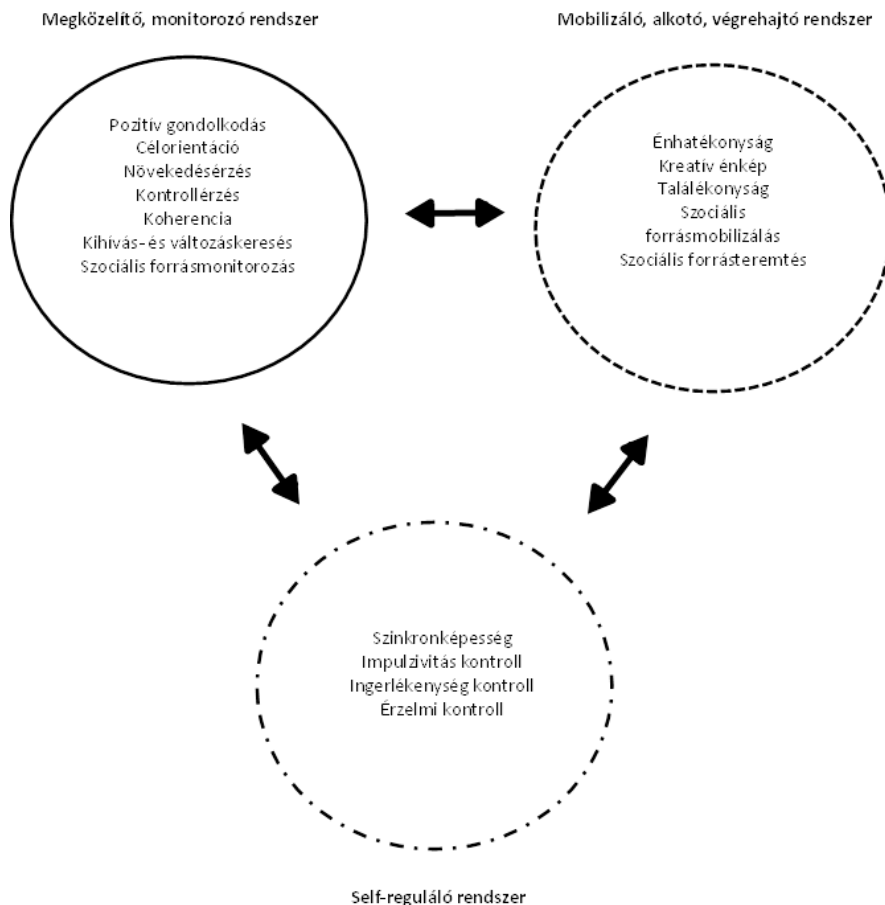
A feladatainkkal és problémáinkkal való megküzdés azokat az ego-manővereket jelenti, amelyekkel a külvilágból jövő fenyegetéseket az ego kezeli. Ez a klasszikus analitikus értelmezés. A megküzdés, vagy coping tudatos harcot jelent a külvilágból jövő fenyegetettséggel szemben, az elhárító mechanizmusok pedig tudattalan folyamatok. Az analitikus szerzők körében Haan (1977) foglalkozott részletesen a coping fogalmának meghatározásával, és a megküzdés és védekezés különbözőségeinek felkutatásával. Haan szerint az ego-t ért fenyegetések során megküzdő, védekező, és töredékképző ego-funkciók különböztethetők meg. Míg a megküzdés objektív, a célt és a választást is magába foglalja, a megfelelő érzelmek kifejezését is megengedi, addig a védekezés torzítja a logikát, kényszerített és merev. A rejtett érzelmek kifejezését is lehetővé teszi, ez által úgy érezheti a személy, hogy a szorongástól úgy is megszabadulhat, hogy a problémával ténylegesen foglalkoznia kell. A töredékképzés (téves elméletalkotás) irracionálisan működő (sérti az objektív valóságot) automatizált folyamat, érzelmileg irányított, ezért egyéni szabályokat követ. (Forrai, 2010)

Ezeket a megküzdési forráskapacitást alkotó személyiségtényezőket a pszichológiai immunrendszerben tudjuk összefoglalni. A pszichológiai immunrendszer azokat a személyiségforrásokat jelenti, amelyek a stresszhatások tartós elviselésére teszik képessé az egyént, miközben a személyiségének integritása megmarad, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja is inkább gyarapszik, mint sérül, a stresszel való aktív megküzdés során szerzett tapasztalatok interiorizációja által. (Oláh, 2005)

Ahogy a szervezetünk a kórokozókkal szemben aktív védettséget tud kialakítani, úgy nyújt a pszichológiai immunitás is egyfajta aktív védettség, amely a Pszichológiai Immunrendszer, mint komplex kognitív egység birtoklásával jár. (Bredács és Kárpáti, 2012) Olyan helyzetekben, mikor az egyén pszichikus fejlődése veszélybe kerül, valamilyen külső vagy belső körülmény akadályozza céljai elérésében, vagy életműködésében, a rendszer azonnal aktiválódni képes. A Pszichológiai Immunrendszerben (PI) több személyiségkomponens integrálódik, amelyek nehezített alkalmazkodási feltételek között növelik az önszabályozási hatékonyságot, a célelérési szándékot, valamint a megküzdési folyamatban az énhatékonyságot is fokozzák. A pszichológiai immunitás összefüggésben áll az adott személy életelégedettségével, és az áramlatélmények gyakoriságával. A saját célok eléréséért való küzdés során az egyén áramlatélménybe kerülhet, ami pozitív élményállapotot okoz, a megküzdés során pedig kiteljesednek a személy egyéni képességei, ami egyben erősíti pszichológiai és biológiai immunitását is.

3.1. A Pszichológiai Immunrendszer felépítése

A Pszichológiai Immunrendszert (Oláh, 2005) alkotó „pszichológiai antitestek”, tehát azok a személyiségkomponensek, amelyek azonos funkciókat látnak el, három alrendszerbe sorolhatók. Ezek a Megközelítő-Monitorozó Alrendszer, az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer és az Önregulációs Alrendszer. A Megközelítő-Monitorozó Alrendszer feladata a pozitív következményekre hangolás, a fizikai és a szociális környezet feltérképezése, megértése, szabályozása. A második alrendszer a megváltozott körülmények során biztosítja, hogy az egyén eljusson céljaihoz, igényeinek megfelelően. Ide tartoznak például a leleményesség, énhatékonyság, problémamegoldó képesség. Az Önregulációs Alrendszer biztosítja a kontrollt a figyelem és tudati működés felett. A három alrendszer kölcsönhatása során egymás működését szabályozva biztosítja az ént szolgáló hatások feltérképezésére, összegyűjtésére irányuló rugalmas szervezeti működést. Célja az éntfejlődést támogató hatások integrálása, a nehezített körülmények között is az önkiteljesítés megvalósítása.



1. ábra: A Pszichológiai Immunrendszer Komponensei (Oláh Attila, 2005)

A pszichológiai immunkompetencia vizsgálatánál 16 személyiségjegyet különböztettek meg, amelyek ebbe a három alrendszerbe csoportosulnak. Az egyes személyiségtényező csoportok a vizsgálati eredményekben bebizonyosodott magas korrelációjuk és a közös hatásmechanizmusuk alapján foghatók fel egységes rendszerként. Ezek a képességek, illetve kölcsönhatásaik határozzák meg, hogy a személy mennyire sikeres a stresszel szembeni megküzdésben.

A faktorok jellemzéseit – a pontosság miatt – Oláh Attila eredeti leírása szerint adom meg. Bár hosszú az idézet, de azért tartottam fontosnak itt a szövegtörzsben elhelyezni, hogy folyamatossá tegyem a visszacsatolást.

A faktorok meghatározásai:

- „*Pozitív gondolkodás*: a pozitív következmények a kedvező változások elvárására és elővételezésére való hajlam. A magas pontértékű személy sikerorientált és tapasztalataiból építkezve optimista nehezített alkalmazkodási feltételek esetén is.
- *Kontrollképesség*: a személy azon meggyőződését jelenti, hogy többnyire rajta múlik mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz. A magas

pontértékű személy aktív erőfeszítéseket tesz a kontroll megszerzésére és megtartására, és a számára új helyzetekben is kontrollra készen viselkedik.

- *Koherencia érzék*: az összefüggések megértésére, megérzésére való képesség, annak érzése, hogy a külső környezet változásai előre jelezhetők és erőteljes hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan ésszerűen elvárható. Három fő komponense van a koherencia érzéknek a felfogóképesség (a környezeti történések differenciált észlelése és elrendezése), a források kezelésének képessége (források felderítése és adekvát felhasználása) és az értelmesség (az élet értelmének érzése és értelemteni életcélok találása). A magas koherencia érzékkel bíró személy az élet nehéz pillanatait leküzdendő kihívásoknak tekinti ahelyett, hogy értelmetlen szenvedésként értékelné azokat; amikor konfliktussal találkozik, elkezdi keresni a helyzet értelmét, nem menekül a megpróbáltatások elől.
- *Öntisztelet*: önmagunk pozitív értékelésén túl egy aktív értékmegóvó, az önjutalmazásra is figyelmet fordító magatartás. A magas pontértékű személyek értékesnek ítélik önmagukat, kifejezésre juttatják jogos büszkeségüket, és mértéktartó figyelmet fordítanak önmaguk „gondozására”, megbecsülve és reálisan értékelve mindazt, amit létrehoztak.
- *Növekedésérzés*: saját fejlődésének folyamatosságát, önkiteljesedésének eredményeit reálisan szemlélve az egyén önmagát egy folyamatos megújulásra és növekedésre képes személyként definiálja. A sikeres önmegvalósítás elvárása motiválja a személyt arra, hogy minél többet asszimiláljon az új tapasztalatokból.
- *Rugalmasság, kihívásvállalás*: a kihívások vállalása, a tevékenységekbe való belemerülés, az új iránti fogékonyság és nyitottság, valamint a változás és fejlődés igénylése jellemzi a magas pontértékű személyeket. Minden változásban a személyes fejlődés lehetőségeit keresik.
- *Empátia, társas monitorozás képessége*: annak mértékét mutatja, hogy a személy mennyire képes a társas környezet információit érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint adekvátan felhasználni az aktuális és távlati célok megvalósítására.
- *Leleményesség*: a személyiség kreatív kapacitása tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására, a tanult ismeretek olyan átstrukturálására való képesség, hogy azok alkalmas forrásként szerepelhessenek a megküzdési folyamatban, az élet problémáinak a megoldására. A tanult leleményesség a jég hátán való megélés művészete.

- *Énhatékonyság-érzés*: az egyénnek az a szilárd meggyőződése, hogy képes azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általa kitűzött célt megvalósíthatja.
- *Társas mobilizálás képessége*: ennek birtokában az egyén sikeres mások irányításában, képes kiaknázni mindazt, ami másokban rejlik, el tudja érni, hogy támogassák a céljai megvalósításában. Eredményesek a meggyőzésben és a kapcsolatteremtésben.
- *Szociális alkotóképesség*: képesség a másokban szunnyadó rejtett képességek feltárására és hasznosítására az együttgondolkodás folyamatában. A magas pontértékű személyek csoportokat szervezve oldják meg az élet azon problémáit, amelyekhez nem elegendők a személyes forrásaik. A szociális alkotóképesség magas szintjén az emberek tudományos iskolákat alapítanak, mozgalmakat vezényelnek, olyan társulásokat képesek létrehozni, amelyek önként követik és elfogadják azt a gondolkodási formát, távlati célt vagy tudományos programot, amit ők dolgoztak ki, vagy amit ők fontosnak ítélnék.
- *Szinkronképesség*: az egyén azon kapacitása, hogy képes együtt vibrálni a környezeti változásokkal, ha erre elszánta magát. Képes pszichés energiáit maradéktalanul a szándéka szerint tevékenységre koncentrálni. A figyelem és tudati működés feletti kontroll képessége.
- *Kitartásképesség*: az egyén akadályok keletkezése esetén is képes folytatni az elhatározott viselkedést, ebben a frusztrációs tolerancia magas szintje, és a késleltetésre való képessége is erősíti az egyént.
- *Impulzivitáskontroll*: a viselkedés racionális kontroll és mentális programok által történő vezérlésére való képesség. A várható következmények elemzésével a kontextuálisan leghelyénvalóbb magatartás és kontrolláltsági fok megválasztására való képesség.
- *Érzelmi kontroll*: a kudarcok és fenyegetések keltette negatív emóciók uralásának és konstruktív viselkedésbe való transzformálásának képessége.
- *Ingerlékenységgátlás*: az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, a düh konstruktív módon való felhasználásának képessége.”
(Oláh, 2005, 86-88.o.)

Kutatások bizonyítják (Oláh, 2005; Nagy, 2009; Bredács, 2012), hogy azok a gyerekek, akik optimistának, kitartónak, leleményesnek tartják magukat, bíznak önmagukban és képességeik fejlődésében, csak ők képesek értelmes célokat tűzni maguk elé és küzdeni azért.

Az alacsony immunkompetenciával rendelkezők szorongók és önbizalomhiányosak, végső soron sikertelenebbek lesznek.

A stabil önbecsülés azonban nagyon fontos. Egyrészt a tanulók szeressék önmagukat, amihez hozzátartozik, hogy a szükségleteiket és vágyaikat kielégítsék. Másik aspektusa az önbecsülésnek a pozitív énkép, hogy legyen egy elképzelt jövőképük, és bízzanak képességeikben. Harmadrészt az önbizalom, hogy mások ítéletei ne befolyásolják, és a kudarcból való félelem ne akadályozza az adott személyt. Az egészséges önbecsülés tehát ennek a három tényezőnek a megfelelő működése által jön létre. Néha azonban előfordul, hogy valakinél elkülönül ez a három összetevő. Például akinek az énképe bizonytalan, egy tartós akadály fennállása során elveszítheti az önbecsülését. Vagy, ha valakinek az önszeretete hiányzik, meglehetősen pozitív lehet az énképe, mégis egy érzelmi kudarc hatására összeroppanhat. Az önbizalomhiány fakadhat onnan, hogy a szülők túlzottan óvták a gyermeket, elkényeztették, nehogy korán szembesüljenek az élet nehézségeivel, és a túl sok szeretet ellenére félnek attól, hogy kudarcot vallanak. (*André és Lelord, 2013*) Tehát a pszichológiai immunitás fontos tényezője a stabil önbecsülés.

A pszichológiai immunkompetencia azonban nem csupán előre meghatározott, és születésünk pillanatában determinált. Fejleszthető, még hozzá (a szülők mintaadása mellett) a pedagógus feladata is, hogy következetes neveléssel felelősségteljes, önálló, magabiztos, énhatékony, az életben boldogulni tudó egyént neveljen. Ám ennek fejlesztésével csak kevés pedagógus foglalkozik tudatosan.

A művészeti nevelésben a tanuló személyiségének megismerése kulcsfontosságú. A művészeti alkotómunka során az egyén speciálisabban veszi igénybe a központi idegrendszerét. A csúcsműmény során az alkotó kontrollját elveszti, és önfeledten dolgozik. A csúcsműmény megtapasztalása után a művész munkájában ezt a lelkiállapotot keresi, és a kudarcból való félelem szorongáshoz vezet.

A fiatal művészeknél kamaszkorban ehhez hozzájönnek az identitásbeli problémák, viszont a pszichológiai immunitásra fejlesztően hathat a művészeti tevékenység. A művészetet tanuló fiatalok számára olyan képzés szükséges, ahol elsajátíthatják a hatékony megküzdési stratégiákat, és kikerülve az iskolából, önállóan képesek kiteljesedni. (*Bredács és Kárpáti, 2012*)

3.2. A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) 16 skála mentén értékeli a kitöltők személyiségét, pszichológiai immunitását. Ez a 16 skála, a Pszichológiai Immunrendszer felépítő személyiségjegyeket jelöli. A kérdőívet Oláh Attila és munkatársai dolgozták ki. A teszt önjellemzéses és meghatározott idő alatt kell kitölteni. A felnőtt kérdőívben 80, Pszichológiai Immunkompetencia kérdőív Junior változatában csak 48 kérdés szerepel, ebből minden faktorhoz öt, illetve a második esetben csak 3 kérdés tartozik.

A teszt megmutatja, hogy mennyire jellemző az adott képesség a kérdőívet kitöltő személyre, saját megítélése szerint. Az (1) válasz az egyáltalán nem jellemző, míg a (4) a teljesen jellemző rám kategória. A kitöltő határozatlan válaszainak kiszűrésére némely válaszokat fordítottnak kell kódolni. (Oláh, 2005)

A kérdőív azt méri, hogy az adott személy hogyan birkózik meg a stresszel, milyen erős a pszichológiai immunitása, illetve ennek az adott faktorok alapján mik a jellemzői. A teszt a megküzdés kérdését részletesen elemzi. A kérdőívváltozatok hatékonyan bejósolják, hogy stresszhatás alatt az alany hogyan fog viselkedni.

Az összetevők különböző csoportosításával további információkhoz juthatunk. A képesség-összetevők varianciája sokrétű és a kutatóra van bízva, hogy mit milyen csoportosításban kíván alkalmazni, hogy a hipotézisét igazolhassa.

Bredács (2012) kutatási eredményeiben a Megközelítő-Monitorozó Alrendszer (pl. optimista szemlélet, célorientáció, kontrollérzés tartoznak ide) és az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer (pl. énhatékonyság, szociális forrásmobilizálás, forrásteremtés) pontértékei egyértelműen magasabbak voltak a művészetet tanulóknál, mint az átlagos tanulók csoportjában. Míg a harmadik alrendszer pontértéke a kontroll csoportnál volt magasabb.

A zenét tanulóknál sok faktor magas pontértéket kapott. A zenészek célorientáltak, és ennek függvényében választják tevékenységüket céljaik eléréséhez, ezért sokat gyakorolnak. Fejlődőképesek és optimisták, az újra nyitottak, de más művészeti területen alkotókkal ellenben nem elég kitartóak. Jól tudnak együttműködni, a társas környezetükre érzékenyek, de az együttműködést már nem olyan jól tudják megszervezni. A társas környezetüket nehezen irányítják, befolyásolják. Személyük koherenciájának érzésében és megteremtésében, illetve érzelmeik kontrollálásában gyengébbek, így érzéseikkel, viselkedésükkel nehezebben hangolják össze életcéljaikat.

Én is úgy tapasztaltam, hogy a zenészek (főleg ebben a korban, 14-16 év) már valóban tudják mi a céljuk, és a felé irányítják minden cselekedetüket, viselkedésüket. Ha művészek szeretnének lenni, minden nap órákat gyakorolnak, koncerteken szerepelnek, sokat fejlődnek, hogy a céljukat elérjék. Érdekesnek találtam, hogy a kutatásból az derült ki, nem elég kitartóak a zenészek. Az elképzelhető, hogy ugyanazt az ütemet többször újra-és újra eljátszani, elég fárasztó, ugyanakkor a hegedűsök például napi 3-4 óra gyakorlásnál nem adják alább. A zenészek általában nagyon közvetlenek, könnyen barátkoznak, és valóban inkább együttműködők, mint irányítók. Ez adódhat abból, hogy többségében zenekari zenészek, ahol a karmester irányít, ő mondja meg mit hogyan kell játszani, és figyelni kell a többiekre is, hogy az együttjáték minél sikeresebb lehessen. Az érzelmeik sokszor elragadják őket és így letérnek arról az ösvényről, amely a céljaikhoz vezet.

4. A hipotéziseim

- Azt feltételezem, hogy ahogy a szakirodalom rávilágít erre, úgy a zenét tanulók pszichológiai immunitásának megismerését a tanárok és hallgatótársaim is fontosnak tartják.
- A pszichológiai immunitás 16 faktorát azonban nem fogják egyformán preferálni. Így felállítható lesz egy olyan sorrend, amelyet a tanárok a legfontosabbnak tartanak növendékeik fejlesztésében.

5. Adatgyűjtés és feldolgozás módszerei

Jelen dolgozatomban célja az volt, hogy feldolgozzam a pszichológiai immunitásra vonatkozó szakirodalmat, bemutassam vizsgálatának sztenderd eszközrendszerét és felhívjam a figyelmet néhány művészetpedagógiai kutatási eredményre, valamint a zenét tanulók jobb megismerésének és hatékonyabb segítségének szükségességeire.

Azt, hogy ez a problémakör valóban releváns, azt néhány pedagógussal, illetve hallgatótársammal kitöltetett kérdőívvel vizsgáltam meg.

16 tanárral és tanárjelölttel végeztem a felmérést. A szándékom az volt, hogy megtudjam, hogy számukra mely tényezők a legfontosabbak a tanulók személyiségének megismerése szempontjából. Két lépésben dolgoztak. (1) Először mindenkit arra kértem, hogy legalább négy PI tényezőt válasszon ki – amit különösen fontosnak ítél meg –, de egy szintre akár több faktort is beírhat, ha azonos mértékben tartja azokat fontosnak.

(2) Majd arra kértem a tanárokat és tanárjelölteket, hogy tegyék sorrendbe – fontossági alapon – a Pszichológiai Immunrendszer 16 faktorát a tanulók megismerésének szempontjából.

6. A tanárok és a hallgatók véleményeinek feldolgozása

A kapott eredményeket az alábbi táblázatban összesítettem. Betűvel a megkérdezetteket, számmal a fontossági sorrendet jelöltem. (1. táblázat)

Pedagógusok és hallgatótársak által fontosnak tartott személyiségtényezőkből összeállított sorrend				
	1.	2.	3.	4.
A	rugalmasság, leleményesség, impulzivitás-kontroll	kitartás, szinkron-képesség	növekedés-érzés	
B	pozitív gondolkodás, kitartás	öntizszelet, énhatékonyság-érzés		
C	pozitív gondolkodás, énhatékonyság-érzés, kitartás	rugalmasság	kontroll-képesség	öntizszelet
D	rugalmasság, empátia	koherencia érzék, kitartás		
E	kitartás	koherenciaérzék	rugalmasság	empátia, pozitív gondolkodás
F	pozitív gondolkodás, öntizszelet	empátia, leleményesség	rugalmasság, kitartás	
G	leleményesség	rugalmasság, kitartás	szociális alkotó-képesség	érzelmi kontroll
H	pozitív gondolkodás, növekedésérzés, kitartás	kontrollképesség, érzelmi kontroll	társas mobilizálás képessége	empátia
I	leleményesség	rugalmasság	pozitív gondolkodás	énhatékonyság-érzés, szociális alkotóképesség
J	impulzivitás-kontroll	kitartás	leleményesség	rugalmasság
K	rugalmasság	érzelmi kontroll	szociális alkotó-képesség	leleményesség
L	empátia	pozitív gondolkodás	kitartás	társas mobilizálás képessége
M	öntizszelet	leleményesség	kitartás	szinkron-képesség
N	empátia, énhatékonyság-érzés	pozitív gondolkodás, társas mobilizálás képessége, szociális alkotóképesség	öntizszelet, kitartás, növekedésérzés	érzelmi kontroll
O	pozitív gondolkodás	kitartás, ingerlékenység-gátlás	szociális alkotó-képesség	társas mobilizálás képessége
P	rugalmasság, kitartás	kontrollképesség, pozitív gondolkodás	leleményesség	énhatékonyság-érzés

1. táblázat: A tanulók megismerésének legfontosabb szempontjai a megkérdezett pedagógusok és hallgatók véleménye szerint

Az eredményekből kitűnik, hogy a tanárok a kitartást, pozitív gondolkodást és rugalmasságot tartották a legfontosabbnak. A rugalmasság a kreativitás egyik jellemzője (amely még a kreatív társas együttműködést is jellemezheti), tehát ha vállalja a kihívásokat, az új dolgok után érdeklődést mutat, azaz a kreativitás jegyeit mutatja.

Ezután fontosnak tartották még a leleményességet, az empátiát és az öntizsjeletet, majd az énhatékonyság érzést.

7. A szakirodalmi eredmények és a tanároktól, valamint hallgatótársaimtól kapott eredmények összegzése

Az első táblázat eredményeit statisztikailag elemezve elkészíthető egy rangsor. (2. táblázat) Az első helyen lévő tényezők négy pontot, a második helyen lévő három pontot, a harmadik helyen kettő, a negyedik helyen lévő egy pontot kaptak.

A megkérdezettek szinte mindegyike megemlítette a kitartásképeességet. A legtöbbben első vagy második helyen említik, tehát a legfontosabb a zenét tanulók megismerésében – a tanárok és a zenepedagógus képzésben résztvevők számára – az, hogy akadályok esetén is képesek legyenek folytatni a cselekvésüket, hogy ne adják fel, amit elterveztek. Azt is fontosnak tartják, hogy a tanuló optimista legyen, és kitartó mind a gyakorlásban, mind a céljai elérésében. A pozitív gondolkodást is kívánatosnak vélték, hiszen csak úgy tudnak előrébb jutni a növendékek, ha optimistán tekintenek a jövőbe. A rugalmasság szintén első között szerepelt a rangsorban, hogy a növendék vállalja a kihívásokat, hiszen egy új darab választásakor, ha nem túl könnyű darabot kap, hanem ami számára kihívás és dolgozni kell érte, abban meg tudja mutatni, mire képes. Tudjon, és akarjon változni, fejlődni. Az empátia és leleményesség is az első között szerepelt, tehát fontosnak tartják, hogy a társas környezetből jövő információkra is érzékenyen reagáljanak, és céljaikhoz felhasználják. Illetve a kreativitás, hogy eredeti ötletekkel, és a tanult ismeretek leleményes felhasználásával képesek

A személyiségjegyek rangsora	
Kitartásképeesség	43
Pozitív gondolkodás	32
Rugalmasság	30
Leleményesség	23
Empátia	17
Öntizsjelet	14
Énhatékonyság-ézés	13
Szociális alkotóképeesség	10
Kontrollképeesség	8
Növekedésézés	8
Impulzivitáskontroll	8
Érzelmi kontroll	8
Társas mobilizálás képeessége	7
Koherencia érzék	6
Szinkronképeesség	4
Ingerlékenységgtálás	3

2. táblázat: A pedagógusok és hallgatók által felállított sorrend

legyenek az étellel megbirkózni. Az öntisztelet is magas pontértéket kapott, a megkérdezettek páran úgy gondolták, hogy fontos, hogy a növendék tisztelje saját magát, társait, és óvja környezetét is.

A társas mobilizálás, koherenciaérzék, szinkronképesség és ingerlékenységátlás viszonylag alacsony pontértéket kapott. Talán a szociális, társas tulajdonságokat azért nem gondolták olyan fontosnak, mert a zenetanárok egyenként foglalkoznak a tanulókkal, így jobban meg tudják ismerni és ítélni az egyéni tulajdonságai alapján, minthogy hogyan viselkedik társaságban. Érdekes, hogy az ingerlékenységátlás sincs a legfontosabb tulajdonságok között. Az indulatok és düh kontrollálásánál fontosabb az érzelmi kontroll és az impulzivitáskontroll. Tehát a düh és a harag felett érzett kontrollnál előbbre valónak tartották a kudarcok, negatív érzelmek feletti kontrollt.

A tanulókra vonatkozó kutatás (Bredács, 2012) alapján a zenészek legfontosabb személyiségjegyei a forrásmonitorozó, forrásmobilizáló, és forrásteremtő képesség, ezek kapták a legmagasabb pontértéket. Tehát a rugalmasság, az énhatékonyság, és a leleményesség. Ezeket az általam megkérdezettek is megemlítették, sőt fontosnak tartották, de a tanárok és a hallgatók a kitartást és a pozitív gondolkodást preferálták leginkább. Az optimista szemlélet és kitartás a 2012-es kutatásban is magas pontértéket kapott, mégis előrébb került például a társas forrásmonitorozó képesség, tehát az empátia.

A kérdőívet kitöltők sok mindenben hasonlóan gondolkodtak, mint azt a korábbi kutatás eredményei mutatták, viszont voltak eltérő válaszok is. A pedagógusok fontosabbnak tartják a tanulók személyiségében a kitartást, az optimizmust és a rugalmasságot, mint a leleményességet és az énhatékonyság érzést. Pedig a művészeti középiskolában tanuló zenészeknél az utóbbiak kapták a több pontot, tehát azok jellemzőbbek rájuk. Ezek alapján felmerül a kérdés, hogy a zeneiskolásokban is ezt a kettő tulajdonságot kell fejleszteni, vagy inkább a kitartást, és optimizmust, ami kevésbé volt jellemző a zenei pályára készülőknél?

Ezek a különbségek abból adódnak, hogy míg a 2012-es kutatás önbevallós vizsgálat alapján mérte fel a tanulók pszichológiai immunitását, a jelen kutatásban a pedagógusok véleményét kérdeztem arról, hogy szerintük mik a zenét tanulók fontos tulajdonságai. Volt, aki megemlítette, hogy szerinte az összes tulajdonság fontos a zenészek személyiségében.

Saját és Bredács (2012) kutatási eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy eltérés van a tanárok elvárásai és a növendékek önképe között. Valamint ez a rövid kérdőív is jelzi a problémát, hogy valóban fontos a tanulók jobb megismerése, méghozzá elsősorban az optimizmusuk, kitartásuk, leleményességük, az empátia és az öntisztelet kérdésében.

Tanároknak tanácsként azt javasolnám, hogy ismerjék meg minél jobban a gyermek személyiségét. Beszélgetésekkel és szülők bevonásával, velük együttműködve próbálják megérteni a tanulóknak zajló folyamatokat, és próbáljanak segíteni a gyermekeken.

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív kitöltésével részletesebben megvizsgálhatjuk a tanuló személyiségét, önképét, és célzottan tudunk megoldást keresni és nyújtani azon személyiségjegyek fejlesztésére, ahol hiányosságokat tapasztalunk.

8. Szakirodalom

ANDRÉ, CH. ÉS LELORD, F. (2013): *Önbecsülés. Önszeretet, önkép, önbizalom.*

Park Könyvkiadó, Budapest

BREDÁCS ALICE (2012): *A zene, tánc, színművészet, képző- és iparművészet területén képzésben részesülő 14-16 éves tanulók csoportjaira jellemző tulajdonságok vizsgálata pszichometriai és pedagógiai eszközökkel és az eredmények felhasználása a tehetségfejlesztésben.* Ph.D. értekezés. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola.

BREDÁCS ALICE ÉS KÁRPÁTI ANDREA (2012): *A 14–16 éves művészeti képzésben részesülő tanulók pszichológiai immunkompetenciája és ennek integrációja a művészeti neveléssel.* *Magyar Pedagógia*, **112.** 4. sz. 197-219. URL: http://www.magyarpedagogia.hu/document/1_Bedacs_MP1124.pdf

Letöltve: 2014. november 02.

CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY (1997): *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Akadémiai Kiadó, Budapest.

FORRAI MÁRTA (2010): *Az érzelmi intelligenciának, a megküzdő-képességnek és a családi háttér szerepének vizsgálata és a tanulmányi eredményességgel történő összehasonlítása a különböző típusú iskolákban tanuló serdülő diákok körében.*

Doktori értekezés, Pécs.

URL: http://old.pszichologia.pte.hu/files/tiny_mce/D-2010-Forrai%20Marta.pdf

Letöltve: 2014. november 05.

HAAN, N.(1977): *Coping and Defending: Process of self-environment organization.*

New York, Academic Press.

NAGY HENRIETT (2009): *Egy objektív érzelmi intelligencia-teszt konvergens és prediktív érvényességének empirikus tesztelése.* *Iskolakultúra*, 1-2. sz., 20-27. URL: <http://szemegpszich.elte.hu/wp-content/uploads/2012/06/Egy-objekt%C3%ADv-%C3%A9rzelm-intelligenciateszt-konvergens-%C3%A9s-predikt%C3%ADv-%C3%A9rv%C3%A9nyess%C3%A9g%C3%A9nek-empirikus-tesztel%C3%A9se.pdf>

Letöltve: 2014. november 05.

OLÁH ATTILA (1982): *Kérdőíves módszerek a külső-belső kontroll attitűd vizsgálatára.*

OPI, Budapest.

OLÁH ATTILA (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei.* Trefort Kiadó, Budapest.

SELYE JÁNOS (1978): *Életünk és a stress.* Akadémiai Kiadó, Budapest