

TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI DOLGOZAT

Faller Balázs

Soproni Egyetem
Benedek Elek Pedagógiai Kar

Témavezető:
Dr. habil. Varga László, dékán, egyetemi docens

ÉLMÉNYPEDAGÓGIA A PREVENCIÓ SZOLGÁLATÁBAN

EGY MIKROKUTATÁS MARGÓJÁRA

Sopron, 2024.

Faller Balázs, Neveléstudomány MA

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés	3
1.1.	A dolgozat témája	3
1.2.	Témaválasztás indoklása.....	4
1.3.	A dolgozat szerkezete	4
2.	Élménypedagógia	5
3.	Prevenció.....	9
3.1.	Elsődleges prevenció.....	9
3.2.	A prevenció módszerfüggő hatékonysága	10
4.	Célok, indíttatás.....	12
5.	Hipotézisek.....	13
6.	A kutatás	14
6.1.	Módszer.....	14
6.2.	A kérdőív.....	15
6.2.1.	Demográfiai adatok	15
6.2.2.	Veszélyeztetettség mértéke.....	15
6.2.3.	Addikciós (függőségekkel kapcsolatos) tudásszint	17
6.2.4.	Kulcs-készségek, -képességek szintje	17
7.	Élménypedagógiai preventációs foglalkozás-sorozat	18
7.1.	Résztvevők.....	18
7.2.	A foglalkozássorozat ismertetése	19
7.2.1.	„Fekete-fehér - bevezető játék edukációs résztartalommal	19
7.2.2.	Csoportszabályok megalkotása.....	19
7.2.3.	„Pacsi-barát” - energetizáló játék	20
7.2.4.	„Aláírásgyűjtés” – témafelvezető foglalkozás-modul	20
7.2.5.	„Lassú Balázs” – koncentrációs foglalkozás-modul.....	21
7.2.6.	Kérdőív bemeneti kitöltése	21
7.2.7.	„Te kit választanál?” – érzékenyítő foglalkozás-modul	22
7.2.8.	Tények és tévhitek – az addikciós tudásszint kérdések feldolgozása.....	23
7.2.9.	Rizikó- és védőfaktorok – veszélyhelyzetek és megelőzésük	24
7.2.10.	„Anamező” – segítségkérés és nemet mondás.....	24
7.2.11.	„Maci-sztorik” – szavakba öntött érzések	26
7.2.12.	Zárafeldolgozás	27
8.	A kutatás eredményei.....	27

8.1.	Általános statisztikák	28
8.2.	Veszélyeztetettség	29
8.3.	Tudásszint	30
8.4.	Kulcs-készségek szintje	31
8.5.	A veszélyeztetettség és a tudásszint kapcsolata	32
8.6.	A veszélyeztetettség és a kulcs-készségek szintjének kapcsolata.....	33
8.7.	A foglalkozássorozat hatása	33
8.8.	Következtetések	35
9.	Összegzés, zárógondolatok	37
10.	Köszönetnyilvánítás	38
11.	Irodalom.....	39
12.	Ábra- és táblázatjegyzék.....	40
12.1.	Ábrajegyzék:	40
12.2.	Táblázatok jegyzéke:.....	40
13.	Mellékletek	41
13.1.	Kérdőív.....	41
13.2.	„Fekete-fehér” játék - segédlap.....	52
13.3.	„Aláírásgyűjtés” játék – segédlap	53

1. Bevezetés

Életem, tanulmányim, munkáim, tevékenységeim tapasztalatai alapján úgy érzem, a fiatalokat új, a mai kor támasztotta igényeinek, szükségleteinek és elméleteinek megfelelő, új irányvonal, szemléletmódot képviselő prevenciós nevelési, fejlesztési módszerrel kell segíteni, felkészíteni a függőségek kialakulásának elkerülése érdekében.

Pedagógus végzettséggel rendelkezek. Több mint 35 éve szervezek és vezetek fejlesztő célú és játékos, szabadidős gyermekprogramokat, táborokat is.

Az utóbbi 10 évben figyelmem középpontjába két új szakterület került.

Egyik az élménypedagógia, amit egyrészt elméleti mélységeit is megélve tanulhattam, másrésztől művelhettem is, képzéseket, foglalkozásokat tervezve és megvalósítva gyerekeknek, felnőtteknek, pedagógusoknak egyaránt.

A másik terület az addiktológia, mely területhez jelenleg munkahelyem is tartozik, az Ökumenikus Segélyszervezetnél vagyok terápiás munkatárs, egyetemi szakirányú, reflektív addiktológiai segítő végzettséggel a soproni Szociális és Fejlesztő Központ Szenvedélybetegek Nappali Intézményében.

Jelenleg a Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógia Kar levelező tagozatos, Neveléstudomány MA szakos II. évfolyamos hallgatója vagyok.

Mindennapjaimban a munkahelyemen most is jelen van a hátrányos helyzetű gyermekek fejlesztő táboroztatása, a szenvedélybeteg kliensekkel végzett prevenciós, vagyis relapszus-prevenciós tevékenység, csoportok vezetése – élménypedagógiai eszközökkel a szenvedélybetegségek ellenében.

1.1. A dolgozat témája

A dolgozat témáját tekintve igazolást szeretne adni a mikrokutatás által, hogy az élménypedagógia módszerekkel megtervezett prevenciós foglalkozás-sorozat a fiatalok számára a korábban írtaknak megfelelően hatékony és új szemléletű, befogadható, és eredményes tud lenni.

Ezért dolgozatomban a függőségekkel kapcsolatos veszélyeztetettség, az addikciókkal kapcsolatos tudásszint és a függőség kialakulásának elkerülését segítő kulcs-készségek összefüggéseit vizsgálom.

Megvizsgálom továbbá, hogy az élménypedagógiai módszerekkel megtartott prevenciós foglalkozások milyen változásokat indukálnak a fenti változók függvényében a résztvevők esetén.

1.2. Témaválasztás indoklása

2023 tavaszán felkérést kapott intézményünk, s azon belül megbízást én, hogy a Gyermek-pszichiátria betegeinek tartsunk foglalkozásokat. Az élménypedagógiai alapú játékok visszajelzett sikerén felbátorodva kortárs segítő csoportot hoztunk létre intézményünkben önként jelentkező fiataloknak. A csoportról érkező visszajelzések alapján bízta meg a Segélyszervezet intézményünket, személyemet egy későbbiekben akkreditálható prevenciós képzés kidolgozásával, amely új szemlélettel közelíti meg a témát, s fiatalok fejlesztésére, szülők, pedagógusok, valamint képzők képzésére is alkalmas.

Az írt előzmények, és a résztvevők által is visszajelzett - ám nem mért – eredményesség indított arra, hogy megvizsgáljam az élménypedagógiát, állhat-e hatékonyan a prevenció szolgálatába.

1.3. A dolgozat szerkezete

Dolgozatomban a bevezető gondolatokat követően az élménypedagógia és a prevenció szakmai hátterét, kapcsolatukat vizsgálom.

Kutatásom céljainak, indíttatásának ismertetése határozza meg hipotéziseim felállítását.

Ezt követően olvasható a kutatás alapjául szolgáló a kérdőív előkészítése, hátterének, módszertanának, illetve a megvalósításának lépései.

Ismertetem a célok elérése érdekében kidolgozott és referenciacsoportok segítségével alkalmazott élménypedagógiai foglalkozás-sorozat tematikáját.

Közlöm kutatásom eredményeit, a kapcsolatos következtetéseket, majd a dolgozat befejező részében összegzést nyújtok, illetve zárógondolatokként a kutatás folytatásának további lehetőségeivel is foglalkozok.

2. Élménypedagógia

Az élménypedagógiai fejlesztés alapja a tapasztalati tanulás.

Tapasztalataim alapján fontosnak vélem megjegyezni, hogy sokan élménypedagógiának tekintenek, neveznek olyan foglalkozásokat, időtöltéseket, melyek élményt adnak, s közben a tapasztalás által fejlődés történik. Ez élményalapú tanulás. Az élménypedagógia foglalkozások meghatározott fejlesztési célok érdekében tervezett, folyamatvezérelt helyzetek elméleti, módszertani háttérrel történő megvalósítása, melynek lényeges eleme a feladat megélését követő feldolgozás.

„Kolb (1973) az alábbiak szerint határozta meg a tanulást: „A tanulás olyan folyamat, amely által a tapasztalat átformálásán keresztül tudás jön létre.” Kolb a „tapasztalatból tanulunk” szállóigét egymással összefüggő négy szakaszra bontja, amelyek egy ciklikus folyamatot alkotnak. A tanulást nem csak a tapasztalattal, de azzal is összeköti, hogy mit kezdjünk ezzel. Kolb szerint a tapasztalatot tanulási tapasztalattá kell tenni, annak értékét pedig különböző módokon szükséges leszűrni. A ciklus a cselekvéstől (I. cselekvés és tapasztalat) indul, a történéseken való gondolkodással (II. megfigyelés és reflexió) folytatódik, amelyet a tapasztalat általános jegyeinek kiemelése (III. absztrakció és általánosítás) és megfogalmazása követ, majd az új tudás alkalmazásával (IV. tanultak tesztelése) zárul, amely újra cselekvéssé válik. A tapasztalat mit sem ér, ha nem gondolkodunk el a történeteken, és ezt az elmélkedést adott esetben nem visszük át a gyakorlatba.

A tapasztalati tanulás jól kiegészíti a hagyományos oktatási módszereket, a modern kor hiányosságait. A tapasztalati tanulás mindig a résztvevők személyes élményére koncentrál, mindenkinek magának kell kivennie a tapasztalatot a folyamatból.” (Lohász és Sőregi, 2010, pp. 17-18).

A Kolb-féle tapasztalati tanítás alapjait az élménypedagógiai módszer annyiban egészíti ki, hogy tervezetten, célorientáltan hozza a résztvevőket tanulási helyzetbe. „Az élménypedagógia strukturált gyakorlatok segítségével teremti meg a tanulási folyamathoz szükséges kereteket.” (Liddle, 2008, p. 6).

Mindeközben fizikai, kognitív vagy szociális kihívásokat teremt a résztvevő számára, szándékosan épít kockázatvállalásra, az egyéni és a csoportfolyamatokra, visszacsatol, elemez a facilitátor élménypedagógus segítségével, aki nem tanít, csak segíti a folyamatot. Liddle így ír a „Tanítani a taníthatatlant” című könyvében: „Az élménypedagógia esélyt ad arra, hogy megtanítsuk a „megtaníthatatlant”.” (Liddle, 2008, p. 6).

Mindeközben egy-egy élménypedagógia foglalkozás jó szórakozás is egyben játékoságával.

Azonban több mint játék. Célzottan fejleszt, tanít.

„A játékok mély személyiségfejlesztő hatással rendelkeznek, mivel

- A résztvevők fizikai és érzelmi világát is megérintik.
- A résztvevők érzelmeit és attitűdjét is befolyásolják.
- Új tapasztalatokkal gazdagítják a résztvevőket.
- Növelik a magabiztosságot és az önértékelést.
- A játékosok jobban megismerik saját határaikat.
- Megfelelő teret nyújtanak szociális kapcsolatok fejlesztésére.
- Bizalmat keltenek, kitartásra és felelősségre tanítanak.
- Támogatják a kommunikációt és az együttműködést.
- Növelik a fizikai képességeket.
- Közvetlenül megtapasztalják a környezetüket és ismereteket szereznek róla.” (Lohász és Sőregi, 2010, p. 25).

Az élménypedagógia foglalkozások során nemcsak a célul kitűzött szociális kompetencia fejlesztése valósul meg, „járásképpen” egyéni és társas szinten is történik tapasztalatszerzés, fejlődés, tanulás; a teljesség igénye nélkül – úgy mint:

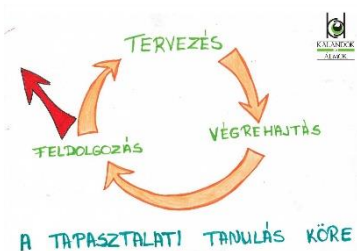
„Egyéni szinten: reális énkép, önbizalom, fizikai erő, ügyesség, gyorsaság, kreativitás, emlékezet, figyelem, koordináció, akaraterő, kitartás, frusztráció elviselése, döntés, alternatívák felállítása

Társas szinten: kapcsolatteremtési, empátia, egymás közötti kooperáció, egymás közötti kommunikáció, bizalom, problémamegoldás, konfliktustűrés, -kezelés és megoldás, csoport vezetése és szervezése” (Lohász és Sőregi, 2010, p. 14).

Az élménypedagógia folyamat facilitátora mindig nagy hangsúlyt fektet a feldolgozás folyamatára, ahol valójában megtörténik a tapasztalat felhasználható tudássá absztrahálása, mely a későbbiekben a mindennapi élet problémáival való megküzdésben szolgál mintaként. (Kalandok és Álmodok, 2022)

Az élménypedagógiai módszerek hasonlítanak több alternatív tanítási módszerhez is, például a drámapedagógiához is, azonban fontos megjegyezni, hogy míg az utóbbiban szinte mindig szerepet játszik a résztvevő, addig a sajátélményű módszertannál kiemelten fontos, hogy mindig önmaguként vegyen részt a feladatokban! (Michl, W., 2017). Úgy gondolom, hogy ez a szempont a preventív viselkedési minták fejlesztésénél fontos különbség, hiszen így önazonosság szükséges a tanulási folyamatban. Nem enged teret a függő viselkedési mintákhoz szorosan kapcsolódó, esetlegesen megjelenő - akár tranzakcióanalízist, a játszmákat, akár a hárító mechanizmusok előtérbe kerülését kísérő szerepalakításoknak.

A foglalkozásokon facilitátorként vagyok jelen, segítve többször bejárni a tapasztalati tanulás körét, a tervezés, végrehajtás, feldolgozás folyamategységeit, amit az 1. ábra is mutat.



1. ábra - A tapasztalati tanulás köre
(Kalandok és Álmodok Szakmai Műhely)

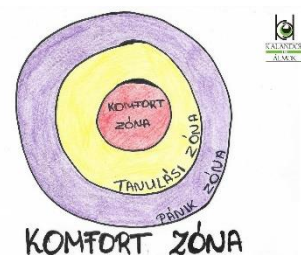
A gyakorlatok kezdetén – akár kerettörténetbe foglalva – ismertetem a feladatot, a szabályokat. (Példa: 10 csomag, különböző hátlapú franciakártyát összekeverve kapnak meg a résztvevők. Feladat, hogy minél rövidebb idő alatt csomagonként (hátlaponként), azon belül kártyaszínenként (pikk, kör, káró, treff, illetve növekvő sorrendbe válogassák külön a lapokat együtt.)

A gyakorlatok szabályrendszerét tudom úgy alakítani a felkészülés során, hogy azok a célként megfogalmazott kompetencia előtérbe kerülését támogassák a végrehajtás közben. (A példában ismertetett feladat elsősorban az együttműködést segíti, de felismerhető, hogy emellett egyéb kompetenciákra is szükség lesz a gyakorlat közben, úgy, mint empátia, érzelmek kezelése, satöbbi...)

A végrehajtáshoz szükséges, az azt megelőző tervezés időszakában is használni és gyakorolni kell a szociális készségeket, a kommunikációt, mások véleményének elfogadását, a kompromisszumot, a problémamegoldási készségeket, satöbbi.

Apró szabálmódosításokkal egyéb kompetenciák is tudatosan előtérbe helyezhetők, ha például a végrehajtás előtt meg kell határozniuk, hogy mennyi idő alatt hajtják végre a feladatot, - így a reális célkitűzésekkel kapcsolatos kommunikációt idézve elő.

Fontos, hogy a facilitátor – amellett, hogy biztosítja a választás szabadságát – megpróbálja olyan kihívás elé állítani a résztvevőket, hogy minél többen a tanulási zónába kerüljenek, komfortzónájukon kívülre, de még nem elérve pánikzónájukat, ahogyan azt a 2. ábra is mutatja.

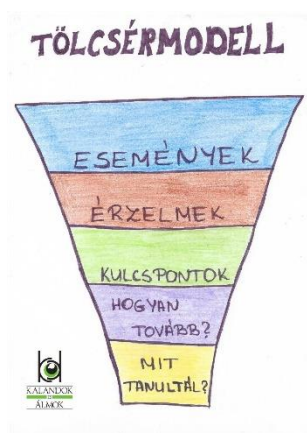


2. ábra - Kilépés a komfort zónából
(Kalandok és Álmodok Szakmai Műhely)

A végrehajtás közben facilitátorként csak megfigyelője vagyok az eseményeknek, kivéve például, ha a rögzített szabályok megsértésére sor kerül, főleg, ha fókuszban lévő fejlesztési cél a szabálykövetés. Ilyenkor akár le is állítható, sikertelennek is ítéltető az adott feladat végrehajtása.

Az élménypedagógiai módszertan egyik leglényegesebb eleme a végrehajtást követő (annak eredményességétől független) foglalkozásvezető által irányított feldolgozás. A feldolgozási

módszerek széles köréből van lehetőség választani a csoport dinamikai helyzetétől, a létszámtól, az érzelmi állapottól függően is.



3. ábra -
Feldolgozás -
a tölcsérmodell
(Kalandok és Álmod Szakmai
Műhely)

A feldolgozás célja, hogy a tervezés és végrehajtás során átélt saját-
élményekből – optimális facilitátori munka esetén – elsősorban a
fókuszba helyezett készséggel, készségekkel kapcsolatos tanulási
eredmények fogalmazódjanak meg, kerüljenek rögzítésre a
részvevőkben. (Egyik feldolgozási módszer a tölcsérmodell
feldolgozás – lásd 3. ábra.)

Az első feldolgozást követően mindenképpen fontos, hogy az adott
feladatra újabb, a tapasztalatokat, a tanulságokat felhasználva újra-
tervezés, újra végrehajtás történjen. A facilitátor felelőssége, feladata,
hogy a foglalkozás fejlesztési céljaként megfogalmazott eredmény
elérése érdekében változtat-e, a feladaton, annak végrehajtási
szabályain. Ezekről a korábbi végrehajtás során megfigyeltek,

tapasztaltak alapján dönt. Például a korábbi sikeres végrehajtás miatt növeli a kihívás mértékét,
esetleg a non-verbális kommunikáció, az érzelmkifejezés
gyakorlása érdekében megtiltja végrehajtás közben a beszédet.
Tehát több szempont mérlegelésével dönthet, hogy a
gyakorlatot, a résztvevőket mely irányba mozdtítja el a kihívás
háromszögében a korábbi végrehajtás alapján, vagy akár a 4.
ábrán látható módon elhelyezkedést kérve a fizikai térben,
személyes visszajelzésként, annak alapján, hogy ki hol érezte
helyét a feladat végrehajtása során.



4. ábra -
A kihívás háromszöge
(Kalandok és Álmod Szakmai
Műhely)

A foglalkozások során figyelemmel kell lenni a fokozatosság elvére (egyén, páros, kiscsoport,
félcsoport, egész csoport), a csoportdinamikai törvényszerűségek alapján történő változásokra
(formálódás, vihar, normálódás, működés), illetve ezek alapján volt lehetőség a módszer
felhasználási szintjeinek (játék, tanítás, fejlesztés, terápia) tudatos, célirányos alkalmazására is.

3. Prevenció

Meggyőződésem, illetve saját tapasztalatom is, hogy a megelőzésben, illetve a felépülésben a mentális egészség kialakításához és fenntartásához elengedhetetlenül szükséges a társadalmi létünkben használt szociális készségek, kompetenciák megléte, folyamatos fejlesztése.

„A prevenciós programoknak tartalmaznia kell olyan készségek fejlesztését, melyek segítenek a fiataloknak ellenállni a drogok kínálásának, erősítik a személyes elkötelezettségüket a drogokkal szemben, növelik szociális kompetenciájukat” (Rácz, 2001, p. 11).

3.1. *Elsődleges prevenció*

A fiatalokkal végzett nevelő tevékenységem során azt tapasztaltam, hogy sajnos egyre kevesebben kapják meg a családtól azokat a társas készségeket, amik a boldoguláshoz elengedhetetlenek. Pedagógus tréningek tapasztalata, hogy míg a résztvevő tanárok alapvető szükségletként fogalmazták meg a csapat felé, társaik és maguk felé a szociális képességek meglétét, minőségi alkalmazását, addig a „képzelt gyerek” feladat során a fiatalok ezen képességeinek nagyfokú hiányáról számoltak be.

Sok fiatallal -köztük túlnyomó részt hátrányos helyzetűekkel - dolgozok együtt, az esélyteremtő Bárka táborban, óraadóként egy soproni szakképző iskolában, illetve dolgoztam baranyai tanárként, segítő pedagógusként az Ormánság tanodáiban. A hátrányos helyzetű gyermekeknél, fiataloknál még fokozottabban érződik a társas készségek hiánya, amit roma származású fiataloknál még a szociokulturális különbségek tetéznek.

Tapasztalatom az, hogy a készségfejlesztés hatékony, játékos formában történő célzott fejlesztő alkalmazása pedig még belső motivációs tényezőként is hat, komoly prevenciós tényező, nemcsak az addikció vonatkozásában, hanem a társadalmi jól-lét érzés elérése érdekében is a fenti célcsoportoknál.

„A „negatív” eredmények egyik oka a kulturális különbségek figyelmen kívül hagyásából származik. ... Felmerül az a kérdés, hogy az „európai” kontextus mennyire más, mint az amerikai – noha azt is tudjuk, hogy az „európain” belül is nagy regionális különbségekkel találkozunk” (Rácz, 2001, p. 4).

Jelenlegi írás keretein túlmutat, de hangsúlyozni szeretném, hogy a közösségek – legyen az akár a mikroközösség, a család, akár nagyobb, szociokulturálisan összetartozó közösség, például egy etnikum – egyre multikulturálisabbá váló, globalizálódó világunkban a jó egymás mellett-, és

együtt-működés érdekében alapvető fontosságúvá válik a szociokulturális animáció. A konvergens kommunikáció és a megismerés az alapvető és emberségünkől fakadó szociális kompetenciák, például a bizalom, az elfogadás, az empátia stb. fejlesztésével segíthetők elő.

„A droghasználat megelőzése a családban és az iskolában” tanulmányában Rác a következőképpen fogalmaz:

„Mindennapi készségfejlesztő programok

Ezek abból indulnak ki, hogy a serdülőkorban a drogozásnak és más normasértő viselkedésnek valamilyen értelme van az egyén számára (növelje önértékelését, társas elfogadottságát, legyőzze szorongását -- gondoljunk az "élménykereső" vagy az "öngyógyító" típusra). Ha azt akarjuk, hogy a serdülő ezeket a célokat ne zűrökkel érje el, segíteni kell őt abban, hogy más módszerekkel tudjon élni. Ilyenek például:

- a nehéz helyzetekkel, a stresszel megküzdő készségek
- problémamegoldás és döntéshozás
- pozitív és negatív érzések kifejezése, elmondása
- egészséges önérvényesítő készségek
- sajátmagunk értékelése, elfogadása
- a társas befolyással szembeni ellenállás (a "csábítás" felismerése és a "nemet mondás")

Eredményesség: megfelelő tanulási/tanítási módszereket alkalmazva hatékonyak. Nemcsak a drogmegelőzésben eredményesek, hanem általában a "zűrös" viselkedések megelőzésében is.” (Rác, 2005, p. 135).

3.2. A prevenció módszerfüggő hatékonysága

A XXI. századi ingerekkel telített információs társadalomban a hatékony tanítási, fejlesztési módszerek is megváltoztak. Kisebb szerepe van a lexikális tudásnak, információknak, nagyobb szerepe lett a problémamegoldásnak, az interaktivitásnak, egyre inkább fontosabbá válik a gyors változásokra reagáló rugalmasság, a reziliencia is. (Prievara, T., & Nádori, G., 2018)

Pink „Motiváció 3.0” könyvében azt írja, hogy egyre inkább elveszíti jelentőségét a jutalmazás és büntetés motivációjára épülő, általa 2.0-nak nevezett struktúra, helyette a felelősségteljes, következményekkel járó, önállóságra, szakmai igényességre és céltudatosságra összpontosító belső indíttatású motiváció (a motiváció 3.0) kerül előtérbe. Az „I” típusú (Inner, belső irányítású) típus szinte mindig legyőzi az „X” típusú (eXternal, külső irányítású) típust. "Az I típusú magatartás önirányítást jelent. Az I típusú ember mindent megtesz azért, hogy egyre jobb

és jobb legyen valami, számára fontos dologban. És a kiválóságra törekvés mégsem öncélú, hanem valami nagyobb és nemesebb célhoz kapcsolódik." (Pink, 2009, p. 97).

Tehát a mai világban a fejlődés érdekében a belső motiváció felkeltése lehet igazán eredményes. Fiatalok szerint a didaktikus, lexikális ismeretnyújtás idejét múlt, hiszen minden szükséges tudást azonnal fellelnek az Interneten.

„A „társas készségek” fejlesztése például nagyon hatékony programelem, amennyiben a megvalósítás interaktív módszerekkel történik” (Drog Fókuszpont, 2012, p. 25).

Ez érvényes a szerekek, szerhasználattal kapcsolatos információkra is. „Többet tudunk a szerekről, mint maga!” – ismeretlen diák bekiabálása egy rendőrségi drog-prevenációs előadáson.

A Nemzeti Drogabúzus Intézet (NIDA) 1997-ben meghatározott alapelveiből idézve:

- „A prevenciós programok interaktívak (pl. csoportos beszélgetéseket alkalmaznak), és a hangsúly nem a didaktikus előadásokon van
- A prevenciós programoknak tartalmazniuk kell olyan készségek fejlesztését, melyek segítenek a fiataloknak ellenállni a drogok kínálásának, erősítik a személyes elkötelezettségüket a drogokkal szemben, növelik szociális kompetenciájukat (pl. kommunikációjukat, kortárs kapcsolataikat, én-hatékonyságukat, asszertivitásukat, és megerősítik a drogokkal szembeni attitűdjeiket).” (Rácz, 2005, p. 18).

A prevenciós módszerek közül az integrált szociális hatást/kompetenciát növelő megközelítések főbb elemei a visszajelzés, az ismétlés, a próbálkozás, a problémamegoldó és döntéshozó készségek fejlesztése, az önértékelés fejlesztése, a kommunikációs és társas készségek fejlesztése. Ezzel kapcsolatban „Iskolai drogprevenciós programok eredményessége” című művében Rácz kifejti, hogy gyakorlatközpontúsága hatékonyságnövelő tényező.

„A kutatások szerint az átfogó, a nem egy-egy tényezőt megcélzó prevenciós programok az igazán hatékonyak. Tehát az általános és a specifikus személyes és társas készségeket kell fejleszteni, és ez a fejlesztés nem pusztán emocionális-kognitív, hanem gyakorlati tréning-elemekből épül fel.” „Az irányzattal kapcsolatos kutatások zöme 13-17 éves fiatalokkal, általában a középiskolai korosztályhoz tartozó diákokkal készült, és zömük 40-80%-os droghasználat-csökkenést demonstrált.” (Rácz, 2005, p. 5).

Azt tapasztalom mindennapi tevékenységeim során, hogy az ingerek, kihívások, élmények, a fejlesztő célú tudatosan szervezett közösségi játékok megérintik a résztvevőket. Nehéz, de nem lehetetlen több milliárd dollár számítógépes játékfejlesztéseivel felvenni a versenyt.

Az ember társas élőlény. Ezt az alapvető, hiányalapú szükségletet segítségül hívva a társas tevékenység élménye, annak ígérete belső igényként tud hatni az egyénre.

„Így hát a következő, nagyon lényeges kérdést kell feltennünk: lehet-e élményszintű a prevenció, és ha igen, miként? Nos éppen ebben nyújthatnak hathatós segítséget a digitális eszközök (például okostelefon) vagy a játékosítás (angolul gamification)

A játékosítás lényege, hogy egy alapvetően nem játékos tevékenységbe (például oktatás, prevenció, terápia) játékelemeket csempészünk, ezáltal fokozva a célcsoport bevonódását, lelkesedését, belső motivációját.” (Kapitány-Fövény, 2019, p. 319)

A tapasztalati, saját-élményű-tanulás – az élménypedagógia módszerei – hatékonyan alkalmasak a fenti gondolatokkal egybeeső prevenciós tevékenységekre, fejlesztésre.

4. Célok, indíttatás

Kutatásom legfőbb célja, hogy igazolást nyerjen az élménypedagógia módszerekkel hatékonyan végezhető prevenció.

A témaválasztás indoklásakor kifejtettem, tapasztalataim alapján úgy gondolom, hogy az ismertetett módon hatékony segítség adható a kamaszoknak, hogy biológiailag és társadalmilag is egészséges felnőtté váljanak.

A COVID okozta elmagányosodási folyamatok megfordításának, a társadalmi kompetenciák fejlesztésének rendkívüli szerepe van napjainkban.

Az addikciók jelenléte, növekedése szintén tettekre sarkall. Úgy hiszem, az „ellenség ismerete” nagyobb esélyt ad a káros szenvedélyekkel, függő viselkedési minták kialakulásával szemben, szükség van új szemléletű edukációs illetve megelőző (prevenciós) módszerekre!

Célom, hogy kutatásom, illetve az élménypedagógia módszerekkel támogatott prevenciós foglalkozásaim minél több fiatalnak válhasson hatékony segítségévé!

Hipotéziseim is a fenti indíttatásból, a célok elérése érdekében fogalmazódtak meg.

5. Hipotézisek

Az alábbi kérdésekre keresem a válaszokat kutatásommal:

- Segít-e a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség csökkenésében, ha a függőségekkel kapcsolatosan relevánsabb tudással rendelkezik az egyén?
- Csökken-e a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség, ha cáfoljuk edukáció segítségével azokat a tévhiteket, melyek nem reálisan tükrözik a függőségek egyéni és társadalmi veszélyének mértékét, alábecsülve azt, esetleg szélsőségesen túlzó mértékűek?
- Hatással van-e a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettségre a szociális kompetenciák?
- Van-e kapcsolat a „nemet mondás”, a „segítségkérés” és az „érzelmek kezelése” szociális kompetenciák egyéni képességszintje és a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség mértéke között?
- Az előbbi kompetenciák kulcs-készségek, -képessegek-e abban a tekintetben, hogy fejlesztésük a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség csökkenését eredményezi?
- Hatékony eszköz-e az az élménypedagógia módszerek segítségével történő foglalkozás-sorozat, melynek célja a függőségekkel kapcsolatos releváns tudásra vonatkozó edukáció, valamint a korábban említett kompetenciák fejlesztése?

Kérdéseim alapján az alábbi **hipotéziseket** vizsgálom kutatásommal:

1. A veszélyeztetettség mértéke és az addikciókkal kapcsolatos releváns tudásszint között korreláció, fordított arányosság, szignifikáns összefüggés áll fenn.
2. A veszélyeztetettség mértéke és az addikció elkerülésével kapcsolatos kulcs-kompetenciák, -készségek mértéke között korreláció, fordított arányosság, szignifikáns összefüggés áll fenn.

Amennyiben hipotéziseim igazolást nyernek, valamint egy fenti célokkal megvalósított élménypedagógia foglalkozás-sorozat eredményei növekedést mutatnak a résztvevők függőségekkel kapcsolatos releváns tudásszintje és a fejleszteni kívánt kulcs-készségek és képessegek tekintetében, akkor kijelenthető, hogy az élménypedagógia hatékony eszköz a függőségek kialakulásának elkerülésében.

6. A kutatás

Vizsgálandó populációnak a soproni középiskolások 10., illetve 11. évfolyamos tanulóit választottam.

Először minden soproni középiskola igazgatójával felvettem a kapcsolatot e-mail formájában. Négy soproni gimnázium (Széchenyi István Gimnázium, Berzsenyi Dániel Evangélikus (Líceum) Gimnázium és Kollégium, Vas- és Villamosipari Szakképző Iskola és Gimnázium, Eötvös József Evangélikus Gimnázium, Egészségügyi Technikum és Művészeti Szakgimnázium), valamint egy technikum (Handler Nándor Technikum) igazgatója adott pozitív visszajelzést.

Az egyeztetéseket követően az iskola segített beszerezni a kérdőív kitöltéséhez szükséges kiskorúakra vonatkozó „Szülői/gondviselői bejegyző nyilatkozat”-okat.

A kérdőíveket osztályfőnöki órákon töltötték ki okoseszközökkel a fiatalok, miután az általam írt és kért tájékoztatót a tanár ismertette a kérdőívvel kapcsolatosan.

643 feldolgozható válasz érkezett.

A teljesen névtelen és azonosíthatatlan adatokat iskolánként külön adatbázisban tárolom, s felajánlásomnak és az iskolák kérésének megfelelően azokat intézményenként tájékoztató jelleggel feldolgozom részükre.

6.1. Módszer

Kérdőíves, kvantitatív vizsgálati módszert választottam.

A kérdőív olyan nézőpontból készítettem, hogy igazolja vagy cáfolja hipotéziseimet azzal kapcsolatban, hogy a függőségekkel kapcsolatos veszélyeztetettség milyen kapcsolatban van egyrésről az addikciókkal kapcsolatos releváns tudásszinttel, másrésről az elkerüléshez szükséges kulcskompetenciákkal.

Fentiek miatt a létrehozott kérdőív négy részből áll:

- I. Demográfiai adatok
- II. Veszélyeztetettség mértéke
- III. Addikciós (függőségekkel kapcsolatos) tudásszint
- IV. Kulcs-készségek, -képességek szintje

A kérdőívet előzetesen elkészítettem, majd addiktológia szakértő kollégáimmal szakmailag véleményeztettem, végül 8-10 középiskolás ismerőssémmel kitölttettem, konstruktív véleményeik alapján módosítottam azt.

A kérdőívek kitöltését kizárólag on-line formára készítettem elő. Gyermekem, Faller Gergely elvégezte az ehhez szükséges web-programozást, Dr. Ács Péter barátom pedig a biztonságos protokollal elérhető ([https](https://ki.talentmapping.org)) web-tárhelyet és szerveret biztosította.

A kérdőív kitöltése 10-15 percet vesz igénybe, amit a kitöltők a weboldal (ki.talentmapping.org) linkjét böngészőbe írva, vagy egy QR kód segítségével, intézményspecifikusan indíthatnak el.

Az 5. ábrán látható az okostelefonon megjelenő kérdőív egy részlete. Minden kérdésre válaszolva, a „küldés” gombra kattintva azonnali szöveges tájékoztatást kapnak eredményeikről a válaszadók (től-ig határok közötti csoportosításban) három témakörben (veszélyeztetettség, tudásszint, készségsszint).

A kitöltést követő értékelésnél található az „Addikciós (függőségekkel kapcsolatos) tudásszint” kérdőív fejezet kérdéseinek helyes válaszait tartalmazó, letölthető PDF fájl linkje is.



5. ábra - Kérdőív okostelefonon
ki.talentmapping.org

6.2. A kérdőív

6.2.1. Demográfiai adatok

A téma, illetve a kutatásban részt vevő kiskorúak miatt a kérdőív teljesen anonim, ezért a demográfiai adatok is csak csoportosításhoz, esetlegesen későbbi elemzések elvégzése érdekében kerülnek megkérdezésre (nem, életkor, képzésforma). (A kérdőív azonban felnőttek által is kitölthetővé vált a kutatást követően, ezért is szerepel benne a képzési forma kérdésnél a „Felsőoktatási intézmény”, illetve a „Dolgozó vagyok” válaszlehetőség is.)

6.2.2. Veszélyeztetettség mértéke

A kérdőív ezen részének alapjául a WHO Audit (2001) alkoholfüggőségre validált öntesztje szolgált (WHO, 2001), amit úgy alakítottam át – addiktológiai szakmai szempontok

figyelembevételével -, hogy több függőségi formával kapcsolatban is mérőeszköz lehessen. Fontos értékelési szempont, hogy a vizsgált populáció mindennapjaiban melyek azok a szerek és viselkedési formák, melyek jelen vannak, és függőség kialakulásához vezethetnek. Milyen mértékben, mennyire rendszeresen játszanak szerepet ezek életük jelenlegi szakaszában? Környezetükben, mindennapi életük közösségeiben mennyire vannak jelen a függőségi viselkedési minták, melyek önkéntelenül is hatással vannak jellemfejlődésükre?

Fentiek miatt a kérdőív ennek, a veszélyeztetettségi mértéket mérő részének első felében ezzel kapcsolatos kérdések szerepelnek. Ezekre a kérdésekre adott válaszok alapján egy veszélyességi súlyszorzót állapítok meg, amely kipróbált szerek sokfélesége, a rendszeres, függőség kialakulásának lehetőségét magában hordozó viselkedési minták jelenléte, valamint a függőséggel kapcsolatos környezeti hatásainak mértékével számol - a kérdőívet is tartalmazó (13.1) mellékletben ismertetett számítási módszerrel.

Az első kérdésben arra kapok választ a 18 év alatti (többségében 16-17 éves) megkérdezett fiataltól, hogy milyen, számukra tiltott szereket próbáltak ki már egyáltalán, illetve hogy játszották-e már pénzzel a szerencsejátékok valamelyik formáját. Azt kértem, hogy (többszörös választás lehetőségével) mennyiségtől és alkalmak számától függetlenül jelöljék be azokat a tevékenységeket, amiket már végeztek valaha eddigi életük során! Az alkohol fogyasztása, a cigarettázás, vagy snüssz, iqos, stb. – vagyis nikotintartalom bevitel, a koffeintartalmú ital fogyasztása (kávé, energiatál), a füves cigi (marihuána), a kábítószer fogyasztása (speed, designer drog, kokain, stb.), a gyógyszer fogyasztása orvosi előírás nélkül, valamint a szerencsejáték szerepelt a válaszadási lehetőségek között.

A második kérdésben olyan viselkedési minták rendszeres jelenlétére kérdezek rá, melyek gyakoriság és mérték függvényében függőség kialakulásának veszélyét hordozzák magukban, akár táptalajul szolgálnak más, akár egészségkárosodáshoz vezető függőség (pl. alkoholfüggőség) kialakulásához. Megkérdezem a fiatalok között (is) jellemzően elképzelhető, mértéktől függő, de fentiek tekintetében veszélyes viselkedési formákra, mint: közösségi média, internet használat, számítógépes játék, sorozatok nézése, sportolás, edzés, diéta vagy túl sok evés, illetve a felesleges dolgok vásárlása.

A veszélyeztetettség súlyának megállapítása érdekében a következő kérdésre adott válasz alapján a válaszadó környezetének érintettsége derül ki.

E kérdőív-szakasz további részében a már korábban említett, függőséggel kapcsolatos veszélyeztetettség mértékének megállapítására szolgáló kérdések szerepelnek, melynek alapjául a WHO Audit-ja (2001) szolgál. (WHO, 2001)

6.2.3. Addikciós (függőségekkel kapcsolatos) tudásszint

Az ehhez a részhez tartozó kérdések saját magam által megfogalmazott kérdések. Addiktológiai szakmai tudásom, segítő szakemberként végzett munkám tapasztalatai alapján fogalmaztam meg azokat szakirodalmi írások segítő iránymutatásai alapján. (Paksi, B., & Demetrovics, Zs., 2003).

Az ide tartozó kérdéssor egy tudásszint mérő kérdéssor, kérdései típusukat tekintve egyszeres választásos tesztkérdések.

A kérdések egy része lexikális tudásszintet mér, például: „5. A függőségeket hogyan csoportosíthatjuk addiktológiai szempontból?”.

Másik részük a tévhitekkel kapcsolatos kérdések, mint például: „4. Melyik az a szer, amelynek nagyfokú megvonása egy szenvedélybetegtől akár halálhoz is vezethet?”. A helyes válasz - a kábítószer, alkohol, rivotril (gyógyszer), mindhárom igaz – válaszok közül az alkohol. Ez a kérdés utal arra a sokszor véleményként megfogalmazott állításra, miszerint az alkoholoról való leszokás módja, ha valaki egyszerűen abbahagyja az alkohol fogyasztását, pedig az egyes esetekben halálhoz is vezethet, míg a többi szer esetén ez nem igaz.

Vannak a kérdések között társadalmi-, egészségügyi- függőségi folyamatokra utaló kérdések is, például a 6. kérdés, mely a függőség kialakulásának folyamata, valamint az elmagányosodás, elszegényedés. illetve az egészségügyi problémák megjelenésének viszonyával kapcsolatos ismeretekre kérdez rá.

6.2.4. Kulcs-készségek, -képessegek szintje

Szociális kompetenciafejlesztő képzések, tréningek, foglalkozások, táborok, valamint a szociális munka területén szerzett tapasztalataim alkottam a kérdéseket. Ebben sokat segített Zsolnai Anikó és Kasik László munkája, amely a szociális kompetenciák mérésének kidolgozásáról, annak keretrendszeréről szól.(Zsolnai, A., & Kasik, L., 2015).

Három készséget/kompetenciát vizsgálók:

- „nemet mondás”,
- „segítségkérés”,
- „érzelmelek kezelése”

3-3 kérdésben vizsgálom mindegyik készség-dimenziót, és mindegyik dimenziónál az egyik kérdés fordított értékelésű.

A válaszlehetőségek az összes kérdésnél 6 fokozatú Lickert-skálán szerepelnek az alábbiak szerint: Teljes mértékben jellemző (5 pont); Többnyire jellemző (4 pont); Inkább jellemző (3 pont); Inkább NEM jellemző (2 pont); Általában NEM jellemző (1 pont); Abszolút NEM jellemző (0 pont)

7. Élménypedagógiai prevenciós foglalkozás-sorozat

A korábbiakban már sok élménypedagógiai alapú – köztük speciális fejlesztési célú – foglalkozástervet készítettem, fejlesztettem, illetve valósítottam, tartottam meg – úgy pedagógusok, felnőttek, mint gyermek részére is.

A jelen dolgozathoz kapcsolódó képzés-tervezet fog – reményeim szerint - alapjául szolgálni munkahelyem, az Ökumenikus Segélyszervezet később akkreditálandó prevenciós képzésének, melynek elkészítésére megbízást kaptam.

A prevenciós képzés az eredeti tervek szerint 30, illetve 20 órás időkerettel készül, viszont a dolgozat elkészítéséhez adott lehetőségek korlátai miatt csoportonként 6-6 tanórát magába foglaló, inkább kísérleti jellegű, mint mélységében is fejlesztő jellegű foglalkozás-sorozat kidolgozását tette megvalósíthatóvá.

7.1. Résztvevők

3 csoportban tartottam/tartom a foglalkozásokat. A csoportok tagjait a foglalkozások előtt is mérem a kérdőívvel, illetve a foglalkozásokat követően is. Ők egyedi, csak saját maguk által ismert kóddal töltik ki mindkét esetben a kérdőívet, így tudom az egy személyhez tartozó adatokat összehasonlítani anonim módon.

Először a Berzsenyi Dániel Evangélikus (Líceum) Gimnázium igazgatója adott lehetőséget arra, hogy az iskola összes 10. és 11. évfolyamos osztályában egy bemutató élménypedagógiai foglalkozás-részletet tartsak osztályfőnöki órákon. A bemutató foglalkozások után önként jelentkező 10 fő részére 2024. 02. 24-én, szombaton, egyben tartottam meg az első 6 óra időtartamú foglalkozás-sorozatot a gimnázium kollégiumában.

A foglalkozás közben a kollégiumi nevelőtanár érdeklődének, majd a kollégium igazgatójának felkérésének köszönhetően – váratlanul – 2024 márciusában hetente, összesen 3x2 órában tartottam meg a prevenciót 22, önkéntesen jelen lévő diák részére.

A Handler Nándor Technikumban 2024 áprilisában kezdem el a foglalkozás-sorozatot 14 fővel.

7.2. A foglalkozássorozat ismertetése

A kutatás keretein belül csoportonként 6-6 órában volt lehetőségem megtartani a foglalkozásokat. Az későbbi tervek szerint 30 órás (remélem, akkreditált) képzés alapját fogja képezni a következőkben vázlatosan ismertetett foglalkozás-sorozat. A kutatáshoz kapcsolódó csoportalkalmakon az adott keretekhez igazított, hangsúlyeltolódásokkal megvalósított alkalmak voltak, melyeknek szilárd vázát az alábbi elemek képezték.

7.2.1. „Fekete-fehér - bevezető játék edukációs résztartalommal

Cél: találkozás, ismerkedés, kommunikáció

Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

A játék általam használt neve „fekete-fehér”, a foglalkozások alatt a játékhoz használt segédlap a dokumentum 13.2 számú mellékleteként olvasható.

A játék során egy-egy kategóriában két eltérő álláspont közül kell választani egyet és csak egyet. A kategóriáknál már megjelenik a későbbiekben kulcs szerephez jutó segítség, az érzelmek kezelése, a nemet mondás, a szabályok betartásának kérdése is többek között. A páros kommunikáció, a súlytalanabb kategóriák hivatottak a csoportalakulást elindítani, ugyanakkor már a vélemény felvállalása is megjelenik, amikor a feladat további részében a társakkal való egyezéseket számolják meg a résztvevők.

Feldolgozás: Néhány kategória esetén (például. „segítség”) megvizsgáljuk, hogy hányan választották az egyik, hányan a másik lehetőséget. (például a „segítség” kategóriában: „örömmel fogadom”, „szívesen segítek”) Facilitátor által irányítva, szabad megszólalással vizsgáljuk meg többek között, hogy segíteni jobb-e vagy segíteni, és miért, hogy akinek nehéz, neki miért nehéz segítséget kérni, hogy mikor kell, mikor nem kell, mikor szabad, mikor nem szabad segíteni.

7.2.2. Csoportszabályok megalkotása

Jelen foglalkozás-sorozat során – idő rövideje miatt – csoportszabályok megalkotása összetett foglalkozással nem valósult meg. 3 szabály közös elfogadását kértem, valamint azt, hogy jelezzék, ha azokon kívül más csoportszabályt is szeretnének. (Egyik csoportban a telefonok használatának mellőzését kérték, a másikban például használatának lehetőségét családi kommunikációra hivatkozva.)

A mindegyik csoportban elfogadott 3 alapszabály:

- Titoktartás – ami a csoportban elhangzik, az „itt is marad” – bizalmi helyzet erősítése a személyes vonatkozású közlések elősegítése érdekében.
- Nemet mondás lehetősége – bármelyik résztvevő indoklás nélkül kimaradhat feladatból, játékból, válaszadási kötelezettség sincs, viszont a nemet mondás esetén is vállalja, hogy aktívan megfigyelői státuszban marad. Ehhez csupán egy „passz” feliratú kártyát kell felmutatnia, amit mindenki a foglalkozás elején kézhez kap
- Énközlésre való törekvés, illetve más vélemények, személyek minősítő közlésének mellőzése.

7.2.3. „Pacsi-barát” - energetizáló játék

Cél: Bevonódás, bizalom, erősítése, kapcsolatépítés, csapatépítés

Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

Az energiaszint fokozására szolgáló játékot „Pacsi-barát” névvel illetem. A helyszínen történő céltalan kóborlás közben egy jelre valakivel össze kell ütni a tenyerem, ő lesz a „pacsi-barátom”. Ezt követően egy-egy jelre más-más ember lesz a felső, vagy alsó pacsi barátom, könyök-barátom, boka-barátom, satöbbi, attól függően, hogy alul vagy felül, tenyeret, könyököt, bokát, satöbbi kell összeérinteni. A későbbiekben felváltva kerül sor a facilitátor által jelre bemondásra valamelyik barát-típus, ilyenkor őt kell gyorsan megkeresni és „lepacsizni” vele. Jó hangulatú, pörgős, nevetéssel kísért játék.

7.2.4. „Aláírásgyűjtés” – témafelvezető foglalkozás-modul

Cél: vélemény felvállalása, önazonosság szerepe, nyílt, tiszta, őszinte kommunikáció, ismerkedés

Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

Az „aláírásgyűjtés” nevű játékhoz a foglalkozásokon használt segédlap a dokumentum 13.3 számú mellékleteként olvasható.

Minden játékos kap egy aláírásgyűjtő ívet, és az azon található állításokat kell aláíratnia egy olyan jelenlévő személlyel, akire az igaz, és ezt aláírásával is igazolja.

A gyűjtés követően megvizsgáljuk egy-egy állítás kikre igaz, ezáltal is segítve a csoportalakulást, kohéziót.

Az állításoknál azonban szerepel néhány függőséggel kapcsolatos, nem egyértelműen felvállalható mondat, (melyek kiskorúak esetében még törvénysértést is jelentenek – például „jártam már dohányboltban”) melyeket aláírni is már egyfajta bizalmi szint kérdése, de a feldolgozás során az egész csoport előtt vállalni azt, értékelendő cselekedet – csakúgy, mint esetlegesen a problémás szerhasználat belátása, felvállalása, ami pedig a felépülési folyamat egyik első, kihagyhatatlan fázisa.

7.2.5. „Lassú Balázs” – koncentrációs foglalkozás-modul

Cél: csoporttudat, együttműködés erősítése, szabálykövetés, kommunikáció, segítség-kérés és –adás, nemet mondás, érzelmek kezelésének gyakorlása

Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

A foglalkozás során eggyel több szék van a teremben össze-vissza, mint résztvevő. A facilitátornak, „Lassú Balásznak” nagyon lassú mozgással kell helyet foglalni a szabad széken a terem sarkából indulva, a résztvevőknek pedig ezt megakadályozni 1 percen keresztül a következő szabályok alapján: egyszerre csak egy ember mozoghat, aki elhagyja a székét, oda már nem ülhet vissza. Az ismertetett elmélet szerint a csoport kap tervezési időt, majd a – szinte mindig sikertelen kísérlet(ek) után – a facilitátor által irányított feldolgozásra (tölcsérmodellel), újratervezésre, újbóli végrehajtásra lehetőséget, míg végül a csapat (általában 3., 4. próbálkozásra) sikerrel teljesíti a feladatot.

A résztvevők a komfortzónából kimozdított helyzetükben heves érzelmeket mutatnak, a sikerhez ezek kezelése szükségszerű. Csakúgy, mint a nemet mondás gyakorlása, mikor a játék hevében bármennyire is másik székre ülne, ha a közös siker érdekében ülve kell maradnia, illetve csak egymástól segítséget kérve és adva tudják elérni a csoport számára meghatározott célt.

7.2.6. Kérdőív bemeneti kitöltése

A kérdőív végén egyedi, csak a kitöltő által ismert kódsorozat megadását kértem, ami a visszaméréskor is használtan beazonosíthatóvá teszi a kimeneti és bemeneti eredmények párosítását a kutatás céljából.

A kérdőív kitöltését követően a résztvevő láthatja saját pontjait, illetve a pontokhoz tartozó tájékoztató jellegű szöveges értékelést a veszélyeztetettség, a tudásszint és a kompetenciaszint kategóriákhoz tartozóan. Jelzés értékű feldolgozásként a pontok és értékelések alapján arra

kérem őket, hogy álljanak egy hangulatbarométerként aposztrofált hosszú kötélhez úgy, hogy az eredményeket mennyire érezték meglepőnek – kötél közepe felé nem, egyik vége pozitív meglepődés, másik pedig a negatív.

A sor két végét összefordítva párokat alakítok, akiket arra kérek, hogy írják fel egymás válaszait később kiragasztható post-it-ekre – egyik a másikat, másik az egyikét – a következő irányított kérdésekre: Milyen kérdés merült fel bennük az eredményeket megismerve, milyen érzések voltak bennük a kérdőív kitöltése közben, milyen érzésekkel olvasták az eredményeket?

A kérdőívvel kapcsolatosan is megkérdezem véleményüket: érthető volt-e, tetszett-e, változtatnának-e azon valamit.

A válaszokat kiragasztom, áttekintjük, megbeszéljük, szükség esetén szakmailag értelmezem azokat.

7.2.7. „Te kit választanál?” – érzékenyítő foglalkozás-modul

Cél: Érzékenyítés a függőségekkel kapcsolatos társadalmi sztereotípiák és tévhitek döntéseinket befolyásoló hatásáról

Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

„Te kit választanál” elnevezéssel hivatkozok erre a foglalkozás-modulra. Ki szimpatikus, kivel beszélgetnél, kit választanál barátodnak? – kérdésekkel írható le az élménypedagógia módszereket alkalmazó foglalkozás kerete.

4 valóságos személlyel kapcsolatban (név-, és 1-2 évnyi korváltoztatás eszközésével) tudnak meg egyre több információt a résztvevők. A tér négy jól elkülönített pontján kerülnek felragasztásra először a *keresztnevek*, *életkorok*, valamint egy-egy *tulajdonsága* az illetőnek. Arra kérem a résztvevőket, hogy – lehetőleg – álljanak oda valamelyik személy illusztrációja mellé az szerint, hogy melyiket érzik szimpatikusnak. A későbbikben egy-egy új információ közlését követően lehetőséget adok arra, hogy bárki „máshoz pártoljon át”, amennyiben röviden indokolja a váltás okát.

A következőkben közölt két információ: *családi állapot*, *előnytelen tulajdonság*.

A foglalkozásnak ezen a pontján arra kérem az egy-egy ábrázolt embernél álló résztvevőket, hogy találják ki, milyen foglalkozása lehet az adott személynek, és ezt szóbeli indoklással együtt illesszék a többi adat alá.

A személyekhez kötődően utolsóként a *szenvedélybetegségekkel* való kapcsolatuk válik ismertté.

Az alábbi, 1. táblázatban összefoglalva tekinthetők át a foglalkozás során használt adatok, amelyeket soronként közlök a résztvevőkkel a fentiekben meghatározottak szerint.

1. táblázat - "Te kit választanál?"

				
Név	Béla	Józsi	Kálmán	István
Kor	35 éves	29 éves	44 éves	55 éves
Tulajdonság	vicces	családcentrikus	segítőképz, jó haver	pozitív gondolkodású
Családi állapot	elvált	nős, 1 kicsi gyermeke van	élettársi kapcsolatban él 2 éve	elvált, 2 nagykorú gyermeke van, párkapcsolatban
Előnytelen tulajdonság	megbízhatatlan	kölcsönt kéreget	balhész	alkoholista
Foglalkozás	?	?	?	?
Szenvedély-betegséggel való kapcsolata	majdnem minden este kiüti magát kokainnal	folyamatosan eljártssza a család bevételeit szerencsejátékon	meló után minden nap zárásig iszik a kocsmában	10 éve tiszta, szermentes, "felépülő függő"

A tapasztaltak szerint nagy a vándorlás egy-egy új információ közlését követően, és nagyon jól érzékelhetők az előítéletek, a sztereotípiák mentén történő értékalkotás, leginkább talán a foglalkozások meghatározása során, illetve ezzel kapcsolatban, amikor a valódi foglalkozásokat ismertetem. Szintén tapasztalat, hogy István az utolsó pillanatig népszerűtlen, majd a legtöbb „szavazattal” zár. Nagy megdöbbenés fogadta minden esetben azt a tényt, hogy István személyét magamról formáztam. Ez minden esetben megnyitotta az utat mélyebb kérdések, válaszok, őszinte, bizalommal teli beszélgetések, a résztvevők megnyílása felé!

7.2.8. Tények és tévhitek – az addikciós tudásszint kérdések feldolgozása

A feldolgozás során az egyes kérdéseknél kérem a kézfelemeléssel történő állásfoglalást a helyes válasz tekintetében. Azoknál a kérdéseknél, melyeknél erősen megosztó válaszok érkeznek, disputát kezdeményezek egymás meggyőzése érdekében. Ezt követően addiktológiai szakmai vonatkozásban tisztázom a tényeket, a hátteret.

Azoknál a kérdéseknél, ahol nagy arányban jelennek meg rossz válaszok, szintén tisztázó, tényfeltáró beszélgetést kezdeményezek, szakmai ismeretekkel, magyarázattal támasztva alá a helyes válaszokat, megdöntve a rossz válaszokhoz köthető esetleges tévhiteket.

7.2.9. Rizikó- és védőfaktorok – veszélyhelyzetek és megelőzésük

Vészhelyzetek összegyűjtése: Arra kérem a résztvevőket, hogy minden olyan veszélyes helyzetet, élethsituációt, történést, környezetet írjanak fel egy-egy post-it-re és ragasszák egy közös felületre (táblára, falra), amelyek elősegíthetik szenvedélybetegség kialakulásának lehetőségét okozó szerek fogyasztását, illetve függő viselkedési minták kialakulását.

Ezt követően 30 szociális kompetenciát leíró és ábrázoló rajzot tesztek közzé, és arra kérek mindenkit, hogy válasszon egyet, amely a véleménye szerint segíthet megelőzni a vészhelyzetet, illetve kialakulása esetén segít annak elhárításában, amennyiben az adott kompetencia birtokában van az illető.

Kettesével, majd négyesével egy-egy fontosabbnak ítélt kompetenciát tartanak meg a kettőből-kettőből, így végül a csoport által legfontosabbnak ítélt 3-5 kompetencia marad a kezekben.

A megtartott csoportfoglalkozások mindegyikén a végül kiválasztott kompetenciák között szerepelt a „segítségkérés”, a „nemet mondás”, és az „érzelmek kezelése”. A 6. ábrán az egyik csoportban megmaradt kompetenciák láthatók.

A tudatosan teljesen irányítás-, és befolyásoló közlésektől mentes facilitatori jelenlét mellett kialakuló eredmények alapján – nem tudományosan – de alátámasztva érzem azt a döntésem, hogy kulcs-kompetenciáknak az előzőekben leírt 3 kompetenciát választottam, mint függőségek kialakulásának megelőzésében meghatározó jelentőségű kompetenciát.



6. ábra -A kiválasztott védőfaktorok, kompetenciák

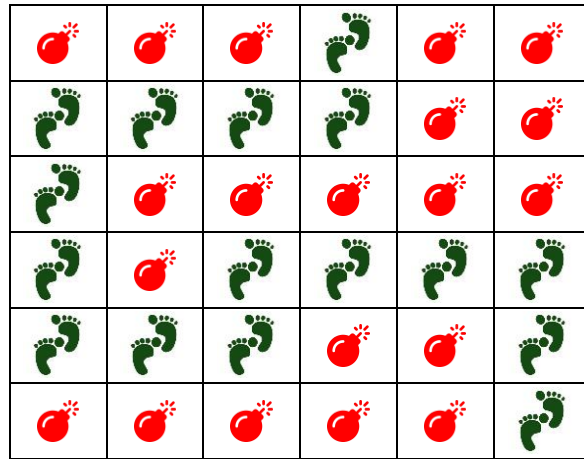
7.2.10. „Akrainező” – segítségkérés és nemet mondás

Cél: a segítségkérés és a nemet mondás szociális kompetenciák fejlesztése élménypedagógia módszerrel.

Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

A foglalkozáshoz előkészítve rendelkezésre áll egy 6×6 négyzetből álló, négyzetenként legalább egy résztvevő két talpát befogadni képes, jelöletlen, azonos mezőkből álló játéktér, az úgynevezett „akkrainező”. Ezen az egyik oldalról a másikra kell átjutni a csoport minden tagjának alapértelmezésben az alábbi szabályok szerint:

- A mezőn csak egy, a játék során változatlan útvonal vezet át, amit csak a facilitátor ismer. (A 7. ábrán látható egy térkép példája, azon lábnyomok, a helyes útvonalat kirajzolva.)
- Csak az oldalszomszédos mezőre lehet egyesével lépni, csak előre, vagy hátra, jobbra vagy balra, átlósan nem.
- Egyszerre egy játékos lehet a „pályán”.
- Amennyiben „aknára” lép, a facilitátor jelzi ezt („Bumm!” felkiáltással), ilyenkor a játékosnak a játékteret el kell hagynia, és a rendelkezésre álló játék-életeiből 1 elveszik. (Kezdetben 3-3 mindenkinek).
- A mezőket semmilyen módon megjelölni nem szabad.
- A csapat (a „szakasz”) sikeresen teljesíti a feladatot, ha minden tagja átjut az „aknamezőn”, és mindenkinek marad legalább 1 játék-élete.



7. ábra - "Aknamező" játék térképe

A feladat végrehajtása előtt tervezési időt biztosít a facilitátor.

Annak érdekében, hogy a csapat a fent megfogalmazott fejlesztési célok érdekében bejárja a tapasztalati tanulás körét, a játékot egymás után 3 féle szabályrendszerrel hajtjuk végre.

1. A korábban ismertetett alapszabályok érvényesek.
2. Alapszabályok + tilos segíteni egymásnak.
3. Alapszabályok + mindenki kap 3 segítségkártyát, amivel segítséget kérhet 3 alkalommal. Ha segítségért folyamodik valakihez, akkor ő is és a segítséget adó személy is 1-1 segítségkártyát elveszít.

(A 8. ábrán az egyik foglalkozáson a játék végrehajtása közben készült fotó látható.)



8. ábra - "Aknamező" játék - pillanatkép a csoportfoglalkozásról

A fordulók között az újratervezés elősegítése érdekében, illetve azokat követően is a facilitátor irányított kérdései segítségével értékelő kérdésekkel, beszélgetésekkel végzi a csoport a tanulási folyamat feldolgozási részét, például: Miért, mikor kértél/nem kértél segítséget? Milyen érzés volt segítséget kérni/kapni? Miért segítettél/nem segítettél? Miért mondtál „nem”-et a segítségnyújtásra/segítségkérésre? Miért sikerült/nem sikerült a feladat? Mit tennél

másképpen? Milyen tanulságot tudsz levonni? Hol tudod hasznosítani a mindennapjaidban a most tapasztaltakat?

Nem szükséges a sikeres feladat-végrehajtás a célként kitűzött fejlesztés érdekében. A kudarc, a hibák feldolgozása is ugyanolyan fejlesztő erővel bír, mint a pozitív végkimenetele a játéknak. Az öröm és a bánat, illetve annak különböző fokú megjelenéseinek megélése a csoportban mindemellett az érzelmek kezelésére is tanít.

Tapasztaltam a csoportfoglalkozások során, hogy a 3. feladatban a segítőkérték közel fele a játékosok kezében maradt, akár sikeresen teljesítették a feladatot, akár nem. Ez megerősíti azon korábbi tapasztalataimat, hogy a segítségkérés általában a legtöbb embernek nehézséget okoz élettereim szociokulturális rendszereiben – kiemelt figyelmet érdemlő, mindenkinél fejlesztendő kompetenciaként tekintek rá.

7.2.11. „Maci-sztorik” – szavakba öntött érzések

Cél: érzelmek tudatosítása, felismerése, kifejezése, kezelése

Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

Közel 50 darabos, úgynevezett „Maci-kártyával” zajlik a foglalkozás-modul, ahol a rajzolt macik minden kártyán más és más érzelmi állapotban láthatók – mindenféle egyéb tárgy és illusztráció nélkül – ahogyan az a 9. ábra 4 példakártyájának fotóján is látható.

A résztvevők véletlenszerűen húznak 4-4 kártyát, majd véletlenszerű sorrendben maguk elé helyezik azokat. A feladat, hogy kitaláljanak és meséljenek el egy rövid történetet a 3 kártya alapján.

Korábbiakban, és mostani csoportfoglalkozásokon szerzett tapasztalataim is azt mutatják, hogy a kitalált, elmesélt történetek során alig szerepelnek érzelmet kifejező szavak, inkább történések, cselekedetek hangzanak túlnyomórészt el, pedig a kártyák egyértelműen mutatnak érzelmeket.

Miután a vállalkozó kedvű résztvevők szerepeltek, csak azt követően hívom fel figyelmüket a mesélés közben jegyzeteltek alapján az előzőekben jelzett érzelmek kifejezését többnyire nélkülöző kommunikációjukra.

Ezt követően megnevezik az érzelmeket, amiket a húzott kártyákon látnak, majd újra elmesélik a történeteket, másodszorra ügyelve arra, hogy az érzelmek kifejezése szavakká is formálódjon.



9. ábra - "Maci-kártyák"

A feldolgozás során összehasonlítjuk a két mesélés közötti különbségeket, megvizsgáljuk az érzelmek kifejezésével zajló kommunikáció kevésbé félreérthető mivoltát, bevezetésként az asszertív, erőszakmentes kommunikáció – esetlegesen bővebb időkeretek között történő – elsajátítása érdekében.

7.2.12. Zárófeldolgozás

Cél: tanulságok összefoglalása, mindennapi alkalmazhatóságuk lehetőségeinek megvizsgálása
Foglalkozás-modul vázlatos leírása:

Szabad beszélgetés, amely azonban kötött keretekkel indul. A résztvevők véletlenszerűen húznak 1-1 lapot egy franciakártya csomagból. A húzott lap színe alapján meghatározott módon foglalhatják össze az önmaguk számára megfogalmazott tanulságokat az alábbiak szerint:

- **treff:** 3, számára fontos történés kiemelésével fogalmazza meg azokat.
- **pikk:** Írjon képzeletbeli levelet szüleinek amiben beszámol a foglalkozássorozaton történetekről, tapasztalt érzéseiről, elvihető tanulságairól.
- **káró:** Mondja el azokat a dolgokat, amik „szöveget ütöttek a fejébe”, s fűzzön hozzájuk magyarázatot is.
- **kőr:** Azokra az eseményekre fókuszáljon, amelyek a legjobban megérintették őt.

8. A kutatás eredményei

A kapott adatok elemzését a Microsoft® Excel® 2016, illetve a Jamovi 2.3.21 (Jamovi projekt, 2022) szoftverek segítségével végeztem, a táblázatokat, diagramokat, ábrákat is ezekkel készítettem.

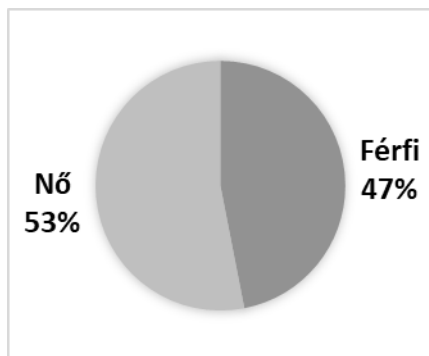
A kérdőív 2024. 02. 24-től állt a kitöltők rendelkezésére. Az adatokat a 2024. 04. 10-ig beérkezett válaszok alapján dolgoztam fel.

Ez idő alatt 643 válasz érkezett, melyek elemzéseim alapjául szolgáltak.

A hipotézisvizsgálatoknál a döntés alapja, hogy a szignifikancia küszöbértékét 5%-nak választom a szokások szerint.

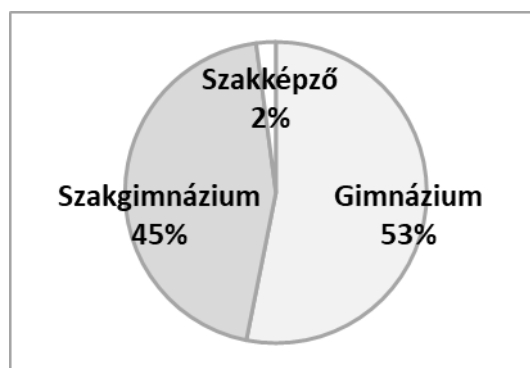
8.1. Általános statisztikák

A kutatásban nagyjából egyenlő mértékben vettek részt a két nem képviselői. A 10. ábrán kördiagram formájában figyelhető meg a nemek eloszlása. (Nő: 53%, Férfi: 47%)

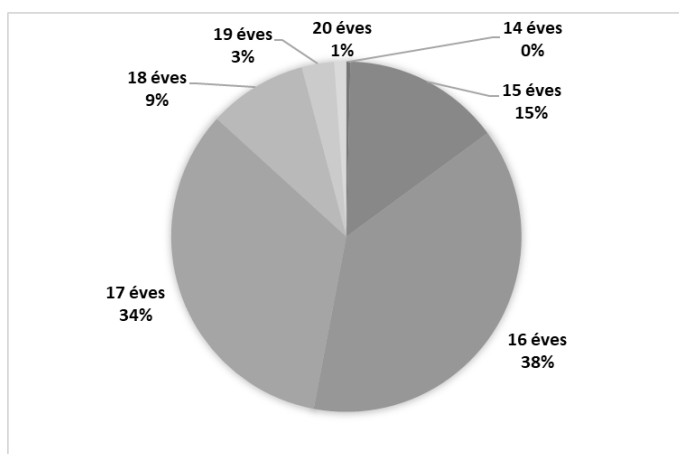


10. ábra - Nemek eloszlása

Az iskolatípusokat figyelembe véve főleg gimnazisták és szakgimnazisták töltötték ki a kérdőívet, (53%, illetve 45%), a szakképzőbe járó kitöltők száma csekély volt. A kutatás folytatásának egyik fejlesztési célja lehet, hogy a szakképzőbe járók nagyobb számú adatait is elemezni lehessen. A 11. ábra a válaszok iskolatípusok szerinti eloszlását ábrázolja kördiagram segítségével.



11. ábra - Iskolatípusok szerinti eloszlás



12. ábra - Életkorok szerinti eloszlás

Életkorokat tekintve dominál a célcsoport, a 16 és a 17 évesek, akik alapértelmezés szerint 10. és 11. évfolyamos tanulók – a válaszadók összesen 72% közülük került ki, az életkorok szerinti eloszlás a 12. ábrán látható kördiagramként.

8.2. Veszélyeztetettség

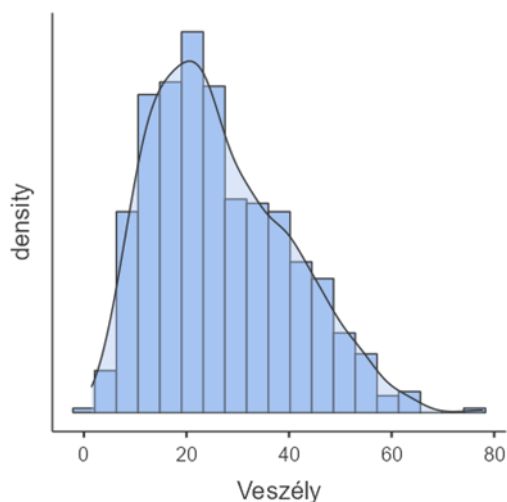
A veszélyeztetettségi fokozatok intervallumainak kialakítása során a WHO Audit (WHO, 2001) fokozatainak intervallum-értékeit tekintettem alapértékeknek. Ezt a mért súlyszorzó - lehetséges 1 és 2 közötti zárt intervallum átlagértékével, - 1,5 értékkel szorozva állapítottam meg.

A 643 fő veszélyeztetettsége a 2. táblázatban látható értékek szerint alakult.

2. táblázat - Veszélyeztetettség

Fokozat	Fő	%
Alacsony kockázat	63	9,79 %
Magas kockázat	234	36,39 %
Ártalmas tevékenység	119	18,50 %
Addikció kialakulása	227	35,30%

Az adatok eloszlása normál eloszlást mutat, ez a 13. ábrán is jól látható, amely a veszélyeztetettségi összpontértékek eloszlás-diagramját és sűrűségfüggvényét ábrázolja. (Shapiro-Wilk W: 0,963, Shapiro-Wilk p: < 0,001)



13. ábra - Veszélyeztetettség

A mérőeszköz belső koherenciáját megbízhatósági analízissel, Cronbach α vizsgálatával végeztem. A Cronbach's α értéke a veszélyeztetettséget mérő eszköznél 0,757 lett, az összetett mérőeszközt felhasználásra alkalmas. Ezért a hipotézisek vizsgálata során a veszélyeztetettséget mérő kérdésekből képzett veszélyeztetettség index használatát relevánsnak ítélem meg.

A 2. táblázat értékeiből is kiolvasható, hogy alacsony kockázattal a válaszadó fiatalok csupán 9,79 %-a éli mindennapjait, több mint 90% pedig

veszélyeztetett valamilyen szinten a függőségek kialakulásával kapcsolatban.

Kijelenthető tehát, hogy a veszélyeztetettség mértéke magas, a függőségek kialakulása ellen preventív tevékenységgel védekezni kell!

8.3. Tudásszint

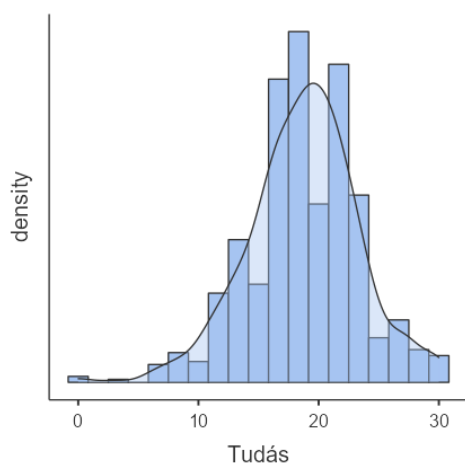
A 10 kérdés mindegyikénél 3 pontot lehetett szerezni. Az így szerzett összpontszám alapján az értékelés során a középiskolai értékelési szintrendszert használtam. Az eredmények a 3. táblázat értékei szerint alakultak.

3. táblázat -Tudásszint

Tudásszint (érdemjegy)	%	Fő
Elégtelen (1)	0-35%	26
Elégséges (2)	36-50%	111
Közepes (3)	51-70%	339
Jó (4)	71-85%	126
Kiváló (5)	86%-100%	41

Az adatok eloszlása normál eloszlást mutat, ez a 14. ábrán is jól látható, amely a tudásszint összpontértékek eloszlás-diagramját és sűrűségfüggvényét ábrázolja. (Shapiro-Wilk W: 0,985, Shapiro-Wilk p: < 0,001)

A mérőeszköz belső koherenciáját megbízhatósági analízissel, Cronbach α vizsgálatával végeztem. A Cronbach's α értéke a tudásszintet mérő eszköznél 0,570 lett, az összetett mérőeszközt felhasználásra alkalmas. Ezért a hipotézisek vizsgálata során a tudásszintet mérő kérdésekből képzett tudásszint index használatát relevánsnak ítélem meg.



14. ábra – Tudásszint

Fentiek alapján kijelenthető, hogy a tudásszint mértéke átlagosan közepes („érdemjegy” átlag: 3,07), azonban a magas fokú veszélyeztetettséget figyelembe véve az adatok szintén arra utalnak, hogy a tudásszint mértékének emelése prevenciós célzattal szükséges!

8.4. Kulcs-készségek szintje

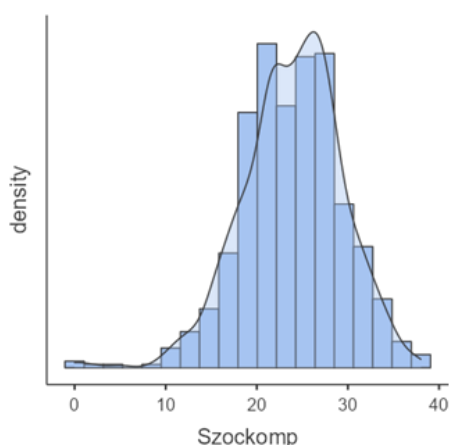
A kutatásom során vizsgált kulcs-kompetenciák (nemet mondás, segítségkérés, érzelmek kezelése) összpontszáma a 4. táblázat értékei szerint alakult. A 9 kérdésből összesen elérhető 45 pontot egyenlő mértékben harmadolva alakítottam ki kompetencia-szinteket (gyenge, közepes, erős) az összehasonlíthatóság érdekében.

4. táblázat- Kompetencia-szint

Kompetencia-szint	Fő
Gyenge	26
Közepes	530
Erős	87

Az adatok eloszlása normál eloszlást mutat, ez a 15. ábrán is jól látható, amely a kulcs-kompetenciák összpontértékeinek eloszlás-diagramját és sűrűségfüggvényét ábrázolja. (Shapiro-Wilk W: 0,982, Shapiro-Wilk p: < 0,001)

A mérőeszköz belső koherenciáját megbízhatósági analízissel, Cronbach α vizsgálatával végeztem. A Cronbach's α értéke a kulcs-kompetenciák szintjét mérő eszköznél 0,621 lett, az összetett mérőeszközt felhasználásra alkalmas. Ezért a hipotézisek vizsgálata során a kulcs-kompetenciák szintjét mérő kérdésekből képzett kompetencia szint index használatát relevánsnak ítélem meg.



15. ábra - Kompetencia szint

A bizonyított normál eloszlás miatt használható átlagérték a maximálisan megszerezhető pontszám 59,8%-a (átlag: 23,92 pont, maximum: 40 pont). Ezen közepes érték növelése – például élménypedagógiai foglalkozások által – a társadalmi érvényesülés érdekében is szükséges, hogy kiemelt feladattá váljon!

8.5. A veszélyeztetettség és a tudásszint kapcsolata

1. hipotézisem szerint „a veszélyeztetettség mértéke és az addikciókkal kapcsolatos releváns tudásszint között korreláció, fordított arányosság, szignifikáns összefüggés áll fenn”.

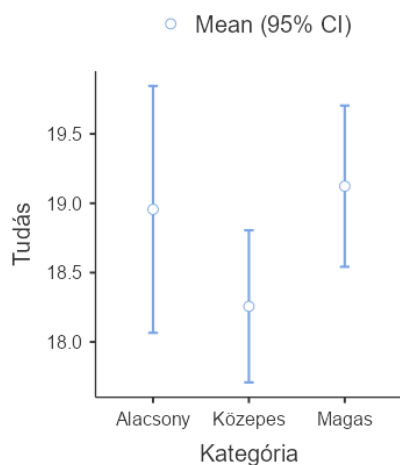
A statisztikai elemzés során kapott értékeim a két változó (Veszélyeztetettség mértéke, illetve addikciós tudásszint) közötti korrelációs és szignifikáns összefüggést vizsgálva:

Pearson r (korrelációs együttható): 0,032, p-érték: 0,422

A korrelációs együtthatóként kapott **0,032** érték azt jelzi, hogy a két változó között **nagyon gyenge pozitív lineáris kapcsolat** van, azaz a változók közötti kapcsolat szinte elhanyagolható, a p-érték (**0.422**) magas, ami azt sugallja, hogy a korrelációs együttható valószínűleg nem szignifikáns, és a két változó közötti kapcsolat véletlen lehet.

Összességében a kapott eredmények alapján a két változó közötti kapcsolat gyenge és nem szignifikáns, **1. hipotézisem tehát nem nyert igazolást.**

A kapott eredmények alapján arra a következtetésre jutottam, hogy megvizsgálom a korrelációt a különböző szintű veszélyeztetettségi csoportok és a tudásszint között. Elgondolásomat arra alapoztam, hogy a magasabb tudásszint adódhat az érintettség miatt is, illetve az alacsonyabb veszélyeztetettségi állapot is lehet a magasabb tudásszint következménye!



16. ábra - A veszélyeztetettség és a tudásszint kapcsolata

A veszélyeztetettségi szintet az elért pontok alapján 3 felé osztottam: alacsony, közepes és magas veszélyeztetettségi kategóriába. Az így kapott eredmények vizuális ábrázolásánál, a 16. ábrán látható, hogy az alacsonyabb és a magasabb veszélyeztetettségűek értek el magasabb tudáspontszámot.

A szignifikáns összefüggés így sem bizonyított, azonban az utóbbi vizsgálat eredményei reményt mutatnak a korrelációk feltárására. A későbbiekben fontos további vizsgálatokat, elemzéseket végezni, hogy jobban megérthető legyen a veszélyeztetettség mértéke és az addikciós tudásszint közötti összefüggés.

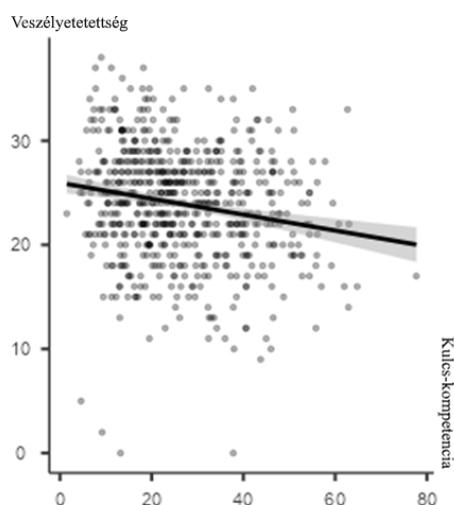
8.6. A veszélyeztetettség és a kulcs-készségek szintjének kapcsolata

2. hipotézisem szerint „a veszélyeztetettség mértéke és az addikció elkerülésével kapcsolatos kulcs-kompetenciák, -készségek mértéke között korreláció, fordított arányosság, szignifikáns összefüggés áll fenn.”.

A statisztikai elemzés során kapott értékeim a két változó (Veszélyeztetettség mértéke, illetve kulcs-kompetenciák mértéke) közötti korrelációs és szignifikáns összefüggést vizsgálva:

Pearson r (korrelációs együttható): -0,185, p-érték: <0,001

Ez a korreláció, és a nagyszámú mintából eredő szórás is megfigyelhető a 17. ábrán.



17. ábra - Veszélyeztetettség és a kulcs-kompetenciák relációja

A korrelációs együtthatóként kapott **-0,0185** érték azt jelzi, hogy a két változó között **gyenge negatív lineáris kapcsolat** van, a p-érték (**<0,001**) azt sugallja, hogy az r valószínűleg szignifikáns, és a két változó közötti kapcsolat valóságos lehet.

Összességében a kapott eredmények alapján a két változó közötti kapcsolat szignifikáns, gyenge fordított arányosság, tehát **2. hipotézisem** részben **igazolást nyert**.

Fontos azonban a későbbiekben további elemzéseket végezni, hogy jobban megértsük a változók közötti kapcsolatot.

8.7. A foglalkozássorozat hatása

A foglalkozások előtti méréseket jelenleg 15 fő esetében tudtam beazonosíthatóan összehasonlítani a foglalkozások utáni méréssel. Ennek oka, hogy két csoport visszamérése még nem történt meg. (A kutatásom időrendjének meghatározásakor, a csoportok

intézményeivel történő megállapodáskor még nem volt tudomásom a TDK-n való részvétel lehetőségéről.)

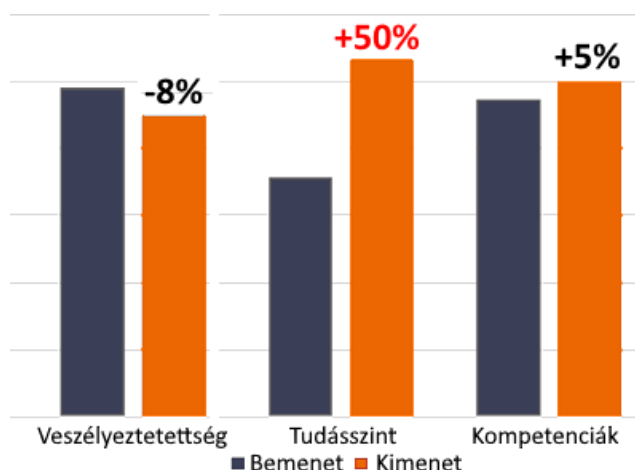
Mivel korábban már az egyes indexek használhatósága megállapításra került, s minden index esetében a normál eloszlás is megállapítható volt, ezért a mérések megfelelő átlagértékeinek összehasonlítása is releváns eredményeket mutat.

Az eredmények az egyes változók esetében az alábbi, 5. táblázatba foglalva a következők:

5. táblázat - A foglalkozássorozat hatása

	Bemenet	Kimenet	Változás
Veszélyeztetettség	24,53	22,48	-8%
Tudásszint	17,87	26,67	+50%
Kompetenciák	23,67	24,87	+5%

A következő, 18. ábrán is jól megfigyelhető, hogy a tudásszint (közel 50%-kal), a kulcs-kompetenciák mértéke (5%-ot) javult, a veszélyeztetettség (8%-ot) csökkent.



18. ábra - A foglalkozássorozat hatása

Meglátásom szerint a foglalkozássorozat komoly kompromisszumokkal (tervezett 30, illetve 20 óra helyett 6 tanóra alatt) történő megtartása ellenére a folyamatok a változásokat tekintve iránymutatók, pozitívan értékelhetők.

A veszélyeztetettség csekély mértékű csökkenésével kapcsolatban látni kell, hogy a környezeti hatások valószínű nem változtak jelentős mértékben 2 hét alatt, 6 tanóra hatására, de talán a válaszok tekintetében a nagyobb hozzáértésre, a szemléletváltozásra utal.

A kompetenciák 5% erősödtek csak, (vagyis elhanyagolhatóan), de ismert, hogy a készségek képességek, kompetenciák változtatása idő- és energiaigényes folyamat.

Örömmel tölt el, hogy a függőségekkel kapcsolatos tudásszint nagymértékben nőtt, jelezve ezáltal azt, hogy élménypedagógia módszerek nem csupán szociális kompetenciák fejlesztésére alkalmasak, hanem ismeretfejlesztésre is, akár diszciplinák tekintetében is.

8.8. Következtetések

A veszélyeztetettség és az addikciós tudásszint közötti korreláció nem igazolódott, azonban a kutatás tovább fejlesztésével, új szempontok vizsgálatával szeretném a későbbiekben feltárni e két változó relációit.

Enyhe korreláció mutatkozik a veszélyeztetettség és a kulcs-kompetenciák változói között. Úgy látom, hogy amennyiben egy másik kutatással részletesebben (több kompetencia) és mélyebben (több kérdés) kerülnek vizsgálat alá a kompetenciák, részletesebb viszonyrendszert sikerül feltárni a veszélyeztetettség – és akár egyesével – a kompetenciák között.

A jelenlegi eredmények arra utalnak értelmezésem szerint, hogy részletesebb, módosított vizsgálatok segítenek megérteni a változók közötti összefüggéseket, valamint arra, hogy az alapfeltételezések iránya rendben van, - hiszen nem, illetve csak részben sikerült bizonyítani a feltevéseket, de azokkal teljes mértékben ellentétes értelmű eredmények nem születtek.

Kérdéseimre kutatásom alapján az alább megfogalmazott válaszokat adhatom.

- Segít-e a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség csökkenésében, ha a függőségekkel kapcsolatosan relevánsabb tudással rendelkezik az egyén?

A kutatási eredmények nem támasztják alá egyértelműen. Az azonban kutatástól független tény, hogy a releváns tudás – nemcsak a vizsgált kérdésben, hanem általánosságban is – nem hátráltató tényező problémák kialakulásának elkerülése, illetve problémamegoldás során. Ahogy korábban kimutattam, érdemes további vizsgálatoknak alávetni a különböző veszélyeztetettség mértékkel rendelkező csoportokat ebben a vonatkozásban, hiszen ilyen tekintetben adhatnak új vizsgálati szempontok szerint további előreutató eredményeket a rendelkezésre álló adatok.

- Csökken-e a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség, ha cáfoljuk edukáció segítségével azokat a tévhiteket, melyek nem reálisan tükrözik a függőségek egyéni és társadalmi veszélyének mértékét, alábecsülve azt, esetleg szélsőségesen túlzó mértékűek?

Dolgozatom eredményeket elemző és értelmező részénél az egyik, tévhitre vonatkozó kérdés esetében egyértelműen látható volt, hogy a tévhit ténye bemeneti méréskor látható volt, kimeneti mérésnél pedig már a releváns tudás jelentkezett. Ez nem támasztja alá a veszélyeztetettséggel kapcsolatos összefüggést, de edukációval a tévhit helyére lépő releváns tudás elemi érdek.

- Hatással van-e a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettségre a szociális kompetenciák? Van-e kapcsolat a „nemetszólás”, a „segítségkérés” és az „érzelmeik

kezelése” szociális kompetenciák egyéni képességszintje és a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség mértéke között?

Előző két kérdés mindegyikére a válaszom: igen. Kutatásom igazolta, hogy ez a hatás nem véletlen, a vizsgált szociális kompetenciák érvényesülésének képessége összefüggésben van a veszélyeztetettséggel, mérséklő hatással van rá.

- Az előbbi kompetenciák kulcs-készségek, -képességek-e abban a tekintetben, hogy fejlesztésük a függőségek kialakulásával kapcsolatos veszélyeztetettség csökkenését eredményezi?

Mivel kutatásomból, illetve előző válaszomból is kiderült, hogy a kérdésben megfogalmazott irányultságú összefüggés létezik, s ezt a kérdéssorban szereplő kompetenciák vizsgálatával sikerült kimutatnom, szükségszerűen következik, hogy fejlesztésük szerepet játszik a veszélyeztetettség csökkentésében. Egy-egy kompetencia további, részletesebb, mélyebb vizsgálata a kérdés tekintetében, illetve további kompetenciák szerepének tisztázása ugyanebben a tekintetben adhat majd választ arra, hogy az adott kompetenciák kulcs-kompetenciák-e az adott kérdésben, és arra, hogy milyen más kompetenciák milyen erős szereppel bírhatnak a védőfaktorok erősítése érdekében.

- Hatékony eszköz-e az az élménypedagógia módszerek segítségével történő foglalkozás-sorozat, melynek célja a függőségekkel kapcsolatos releváns tudásra vonatkozó edukáció, valamint a korábban említett kompetenciák fejlesztése?

A függőségekkel kapcsolatos releváns tudásszint markáns mértékű emelkedését mértem a foglalkozásokat követően.

Ugyan a kompetenciák fejlődésénél kismértékű, azonban nem szignifikáns növekedést mértem csak, azonban ezt elsősorban annak a ténynek tudom be, hogy a foglalkozás-sorozat – az adott lehetőségek között – csak időben erősen korlátozott módon tudott megvalósulni. (6 órában tartottam foglalkozásokat egy-egy csoportnak a későbbiekben megvalósítandó minimum 30 órás időtartam helyett.) A készségfejlesztés idő- és energiaigényes folyamat, mégis fejlődés volt tapasztalható adott körülmények ellenére is. Mint arról már korábban írtam, az élménypedagógia alapvetően a szociális kompetenciafejlesztés egyik leghatékonyabb eszköze. Tapasztalataim alapján hittel vallom és hiszem és remélem, hogy teljesértékű foglalkozás-sorozat megtartását követően a visszamérések már e tekintetben is szignifikáns és jelentős növekedést fognak mutatni!

Összességében ki merem jelenteni, hogy az élménypedagógia – az ismertetett módon -a prevenció egyik hatékony eszköze.

9. Összegzés, zárógondolatok

Hiszem, tapasztalom, s a visszajelzések alapján megélem eredményességét az élménypedagógia eszközökkel végzett prevenciónak, bár azt jelen kutatással statisztikailag meggyőzően bizonyítanom nem sikerült.

A prevenciós foglalkozás-sorozat kidolgozását, valamint a méréseket – a „próbák” során tapasztalt tanulságok figyelembevételével – folytatom, finomítom, s folyamatosan értékelem, csakúgy, mint ahogyan az élménypedagógiai elmélet is mutatja: tervezés, végrehajtás, feldolgozás, értékelés, újra tervezés..., hogy jobb és jobb legyen az eredményesség, egyre teljesebb és teljesebb legyen annak igazolhatósága.

Szeptembertől a visszajelzések alapján beütemeztük az intézményben a kortárs segítő csoport folytatását, illetve a kutatás és a foglalkozások apropóján két iskola is jelezte, hogy közös éves tervben rögzítsük a prevenciós tevékenység tapasztalt formájában történő, egész éves megjelenését az iskolában.

Azt gondolom, hogy a vizsgált 3 kompetencia középértékei is azt mutatják szükség van a társas kompetenciák fejlesztésére, nagyobb mértékben, mint ahogyan az jelenleg megvalósul a nevelési-, oktatási színtereken! A magam részéről azon fogok dolgozni a továbbiakban is, hogy az élménypedagógia, mint a szociális kompetenciák fejlesztésének egyik általam leghatékonyabbnak hitt módszere minél több területen megjelenhessen az iskolától a táborokig, a tanórától a „napközis foglalkozásokig”, a csapatépítéstől, a kommunikációs készségek fejlesztésén keresztül a prevenciós tevékenységekig. Azon fogok dolgozni, hogy minél több gyermek megtapasztalhassa, minél több neveléssel foglalkozó szakember, pedagógus értő művelője legyen az élménypedagógia használatának.

10. Köszönetnyilvánítás

Ezúton mondok köszönetet az alább felsorolt személyeknek:

- Minden diáknak, aki kitöltötte a kérdőívet
- Azoknak a diákoknak külön köszönet, akik a csoportfoglalkozások aktív résztvevői voltak.
- Dr. Varga László, docens úr, témavezető – többek között bizalmáért, segítségéért, támogatásáért, jó tanácsaiért...
- Bányai Sándor barátomnak, élménypedagógia atyamesteremnek, a Kalandok és Álmodások Szakmai Műhely vezetőjének
- Faller Gergely legidősebb fiam – a kérdőív szorgalmas web-programozásáért
- Dr. Ács Péter barátomnak – a biztonságos web-tárhelyért, szerverért
- A Segélyszervezet szakmai munkatársainak figyelmes tanácsaikért, értékelésükért
- A kutatásban részt vevő iskoláknak:
 - o BDEG – Tölle Balázs igazgató úr, Locsmándi Dániel, Simon Attila, illetve a kérdőív kitöltésében segítő tanár kollégáknak
 - o SZIG – Farkas Gábor igazgató úr, Egész Tamás, illetve a kérdőív kitöltésében segítő tanár kollégáknak
 - o Eötvös Gimnázium - Gottschling Gábor igazgató úr, Hegedűs Júlia, illetve a kérdőív kitöltésében segítő tanár kollégáknak
 - o Vas-Villa – Bokor Ákos igazgató úr, illetve a kérdőív kitöltésében segítő kollégáknak
 - o Handler Nándor Technikum - Kósa Éva igazgatónő, Schmuck Vivien nevelési igazgatóhelyettes asszony, illetve a kérdőív kitöltésében segítő tanár kollégáknak
 - o Hetvényi Lajos Kollégium – Bognár András igazgató úr, illetve kollégium nevelőtanárainak segítő közreműködéséért kollégáinak
- Páromnak, Demény Anitának, aki elviselt, sőt támogatott és biztos, türelmes támaszom volt a dolgozat megírása idején, valamint azért, mert szakértő kollégaként sok jó tanáccsal, észrevétellel segítette a dolgozat elkészítését

11. Irodalom

- Drog Fókuszpont. (2012). *Eszköztár prevenciós programok tervezéséhez és értékeléséhez: Kézikönyv prevenciós szakemberek számára*. Drog Fókuszpont.
- Kalandok és Álmodók Szakmai Műhely. (2022). *Szemlélet*. Kalandok és Álmodók Szakmai Műhely. <https://www.kalandokesalmok.hu/elmenypedagogia/szemlelet/> (2024.02.26.)
- Kapitány-Fővény, M. (2019). *Ezerarcú függőség: Felismerés és felépülés*. HVG Kiadó Zrt.
- Liddle, D. M., (2008). *Tanítani a taníthatatlant: Élménypedagógiai kézikönyv*. Pressley Ridge Magyarország Alapítvány.
- Lohász, C., & Sőregi, V. (2010). *Több, mint játék*. Természetjáró Fiatalok Szövetsége.
- Michl, W. (2017). *Élménypedagógia*. „kéTTé” Magyar Tapasztalati Tanulás Alapítvány
- Paksi, B., & Demetrovics, Zs., (2003). *A drogprevenciós gyakorlat megismerése*. L'Harmattan Kiadó
- Pink, D. H. (2009). *Motiváció 3.0: Ösztönzés másképp*. HVG Könyvek.
- Prievara, T., & Nádori, G. (2018). *21. századi iskola*. Enabler.
- Rácz, J. (2001). *Prevenciós programok értékelése*. Ifjúsági és Sportminisztérium
- Rácz, J. (2005). *A droghasználat megelőzése a családban és az iskolában*. In J. Rácz, *Drogkérdésről őszintén* (pp. 131-143). B+V Lap- és Könyvkiadó Kft.
- Rácz, J. (2005). *Iskolai drogprevenciós programok eredményessége*. *Kapocs*, 4(3). http://epa.oszk.hu/02900/02943/00018/pdf/EPA02943_kapocs_2005_3_06.pdf (2022.03.24.)
- World Health Organization. (2001). *AUDIT: the Alcohol Use Disorders Identification Test: guidelines for use in primary health care*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MSB-01.6a>
- Zsolnai, A., & Kasik, L., (2015). *A szociális kompetenciák periodikus mérése, szakmai koncepciójának, tartalmi kereteinek kidolgozása*. Oktatási Hivatal https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/tamop318/OKM_kutatasi_eredmenyek2015/szocialis_kompetenciak_tartalmi_keret.pdf (2024.02.25.)

12. Ábra- és táblázatjegyzék

12.1. Ábrajegyzék:

1. ábra - A tapasztalati tanulás köre (Kalandok és Álmodok Szakmai Műhely)	7
2. ábra - Kilépés a komfort zónából (Kalandok és Álmodok Szakmai Műhely)	7
3. ábra - Feldolgozás - a tölcsermodell (Kalandok és Álmodok Szakmai Műhely).....	8
4. ábra - A kihívás háromszöge (Kalandok és Álmodok Szakmai Műhely)	8
5. ábra - Kérdőív okostelefonon ki.talentmapping.org	15
6. ábra -A kiválasztott védőfaktorok, kompetenciák.....	24
7. ábra - "Aknamező" játék térképe.....	25
8. ábra - "Aknamező" játék - pillanatkép a csoportfoglalkozásról.....	25
9. ábra - "Macis-kártyák"	26
10. ábra - Nemek eloszlása.....	28
11. ábra - Iskolatípusok szerinti eloszlás.....	28
12. ábra - Életkorok szerinti eloszlás	28
13. ábra - Veszélyeztetettség.....	29
14. ábra – Tudásszint.....	30
15. ábra - Kompetencia szint.....	31
16. ábra - A veszélyeztetettség és a tudásszint kapcsolata	32
17. ábra - Veszélyeztetettség és a kulcs-kompetenciák relációja.....	33
18. ábra - A foglalkozássorozat hatása.....	34

12.2. Táblázatok jegyzéke:

1. táblázat - "Te kit választanál?".....	23
2. táblázat - Veszélyeztetettség	29
3. táblázat -Tudásszint.....	30
4. táblázat- Kompetencia-szint.....	31
5. táblázat - A foglalkozássorozat hatása	34

13. Mellékletek

13.1. Kérdőív

I. Demográfiai adatok:

1. Nem:

- ☐ fiú
- ☐ lány

2. Életkor:

3. Képzés:

- ☐ Szakképző
- ☐ Gimnázium
- ☐ Technikum /Szakgimnázium
- ☐ Felsőoktatási intézmény
- ☐ Dolgozó vagyok

II. Veszélyeztetettség mértéke:

1. Mennyiségtől és alkalmak számától FÜGGETLENÜL jelöld be azokat a tevékenységeket, amiket már végeztél valaha az életben! (Több válasz is bejelölhető!)

- ☐ alkohol fogyasztása
- ☐ szerencsejáték
- ☐ cigarettázás, vagy snüssz, iqos, stb. – vagyis nikotintartalom bevitel
- ☐ koffeintartalmú ital fogyasztása (kávé, energiaiital)
- ☐ füves cigi (marihuána)
- ☐ kábítószer fogyasztása (speed, designer drog, kokain, stb.)
- ☐ gyógyszer fogyasztása orvosi előírás nélkül

Súlyszorzó: Alapérték 1. Minden jelölt válasz 0,1-del növeli az alapértéket.

2. Az alábbiak közül melyik az a tevékenység, amelyet viszonylag sokáig, többször végzel?

- ☐ közösségi média, internet használata
- ☐ számítógépes játék

- ☐ sorozatok nézése
- ☐ sportolás, edzés
- ☐ diéta vagy túl sok evés
- ☐ felesleges dolgok vásárlása

Súlyszorzó: = Az előző kérdés súlyszorzója + bejelölt válaszonként +0,05

3. A közeli környezetben – barátok, ismerősök, rokonok, család – van-e, akire az előző két kérdésben felsorolt tevékenységek közül egy vagy több **túlzottan** is jellemző?

- ☐ Nem, nincs ilyen ember a környezetemben
- ☐ Igen, van valaki
- ☐ Igen, többen is vannak

Súlyszorzó: = Az előző kérdés súlyszorzója + utolsó két, igen-es válasz bármelyike esetén +0,1
Maximum súlyszorzó: 2.

Kérlek, az alábbi tevékenységek közül válassz ki egyet, amelyik a leginkább jellemző Rád!

- ☐ alkohol fogyasztás
- ☐ szerencsejáték
- ☐ nikotinbevitel
- ☐ koffeinbevitel
- ☐ marihuána
- ☐ kábítószer
- ☐ gyógyszer- fogyasztása,
- ☐ közösségi média
- ☐ internet használata
- ☐ számítógépes játék
- ☐ sorozatok nézése
- ☐ edzés
- ☐ diéta vagy túl sok evés
- ☐ felesleges dolgok vásárlása

A következő kérdésekre adott válaszokat erre a kiválasztott tevékenységre vonatkoztasd!

4. Milyen gyakran folytatod azt a tevékenységet?

- ☐ Szinte soha (0 pont)
- ☐ Havonta vagy kevesebbszer (1 pont)

- ☐ Kétszer vagy háromszor egy hónapban (2 pont)
 - ☐ Kétszer vagy háromszor egy héten (3 pont)
 - ☐ Négyyszer vagy többször egy héten (4 pont)
5. Mennyi időt töltesz el a tevékenységgel azon a napon, amikor végzed?
- ☐ maximum 1 óra(0 pont)
 - ☐ 1-2 óra (1 pont)
 - ☐ 2-3 óra (2 pont)
 - ☐ 3-4 óra (3 pont)
 - ☐ 4 óra vagy több (4 pont)
6. Milyen gyakran folytatod a tevékenységet egy-egy nap összesen 3 órán át, vagy annál több ideig?
- ☐ Soha (0 pont)
 - ☐ Kevesebbszer, mint havonta (1 pont)
 - ☐ Havonta (2 pont)
 - ☐ Hetente (3 pont)
 - ☐ Naponta vagy szinte naponta (4 pont)
7. Az elmúlt 2 hónapban milyen gyakran érezted, hogy nem bírod abbahagyni az adott tevékenységet, ha már elkezdted?
- ☐ Soha (0 pont)
 - ☐ Kevesebbszer, mint havonta (1 pont)
 - ☐ Havonta (2 pont)
 - ☐ Hetente (3 pont)
 - ☐ Naponta vagy szinte naponta (4 pont)
8. Az elmúlt 2 hónapban milyen gyakran érezted, hogy nem bírtad teljesíteni azt, amit Tőled elvártak, mert inkább az adott tevékenységet végezted?
- ☐ Soha (0 pont)
 - ☐ Kevesebbszer, mint havonta (1 pont)
 - ☐ Havonta (2 pont)
 - ☐ Hetente (3 pont)
 - ☐ Naponta vagy szinte naponta (4 pont)
9. Az elmúlt 2 hónapban milyen gyakran volt reggelente szinte első gondolatod az adott tevékenység folytatása, miután előző nap sokat végezted azt?
- ☐ Soha (0 pont)
 - ☐ Kevesebbszer, mint havonta (1 pont)

- ☐ Havonta (2 pont)
 - ☐ Hetente (3 pont)
 - ☐ Naponta vagy szinte naponta (4 pont)
10. Az elmúlt 2 hónapban milyen gyakran érezted rosszul magadat, illetve volt büntudatod az adott tevékenység végzését követően?
- ☐ Soha (0 pont)
 - ☐ Kevesebbszer, mint havonta (1 pont)
 - ☐ Havonta (2 pont)
 - ☐ Hetente (3 pont)
 - ☐ Naponta vagy szinte soha (4 pont)
11. Az az adott tevékenység aktuális folytatása miatt nem végeztél el fontos feladatokat. Milyen gyakran fordult elő ilyen helyzet az elmúlt 2 hónapban?
- ☐ Soha (0 pont)
 - ☐ Kevesebbszer, mint havonta (1 pont)
 - ☐ Havonta (2 pont)
 - ☐ Hetente (3 pont)
 - ☐ Naponta vagy szinte soha (4 pont)
12. Sérültél-e Te vagy valaki más fizikailag, vagy lelkileg az adott tevékenységed miatt?
- ☐ Nem (0 pont)
 - ☐ Igen, de nem az elmúlt 2 hónapban (2 pont)
 - ☐ Igen, volt ilyen az elmúlt 2 hónapban (4 pont)
13. Aggódott-e már rokon, barát, orvos vagy egy egészségügyi dolgozó az adott tevékenység mennyisége miatt, és ajánlott-e már annak csökkentését, abbahagyását?
- ☐ Nem (0 pont)
 - ☐ Igen, de nem az elmúlt 2 hónapban (2 pont)
 - ☐ Igen, volt ilyen az elmúlt 2 hónapban (4 pont)

III. Addikciós (függőségekkel kapcsolatos) tudásszint:

1. Melyik állítás igaz a drog, a kábítószer fogalmára?
- ☐ Semmi, a két fogalom, ugyanaz. (0 pont)
 - ☐ Minden kábítószer drog, de nem minden drog kábítószer. (3 pont)

- ☐ A kábítószer lazít, inaktívvá tesz, a drog feldob, felpörget. (0 pont)
2. Mit takar a „designer” szó a kábítószeresek egy csoportjával kapcsolatban?
- ☐ A kábítószer tabletta formájú, amin különböző ábrák vannak, smiley, elefánt, krokodil, stb. (0 pont)
- ☐ A legújabb, „trendi” dizájn irányvonalba tartozó kábítószeresek csoportja. (0 pont)
- ☐ Laboratóriumokban megtervezett, mesterségesen előállított kábítószeresek csoportja. (3 pont)
3. Szerinted az alábbi személyek közül melyikük tekinthető alkohol szenvedélybetegnek, alkoholistának?
- ☐ Aki hetente néhányszor este megiszik 1-2 sört a családja körében. (1 pont)
- ☐ Aki majdnem minden hétvégén bulizik és bódult, néha kicsit részegebb is lesz. (2 pont)
- ☐ Akinek az előző napi italozást követően másnap kissé remeg a keze. (3 pont)
4. Melyik az a szer, amelynek nagyfokú megvonása egy szenvedélybetegtől akár halálhoz is vezethet?
- ☐ Heroin (0 pont)
- ☐ Alkohol (3 pont)
- ☐ Rivotril (gyógyszer) (0 pont)
- ☐ Mindhárom esetre igaz (0 pont)
5. A függőségeket hogyan csoportosíthatjuk addiktológiai szempontból?
- ☐ Szer- és viselkedés-függőségek (3 pont)
- ☐ Egészségre enyhén, közepesen, súlyosan káros függőségek (1 pont)
- ☐ Illegális és legális függőségek (1 pont)
- ☐ Mentális betegséget okoznak, mentális betegséget nem okoznak (0 pont)
6. Szerinted a függőség kialakulás esetén az alábbi folyamatoknak mi a legjellemzőbb kialakulási sorrendje?
- ☐ 1. Emberi kapcsolatok megromlása (elmagányosodás), 2. Elszegényedés, 3. Egészségügyi problémák – (3 pont)
- ☐ 1. Elszegényedés, 2. Egészségügyi problémák, 3. Emberi kapcsolatok megromlása (elmagányosodás) – (2 pont)

- ☐ 1. Egészségügyi problémák, 2. Elszegényedés, 3. Emberi kapcsolatok megromlása, (elmagányosodás), – (1 pont)
7. Mit tegyen első lépésként az, aki felismeri magán a függőség jellemzőit?
- ☐ Hagyja abba azonnal a függőséget okozó tevékenységet! (1 pont)
 - ☐ Kérjen segítséget, lehetőleg szakembertől (3 pont)
 - ☐ Csak akarni kell igazán, és elmúlik magától (0 pont)
 - ☐ A függőség fajtájától és súlyosságától függ, nézzon utána Interneten! (0 pont)
8. A függőségekre való hajlam milyen mértékben örökletes tényező?
- ☐ Nagy mértékben meghatározó (2 pont)
 - ☐ Részben meghatározó (3 pont)
 - ☐ Semennyire sem örökletes tényező (0 pont)
9. Melyik tényezők lehetnek hatással a függőség kialakulására? (Több válasz is jelölhető!)
- ☐ A hajlam öröklődése (1 pont)
 - ☐ A baráti társaság (1 pont)
 - ☐ Iskolai végzettség (0 pont)
 - ☐ Megrázó események – traumák (pl. gyász, válás, betegség, ...) (1 pont)
 - ☐ Lakóhely mérete (pl. város, falu, stb.) (0 pont)
10. Mik a függőség elhagyásának legfontosabb első lépései?
- ☐ Belátni a problémát és segítséget kérni (lehetőleg szakembertől) (3 pont)
 - ☐ Más tevékenységet kitalálni a függő tevékenység helyett (0 pont)
 - ☐ Azonnal teljesen fel kell hagyni a függő tevékenységgel (0 pont)
 - ☐ Nem kell foglalkozni vele, idővel csökken a késztetés, majd elmúlik (0 pont)

IV. Kulcs-készségek, -képességek szintmérése:

A következő kérdéseknél azt jelöld, kérlek, hogy az állítás mennyire jellemző Rád!

1. Szeretem nálam tapasztaltabb, okosabb ember tanácsát kikérni egy-egy probléma megoldásával kapcsolatban!

(Kompetencia: segítségkérés)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (5 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (4 pont)

- ☐ Inkább jellemző (3 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (2 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (1 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (0 pont)

2. Ha valami tevékenység kedves számomra, képes vagyok mégsem foglalkozni vele, ha vannak fontosabb és sürgősebb dolgaim.

(Kompetencia: Nemet mondás)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (5 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (4 pont)
- ☐ Inkább jellemző (3 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (2 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (1 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (0 pont)

3. Képes vagyok uralkodni magamon, még akkor is, amikor hatalmas öröm vagy bánat ér!

(Kompetencia: Érzelmek kezelése!)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (5 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (4 pont)
- ☐ Inkább jellemző (3 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (2 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (1 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (0 pont)

4. Amikor valami nehéz problémával kerülök szembe, legtöbbször egymagam oldom meg!

(Kompetencia: segítségkérés. Inverz pontozás!)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (0 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (1 pont)
- ☐ Inkább jellemző (2 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (3 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (4 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (5 pont)

5. Akkor is megcsinálom valamit, amikor nem is nagyon szeretném, de megkértek rá!

(Kompetencia: Nemet mondás Inverz pontozás!)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (0 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (1 pont)
- ☐ Inkább jellemző (2 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (3 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (4 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (5 pont)

6. Ha valami rossz érzéssel tölt el, inkább nem szólok, magamnak tartom meg az érzést!

(Kompetencia: Érzelmek kezelése Inverz pontozás!)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (0 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (1 pont)
- ☐ Inkább jellemző (2 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (3 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (4 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (5 pont)

7. Ha nehéz helyzetbe kerülök valamilyen okból, fontos számomra, hogy tanácsot , segítséget kérjek annak megoldásához!

(Kompetencia: segítségkérés)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (5 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (4 pont)
- ☐ Inkább jellemző (3 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (2 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (1 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (0 pont)

8. Képes vagyok nem-et mondani, ha valamit nem akarok megcsinálni!

(Kompetencia: Nemet mondás)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (5 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (4 pont)
- ☐ Inkább jellemző (3 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (2 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (1 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (0 pont)

9. Képes vagyok jó felismerni érzelmeimet, és szélsőségek nélkül képes vagyok azok kimutatására!

(Kompetencia: Érzelmek kezelése!)

- ☐ Teljes mértékben jellemző (5 pont)
- ☐ Többnyire jellemző (4 pont)
- ☐ Inkább jellemző (3 pont)
- ☐ Inkább NEM jellemző (2 pont)
- ☐ Általában NEM jellemző (1 pont)
- ☐ Abszolút NEM jellemző (0 pont)

Amennyiben szeretnéd, hogy a későbbiekben személyre szabott értékelést is kaphass, abban az esetben írd az alábbi mezőbe egy minimum 6 karakterből álló kódot, és jegyezd fel magadnak, vagy jegyezd meg! NEM KÖTELEZŐ KITÖLTENI!

Kód:

KÜLDÉS gomb megnyomása után jelenik meg:

A pontszámos értékelő bekezdések közül csak az a három, amelyik az adott pontszám alapján a kitöltőre jellemző!

ÉRTÉKELÉSEK:

FIX SZÖVEG –

Az értékelések csupán tájékoztató jellegűek! Semmilyen abszolút érvényű következtetést ne vonj le belőle! Ha úgy érzed, valamilyen használati zavarod van, függőségekkel kapcsolatos problémád van, feltétlenül keress fel szakembert!!!

I. Veszélyeztetettség mértéke

A Te pontszámod: xx pont

Kiértékelés, javasolt beavatkozás:

0-11 pont: Alacsony kockázatú tevékenység. Felvilágosítás szakember által szükséges, mielőtt a tevékenységből magas kockázatú tevékenység válik!;

12-23 pont: Magas kockázatú tevékenység. Rövid, tájékoztató tanácsadás keretei között szakember felkeresése ajánlott, a veszélyeztetettség újramérése kéthavonta, míg a tevékenység magas kockázata fennáll.;

24-29 pont: Ártalmas tevékenység. Segítő folyamat elkezdése és folytatása rendszeresen szakember segítségével ajánlott, mindaddig, míg a probléma fennáll.;

30- ponttól: Ha az érték valamilyen kémiai szerre vonatkozik (nikotin, alkohol, stb.), akkor a függőség valószínű. Szakellátásba irányítás javasolt diagnosztikai és terápiás céllal.

Amennyiben az érték valamilyen viselkedés (sport, közösségi média, stb.), akkor annak mérséklése, illetve mennyiségének szakember által történő megítélése javasolt!

II. Addikciós (függőségekkel kapcsolatos) tudásszint:

A Te pontszámod: xx pont

0-10 pont: középiskolás értékelés szerint – elégtelen (1). Nagyon csekély a valós ismereted a szenvedélybetegségekkel kapcsolatban! Remélhetőleg azért, mert mindennapjaidban nem találkozol gyakran a problémával! Ettől függetlenül ajánlott a tények megismerése, tévhitekre és sztereotípiákra támaszkodó ismeretek helyett!

11-15 pont: középiskolás értékelés szerint – elégséges (2). Néhány dologgal tisztában vagy a szenvedélybetegségekkel kapcsolatban, azonban ez éppen csak elégséges ahhoz, hogy tisztán láss! Ajánlott a tények megismerése, tévhitekre és sztereotípiákra támaszkodó ismeretek helyett!

15-21 pont: középiskolás értékelés szerint – közepes (3). Félig-meddig helytálló ismereteid a szenvedélybetegségekkel kapcsolatban. Azonban a tények teljesebb megismerése ajánlott, hogy a tévhitek és sztereotípiák helyét valódi ismeretek foglalják el!

22-25 pont: középiskolás értékelés szerint – jó (4). Sok dologgal tisztában vagy a szenvedélybetegségekkel kapcsolatban, nagyjából jó ismered a problémát! Azonban ajánlott a tények teljesebb megismerése, hogy nyomokban fellelhető tévhitek és sztereotípiák helyét is valódi ismeretek foglalják el!

25-30 pont: középiskolás értékelés szerint – jeles (5). Kiválóak ismereteid a szenvedélybetegségekkel kapcsolatban! Remélhetőleg nem azért, mert mindennapjaidban gyakran találkozol a problémával! Fontos a tényeken alapuló tudás, a tévhitekre és sztereotípiákra támaszkodó ismeretek helyett!

III. Kulcs-készségek, -képességek szintje:

FIX SZÖVEG –

A függőségekkel kapcsolatos kulcskompetenciák és készségek közül a „segítségkérés”-t, a „nemet mondás”-t és az „érzelmek kezelése”-t vizsgáltuk. Természetesen ezek nagyon fontosak, de nem csak ezek a készségek fontosak a függőségektől mentes élethez. Az értékelésnél a három készséget együttesen értékeltük – tájékoztató jelleggel, bármelyiknek releváns értékelése kizárólag szakember segítségével, hosszabb, részletesebb vizsgálattal lehetséges!

A Te pontszámod: xx pont

0-14 pont: Reakciód, viselkedési jellemzőid többnyire nélkülözik a fenti készségeket. Érdemes ezekre nagyobb figyelmet fordítanod, hiszen a kompetenciák, készségek fejleszthetők, kérj segítséget szakembertől!

15-29 pont: Reakciód, viselkedési jellemzőid néha mutatják, néha nélkülözik a fenti készségeket. Érdemes a hiányosabb kompetenciákra, készségekre nagyobb figyelmet fordítanod, hiszen ezek fejleszthetők, például szakember segítségével!

30-45 pont: Reakciód, viselkedési jellemzőid többnyire mutatják a fenti készségeket. Fordíts ezekre továbbra is figyelmet, javítsd tovább viselkedési jellemzőidet, hiszen a kompetenciák, készségek fejleszthetők!

FIX SZÖVEG –

Nagyon köszönöm, hogy hozzájárultál őszinte válaszaiddal kutatásomhoz, szakdolgozatom elkészítéséhez!

Remélem, számodra is tanulságos volt a kérdőív kitöltése, az értékelések olvasása!

Sikeres, boldog életet kívánok!

(A kérdőív „addiktológia (függőségekkel kapcsolatos) tudásszint” részének helyes válaszait tartalmazó PDF dokumentumát erre a linkre kattintva tekintheted meg:

„Addikológiai (függőségekkel kapcsolatos tudásszint – helyes válaszok”)

https://ki.talentmapping.org/Addikcios_tudasszint_valaszok.pdf

Kérdés, kérés esetén állok rendelkezésre!

Faller Balázs

Neveléstudomány mesterszakos hallgató,

reflektív addiktológiai segítő

Tel.: +36 30 827 70 10

E-mail: balazs.faller@gmail.com

13.2., „Fekete-fehér” játék - segédlap

	Kutya	ÁLLAT	Macska	
	Wellness	KIKAPCSOLÓDÁS	Kirándulás	
	Teljesíthető célok	CÉLOK	Kihívás keresése	
	Kávét	SZÜNET	Tea	
	Örömmel fogadom	SEGÍTSÉG	Szívesen segítek	
	Net/TV	FILM	Mozi	
	Sokszor kevesebbet	KAJA	Kevésszer sokat	
	Mindenki látja	ÉRZELMEK	Magamban tartom	
	Egyedül	KIKAPCSOLÓDÁS	Társasággal	
	Gyakorlati képzés	FEJLESZTÉS	Elméleti előadás	
	Laza	RUHA	Elegáns	
	Még az is eszembe jut...	FELELÉS	Kipréselt tudás	
	Meglévő mélyítése	TUDÁS	Új keresése	
	Egyéni	SPORT	Csapat	
	Mindent észreveszek	VÁLTOZÁS	Úgy kell szólani	
	Nyilvános helyen	BULI	Házibuli	
	Elkedvetlenít	KUDARC	Inspirál	
	Kapni	AJÁNDÉK	Adni	
	Mindig betartom	SZABÁLYOK	Inkább feszegetem	
	Egyedül elmélyedve	TANULÁS	Folyamatos interakcióban	
	Hifi-ről	ZENE	Élőben, koncerten	
	Fix, genetikailag adott	INTELLIGENCIA	Fejleszthető	
	Körben, sokan	TÁNC	Párosan	
	Barátság	KAPCSOLAT	Szerelem	

13.3. „Aláírásgyűjtés” játék – segédlap

Állítás	Aláírás
Van háziállatom	
Félek a pókoktól	
Voltam már dohányboltban	
Van testvérem	
Jártam már az amerikai kontinensen	
Voltam már részeg	
Versenyszerűen sportolok/sportoltam	
Szoktam dohányozni	
Tudok síelni és korcsolyázni is	
Játszottam már tétre szerencsejátékot	
Szeretek takarítani	