

Tankó Emőke¹

Önértékelés-javítás és a pályaválasztási bizonytalanság oldása a serdülőkkel való munkában

Kivonat

Globális definíciója szerint a szociális munka embereket és rendszereket aktivizál, hogy választ adjon az élet kihívásaira és jóllétet mozdítson elő.² Teszi mindezt olyan eszközökkel, módszerekkel, amelyeket fel tud használni egyéni és csoportos tanácsadás során, amelyekkel értelemszerűen közelebb tudja vinni az embereket a változáshoz, az ahhoz szükséges lépésekhez.

Jelen írásban egy különleges, a tanácsadásban is használható módszer önértékelés és pályaválasztás kérdésében való alkalmazását ismertetem. A mural painting, azaz a falfestés módszere egy nicaraguai gyökerekkel rendelkező, elsősorban közösségfejlesztő eszköz, amelyet már évek óta használunk Erdélyben, elsősorban jövőképekkel való munka során. A módszert 2019-ben egy vidéki iskola tízedikesinél, serdülőinél használtam, azzal a céllal, hogy elősegítsem a pályaválasztási bizonytalanság eloszlását, jövőképük tisztább látását, önértékelésük javítását. Az eredmények alapján az említett kérdéskörökben is sikeres a mural paintinggel való munka.

Kulcsszavak: tanácsadás, mural painting, pályaválasztás, önértékelés, serdülők

Abstract. The Improvement of Self-assessment and Unsureness of Career Choice with Adolescents

The global definition of social work is activating people and systems, providing an answer to the challenges of life, and giving a route towards a better one¹. This is achieved by tools and methods, which can be used during group counseling, making the goal of a better, different life one step closer. This study which is also used to provide guidance, introduces ways to help in self-assessment and career choices. „Mural painting” is a method of Nicaraguan origin, mainly used as a community-building tool, the use of which began years ago in Transylvania. In 2019 we tried this method with adolescents in their sophomore, with the goal of getting rid of their doubts, and clearing their head for the future.

Keywords: counseling, Mural painting, career choices, self-assessment, adolescents

Cikkre való hivatkozás / How to cite this article

Tankó Emőke (2020). Önértékelés-javítás és a pályaválasztási bizonytalanság oldása a serdülőkkel való munkában. *Erdélyi Társadalom*, 18(1), 61–74. <https://doi.org/10.17177/77171.241>

1 A szerző a csíkszeredai Juventutti Alapítvány szociális referense, karitatív koordinátora. E-mail: tankomolnaremoke@gmail.com.

2 Forrás: http://www.esely.org/kiadvanyok/2014_6/2014-6_3-1_szocialis-munka-globalis-definicioja.pdf. Letöltés dátuma: 2020. 06. 13.

A tanulmány ingyenesen letölthető a CEEOL-ról: <https://www.ceeol.com/search/journal-detail?id=928> és a GESIS adatbázisából: <http://www.da-ra.de/dara/search?lang=en&mdlang=en>.

2018 szeptemberében Spanyolországban egy képzésen megismerkedtem a mural paintinggel, azaz egy olyan közösségfejlesztő falfestéses módszerrel, amely nemcsak egy csapat kohézióját, együttműködését fejlesztheti, hanem hatással lehet a résztvevők önismeretére, különböző készségeikre, kreativitására és nem utolsósorban a jövőképre is. A módszer alkalmazása, gyakorlatba ültetése több előkészítő ülést igényel, majd a különböző foglalkozások segítségével nyert képek és illusztrációk együttes munka eredményeként kerülnek falra. A módszert tehát meg lehet közelíteni az együttműködés fontossága felől is, de a kép felől is. A felvitt kép, a képzeletből falra került vizuális megjelenítés sok esetben előre tudja mozdítani a falfestőt céljai elérésében. Ennek a gondolatnak a mentén, a konkretizálás relevanciáját nézve, illetve a pályaválasztás nehézségeit, a döntéshozás mögötti dilemmákat tekintve döntöttem el, hogy ezt a módszert pályaaorientációval együtt fogom használni egy vidéki líceum serdülőinél, X. osztályos tanulóknál az *Iskola másként* héten. Úgy gondoltam, hogy ez számukra fontos segítségnyújtás lehet, amely segíthet előrelépni, aktivizálni bizonyos kérdésekben, esetleg válaszok felé irányítani őket. A mural painting módszer, mivel együttműködésre és kreativitásra épít, jól adaptálható ennek a korcsoportnak a speciális sajátosságaihoz és önkifejezési igényeihez. Bátran merem feltételezni, hogy serdülők számára ez szimpatikus módszer, eszköz lesz. Ez be is igazolódott, hiszen az ott nyert tapasztalatok is igazolták a módszer közösségfejlesztő erejét, ugyanakkor a visszajelzések alapján a jövőkép körüli homály feloszlatásában, a pályaválasztási bizonytalanság oldásában képviselt szerepét is. Mindemellert a program eredményességét az átélt élmények, illetve a visszajelző űrlap kérdéseire adott válaszok is alátámasztják.

Jelen írásomban a pályaválasztásra, háttértényezőire, önértékelésre és az említett módszerre vonatkozó fontos ismereteket, illetve a Gyimesfelsőlokon megvalósult foglalkozásokat, a *Gyimesfelsőloki Álomfestők* projektet tárgyalom.

ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS

A pályaválasztás és ami mögötte van

A kisgyermekeknek feltett egyik gyakori kérdés, a *Mi leszel, ha nagy leszel?* – az igazán nehéz kérdések egyike tud lenni, ha már serdülőként vagy épp fiatal felnőttként kerülünk szembe vele. A kérdés komplexitását bizonyítja, hogy számos elméletet alkottak, elméletcsoportokat hoztak létre a pályaválasztással foglalkozó szakemberek. Az egyik alapbesorolás szerint léteznek statikus felfogású elméletek, amelyek a pályaválasztást egy egyszeri döntésnek titulálják, míg vannak dinamikus elméletek, amelyek képviselői szem előtt tartják a személyiségjegyeket, tulajdonságokat (Papula, 2014). Esetünkben a foglalkozások és hipotéziseim szempontjából a második kategóriához tartozó elméletek, azaz a dinamikus teóriák bírnak relevanciával.

A pályaválasztással kapcsolatos dinamikus elméletek kategóriája mentén több tényezőt hangsúlyoz Frank Parsons³ is a klasszikus pályaalakmasság elméletében. Parsons meggyőződése volt, hogy *minden embert adott személyiségjegyei tesznek alkalmassá egy pályára* (Hegyi-Halmos, 2018: 21). Úgy vélte, hogy a megfelelő szakma választásához fontos az önismeret, azaz ismerni saját magunkat, képességeinket, ambícióinkat, erőforrásokat, korlátainkat és azok forrásait, fontosak az ismeretek bizonyos pályákkal, foglalkozással kapcsolatosan, fontos tudni a feltételeket, a követelményeket, elvárásokat, előnyöket, hátrányokat, és harmadikként emelte ki a vizsgálatot, azaz az egyén és a foglalkozás közötti viszonyra tekintést. Parsons hangsúlyozta, hogy e három tényezővel kapcsolatosan a pályaválasztónak segítőt (vocational counsellorra) van szüksége. Mindezek mellett fontos megemlíteni dr. Papula (2014) meglátásait is. Az általa elkészített egyszerű modellben megjelenik a személyiség, közösség, pályaismeret, társadalmi struktúra, családi háttér, munkaerőpiaci szükségletek, iskolai végzettség és a szakma presztízse is mint a pályaválasztás háttértényezője.

A pályaválasztás háttértényezőit nézve az egyik legfontosabbnak ítélt pszichológiai faktor a megfelelő önismeret, illetve önértékelés. Pálffy (1989: 15) megfogalmazása alapján az önismeret alatt azt értjük, hogy képesek vagyunk azonosítani a határainkat, az életünkben felbukkanó stresszorokat, motivátorokat, és helyesen tudunk megítélni emberi kapcsolatokat, különböző szerepeinkhez tartozó hatásokat. A helyes önismeret fontos és meghatározó döntéseink területén. Ilyenformán említi Hegyi-Halmos Nóra (2018) is a fontosságát a pályaválasztás vonatkozásában, kiemelve azt, hogy az ember önmagáról alkotott képe nagymértékben meghatározza, befolyásolja az életútjával kapcsolatos jövőbeni elképzeléseit. Az önismeret alkotóelemeiből az életpálya felől nézve a magyar szakirodalom négy elemet emel ki. Ilyen módon említi az érdeklődést, a képességet, az értéket és a munkamódot. Szilágyi (2004) Kenderfi (2012) meglátásaira is utalva hangsúlyozza, hogy az említett elemek fejlesztése nagyon fontos a pályaaorientációs, pályaválasztással kapcsolatos munka során.

Az önértékelés és pályaválasztás kérdésében azonban nehézséget jelenthet, hogy a serdülők énképe differenciáltabb, mint a gyermekeké, kényesebb terület, egyaránt foglalkoznak ezzel és még sok más, a serdülőkor hozta kérdéssel, sokszor ingadoznak az önbizalomhiány és a reménytelenség miatt (Roth & Vincze, 2010).

Mindezek mentén én úgy vélem, hogy különböző önismeretet megcélzó feladatok, csoportok csakis pozitív irányba mozdíthatják el a serdülők önértékelését, és ezért nagyon fontosnak tartom a különböző foglalkozásokba való beépítését is.

Pályaválasztást megelőző döntési bizonytalanság fogalma

Varga András (2011) hangsúlyozza, hogy a pályaválasztással kapcsolatos fogalmak azt a tényt, szemléletet tükrözik, hogy maga a pályaválasztás nem egyszeri döntés, hanem egy olyan folyamat, amely döntések sorozatából tevődik össze. A döntést pedig döntési helyzet, bizonyta-

3 Frank Parsons: a pályaválasztás atyjának is tekintik. Ő alapította meg 1908-ban a Bostoni Pályaválasztási Irodát. 1909-ben, halála után jelent meg kézikönyve (*Choosing a Vocation*), amelyben kiemelte a személyiségjegyek szerepét a pályaválasztás kérdésében, kifejtette a klasszikus pályaalakmasság elméletét.

lanság előzi meg. A pályaválasztás előtti bizonytalanságot a szakirodalom pályaválasztási bizonytalanságként említi, és már 1983-ban Fuqua és Hartman (Török, 2016) multidimenzionális konstrukciónak írja le, amely a jövővel kapcsolatos aktuális döntéshiányt jelöli, és negatív összefüggést mutat a pályadöntési énhatékonysággal.

Dr. Suhajda Csilla (Suhajda, 2017) a csoportos tanácsadást tárgyalva említi a pályaválasztási szakköröket mint az énhatékonyságot elősegítő tanácsadási módszerek gyakori formáit, ahol elsődleges cél a pályák, szakmák megismertetése is. Továbbá a pályaválasztási döntést meghatározó tényezők egyik nagy vizsgálója, Völgyesi Pál hangsúlyozza, hogy a döntést olyan pályaaorientációval kell elősegíteni, amely fókuszál a személyiségre, annak fejlesztésére (Hegyi-Halmos, 2018). Crites (Crites, 1978) meglátásai alapján: a „jó karrierdöntést” elősegítő öt, a pályaválasztási folyamatra vonatkozó kompetencia: a pontos önértékelés kimunkálása, a pályainformációk összegyűjtése, a célkitűzés, a jövőre vonatkozó tervek készítése, valamint a problémamegoldás (Török, 2016).

A vázoltak mellett az általam olvasott szakirodalomban relevánsnak tartott a számítógéppel támogatott információátadás, mint tanácsadási forma, mert ez egy olyan vonal, amelyet egyaránt lehet egyéni, illetve csoportos tanácsadásban is használni, és amely a mural paintinghez hasonlóan serdülőkhöz közelálló eszköz.

A mural painting módszerről

Annak ellenére, hogy a képek, különböző alakok nagy méretű falon való megjelenítése nem új keletű, maga a falfestés módszere a XX. század sajátja, amerikai latin gyökerekkel (vö. Fodor, 2017). Erre a módszerre mint közösségépítő technikára kell tekinteni, és kevésbé, sőt egyáltalán nem művészeti módszerre (Katona & László, 2014). A mural painting bár képzőművészetnek alapul, nem kívánja meg a művészeti ismereteket, a rajzolás, festés területén való jártasságot, művészi előképzettséget, ezért bárkinek lehetőséget ad. A teljes folyamat két nagy részből áll. Az első fázis az előkészítő rész, a második pedig maga a festés, az alkotás. A módszert használva, annak segítségével szinte bármilyen téma feldolgozható különböző nem formális nevelési módszerek által. A folyamat során tehát gyakorlatba ültethetünk drámapedagógiát, kreativitást, együttműködést igénylő egyéni és csoportos feladatokat. Cél, hogy a résztvevők mindegyike meg tudja osztani véleményét, elképzeléseit, gondolatait, illetve érzéseit az adott témakörrel kapcsolatosan.

Mielőtt a falra kerülne az együtt kidolgozott kép, a résztvevők papíron dolgoznak, először kisebb, majd egyre nagyobb méretű lapokra (A4, A0) festenek, minden esetben ecsettel. A papírlapokon való festést a vászonra festés követi, majd a fal. A folyamat előkészítő fázisában a résztvevők egyaránt dolgoznak egyénileg és csapatban is. Különböző szimbólumokat osztanak meg, építenek be az egyéni és közös rajzokba, munkákba. A szimbólumokkal kifejezett mondanivalót minden esetben bemutatják a csoportnak, átbeszélnek, ezáltal mindenki számára érthető képet alkotnak. A módszerben alapul a kis és nagy terek színekkel való ellátása, kitöltése, éppen ezért egy nagy méretű fal nagy kihívás lehet a résztvevők számára, meg kell küzdeniük a kis és nagy alakok arányos elhelyezésének, a kép megjelenítésének kérdésével (például jobbról balra, középről vagy szétszórt alakzatokban legyen-e vázolja). Az egyéni felelősség kollektív felelősség kell alakuljon, és a különböző szimbólumok, értékek mindenki számára megfelelően kell megkapják, elfoglalják a helyüket a közös alkotáson.

A falfestést megelőző előkészületi munkaszakasz tehát egy komplex, egyéni és csoportos munkavégzést is megkívánó része a mural paintingnek. A tanácsadás formáit nézve a csoportos tanácsadás, pontosabban a strukturális csoportos munka érvényesül. A *Gyimesfelsőlaki Álomfestők* kis projekt hosszabb időtartamú, tematikusan felépített foglalkozássorozat volt, amelybe sikeresen építettem bele a számítógéppel támogatott információátadást mint módszert, azaz a számítógépet mint eszközt is a tanácsadásban.

A strukturális csoportos tanácsadás fontos elemei, mint például a hangulatteremtés, célkitűzés, ismeretfeldolgozás, személyes hozam beépítése, illetve a következő foglalkozás előkészítése is terítékre kerültek a foglalkozásokon.

Összességében elmondható, hogy mural painting egy különleges eszköze tud lenni a csoportokkal való munkának, nagyszerűen illeszkedik a serdülők speciális sajátosságaihoz és önkifejezési igényeihez is. A módszer alkalmazását illetően erdélyi vonatkozásban elsősorban Kolumbán Rita, a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Szociológia és Szociálismunkás-képző Karának doktorandusza és dr. Berszán Lídia egyetemi docens neve említhető.

A MURAL PAINTING ALKALMAZÁSA PÁLYAORIENTÁCIÓ SORÁN

A beavatkozás módszertanához kapcsolódó kérdések

A foglalkozásokat a Csíkszeredától 35 km-re fekvő gyimesfelsőlaki Árpád-házi Szent Erzsébet Római Katolikus Líceumban tartottam. Választásom azért esett erre az iskolára, mert tudom, hogy az ottani gyerekek, serdülők nagyon ritkán találkoznak olyan programokkal, amelyek az említett tényezőket érintenék, a jövőkép tisztázását elősegítenék. Az iskola két tantermet is biztosított, illetve a két terem közötti folyosó tiszta falát is rendelkezésünkre bocsátotta. A fal 2,5 méter magas, illetve 12 méter hosszú, a termek pedig ideálisak voltak a foglalkozások megtartásához.

Két feltételezéssel, hipotézissel fogtam neki a munkámnak. Egyrészt feltételeztem (H1), hogy a mural painting, azaz a falfestés folyamata során alkalmazott kis csoportos és egyéni tanácsadás hozzájárul a pályaválasztási bizonytalanság eloszlátásához, oldásához, a jövőkép tisztább látásához. Ugyanakkor (H2) a falfestés hozzájárulhat a serdülők magasabb (jobb) önértékeléshez, önértékelésük javításához is. A résztvevők önértékelésének elő- és utómérésére a Rosenberg Önértékelési Skálát,⁴ a pályaválasztással kapcsolatos kérdések felmérésére pedig a Pályaválasztási kérdőívet használtam.⁵

A foglalkozás résztvevői tizedikes diákok, serdülők voltak. Az összevont osztály (A és B) 26 tanulót jelentett, amelynek 65,4%-a lány, 34,6%-a pedig fiú volt. A tanári kar vélekedése szerint ez az osztály volt a legmegfelelőbb célcsoport egy ilyen beavatkozáshoz, foglalkozáshoz, hiszen gyakran észleltek széthúzást a közösségben, illetve a motiválatlanság, a homályos jövőkép is gyakran előfordul közöttük.

4 Rosenberg-féle önértékelési skálát 1965-ben publikálta Morris Rosenberg.

5 Pályaválasztási Kérdőív elérhető a következő linken: https://www.felvi.hu/felveteli/teszt!/DPR_teszt/index.php?teszt=4&fbclid=IwAR0R90TdUtkgNidqSoyLPRTygVeTs_eCJkewvHK1z-37AvQGsvJTU9cZxU. Letöltés dátuma: 2020. 01. 04.

A tömbök mindegyike 90 percet foglalt magába, és ezeket 20 perces szünetek választották el. A továbbiakban röviden vázolom a foglalkozások főbb pontjait:

- I. **tömb:** az első napot egymás köszöntésével, bemutatkozással, a foglalkozás rövid ismertetésével, a szerződés kitöltésével és személyes adatok, illetve fotók felhasználhatóságának kérdésével kezdtük. Ezt folytatta a közös Facebook-csoportba betett űrlapok kitöltése (előmérés), a mural paintinget nagyon röviden ismertető videó megnézése, valamint az *elvárások megfogalmazása*, előbb egyénenként, majd kis csoportban. Az elvárások megbeszélése után a *Szakmacsokor* feladat következett, amely során kis csoportokban minél több szakmát kellett összeírjanak a résztvevők. Ezt a feladatot is megbeszéléssel zártuk.
- II. **tömb:** a jövőkép fogalmát jártuk körül. Különböző feladatokkal céloim volt konkrét elképzelések megfogalmazása, azok szükségességének hangsúlyozása. Ebbe a tömbbe került sor az *Életem fejezetei* feladatra, amely során mindannyian életút könyveik tartalomjegyzékét kellett elkészítsék a 2029-es névjegykártyájuk kíséretében. Ezután feltérképeztük a célokhoz szükséges erőforrásokat, konkretizáltuk és megosztottuk egymással a feladattal kapcsolatos érzéseket, gondolatokat.
- III. **tömbben** a pályaismeret, azaz a különböző pályák bemutatása kapott helyet. Az udvaron kezdtük kiabálós, mozgásos jégtörővel. Helyet adtunk az egyik diák ötletének is, majd az informatikateremben mindenkinek lehetősége volt megnézni a Nemzeti Pályaorientációs Portál szakmákról készített videóit. Ezt követte a kis csoportos megbeszélés megadott kérdések alapján, az ötletbörze (*mi jut eszedbe a pályaválasztásról?*) és a zárókört a szimbólumokkal történő önreflexió, visszajelzés képezte.
- IV. **tömb:** a falfestés elméleti megközelítése került nagyító alá. Az elmélet átbeszélése után három kis csoportot alkottam, és tervezésre kértem fel őket az előző tömb ötletbörzéjének felhasználására utalva. A három terv elkészülése és bemutatása után sikerült az általuk legfontosabbnak ítélt szimbólumokat összegyűjteni, és egy újabb csapatot képezni (minden korábbi csapatból egy képviselővel), akik a fallal méretarányos papírlapon dolgoztak. A csapattagok egy kis ötletelés után úgy döntöttek, hogy egy lehetséges életutat vázolnak fel, amelyben az *agy* mint főszereplő egy emberi sorsot ábrázol. A terven megjelent még a tüdő, a szív, a teremtés, a család, a természetközelség, magasságok, mélységek érzékeltetése is. Míg az egyik csapat az imént emlegetett elemek falra viteletét vázolta, addig a másik két csapat a fal fehérre meszelésével és a festéshez szükséges kellékek előkészítésével foglalkozott.
- V. **tömb:** a napot *Hangulathőmérővel* kezdtük, azaz mindenkinek volt lehetősége bejelölni egy előre elkészített flipcharton a hangulata milyenségét, majd kifejtetni azt. A meleg hőfokok a pozitív hangulatnak, míg a hideg pólus a negatívnak felelt meg. A nyitókör után a fal négyzetetése,⁶ majd a nagyobb alakzatok, formák falra vitele, illetve befestése következett.

6 A falat négyzetekre osztjuk és számokkal látjuk el. Így könnyebb a fallal méretarányos lapról felvinni az alakzatokat a falra.

VI. tömb: jégtörő után (Ivano) a falfestés folytatása, a fal aláírása, az űrlapok kitöltése és a visszajelzés kapott helyet.

A beavatkozás fontosabb eredményei

A foglalkozások alatt egyik célom volt a diákok önértékelésének javítása. Mindezt az első hipotézisemben (H1) feltételeztem, hogy a mural painting, azaz a falfestés folyamata során alkalmazott kis csoportos és egyéni tanácsadás hozzájárul a serdülők önértékelésének javításához, építéséhez. Ezek fényében, ahogyan az a tervekben is követhető, több olyan feladat is volt (pl. erőforrásokat feltáró feladatok), amely az önértékeléssel való munkát célozta meg.

A beavatkozás hatékonyságát a kétmintás párosított t-próbával ellenőriztem. Ez a próba a különbségek vizsgálatát célozza meg. Esetünkben nullhipotézisnek (H0) a *nincs változást* definiáltam, a H1 alapján pedig feltételeztem, hogy van változás. A kétmintás párosított t-próba alapján, a t kritikus értéke ($t = 2,00$) jóval kisebb, mint a t számított ($t = 2,42$), tehát a nullhipotézist elvetjük, és a H1 lesz a reális, amely szerint a beavatkozás sikeres, hatásos volt.

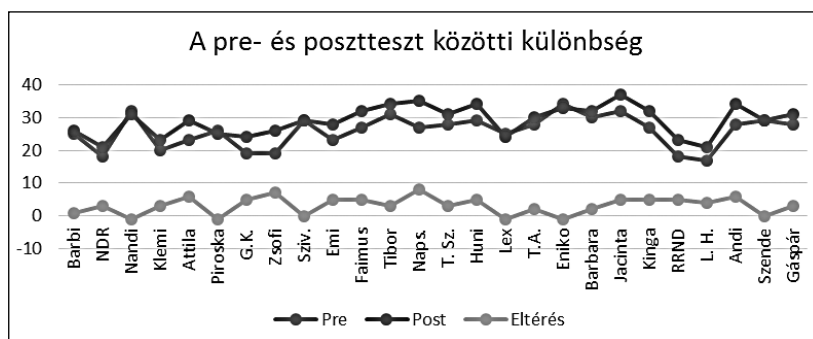
1. táblázat. *Párosított kétmintás t-próba*

Table 1. *Multiple Paired T-test*

	Preteszt	Poszteszt
Várható érték	25,8	29
Variancia	23,4	20,6
Megfigyelések	26	26
Feltételezett átlagos eltérés	0	
Df	50	
t érték	2,4	
p ($T \leq t$) egyszélű	0,0	
t kritikus egyszélű	1,6	
p ($T \leq t$) kétszélű	0,0	
t kritikus kétszélű	2,0	

A beavatkozás okozta különbséget nagyszerűen tükrözi a 2. ábra is, a pre- és poszteszt közötti különbségek vonaldiagramos⁷ ábrázolása, ahol a kék színnel a preteszt eredményeit, a pirossal a poszteszt eredményeit, a zölddel pedig a kettő közötti különbségeket, eltéréseket jelöltem.

⁷ A vonaldiagramot numerikus változókra használják, az ábrázolt értékek, pontok közötti vonalnak logikus értelme van, a közöttük lévő változást jelzi (Lázár, 2009).



1. ábra. A pre- és posztteszt közötti különbség ábrázolása
 Figure 1. Illustration of pre- and post test differences

Ilyenformán kijelenthetjük, hogy az első hipotézisem beigazolódtott, azaz a falfestés folyamata során alkalmazott kis csoportos és egyéni tanácsadás olyan eszköz tud lenni a tanácsadásban, amely előremozdítja a serdülőt az önmagával való munkában. A folyamathoz tartozó feladatok, amelyek az önmeghatározásra, önmagukra való tekintésre vonatkoznak, majd ennek a munkának a fényében született, falra felvitt szimbólumok meghatározása/megfogalmazása egyértelműen hasznos az önértékelés fejlesztésében. A serdülők több feladat során is szembenéztek az erősségeikkel, gyengeségeikkel, céljaikkal, elképzeléseikkel, erőforrásaikkal. Mindezek megfogalmazása, önmagukkal kapcsolatosan felmerült kérdések megválaszolása az önértékelésükkel kapcsolatos munkát szolgálja. Ezt bizonyítja jelen munka, a válaszaik, visszajelzéseik, valamint a fent vázolt eredmények is. Sok esetben a munka első fázisában felmerült kérdésekre a választ a már falon való munka során kapják meg a serdülők. Miközben a mural painting az együttműködésre és kreativitásra épít, egyénenként is megszólítja a falfestőket, akik a feladatok hatására gondolkodnak, dolgoznak, szembenéznek terveikkel, céljaikkal, önmagukkal. A módszer jól adaptálható az említett korcsoport speciális sajátosságaihoz és önkifejezési igényeihez.

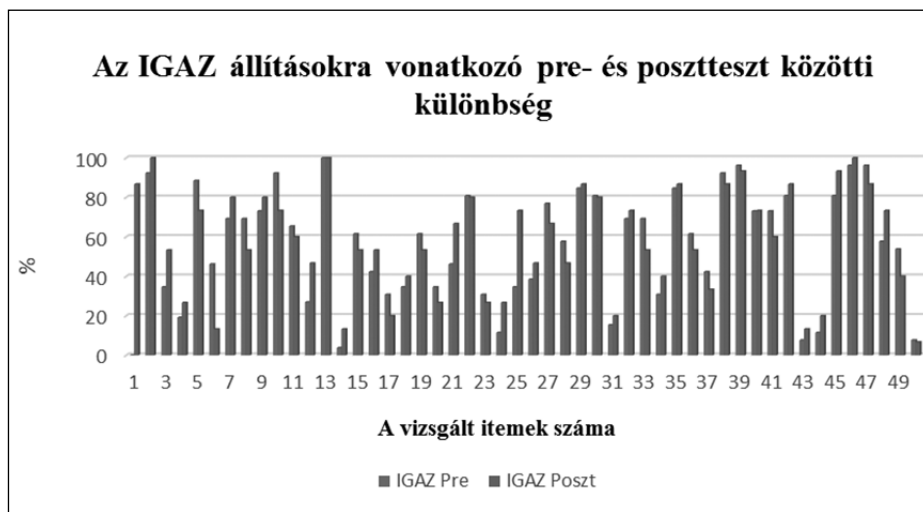
A második hipotézisem (H2) a pályaválasztásra vonatkozott, feltételeztem, hogy a mural painting, azaz a falfestés folyamata során alkalmazott kis csoportos és egyéni tanácsadás hozzájárul a pályaválasztási bizonytalanság oldásához, eloszlátásához, a jövőkép tisztább látásához. Ennek vizsgálatára a Pályaválasztási kérdőívet használtam, amely egy ötvenitemű, igaz-hamis válaszlehetőséggel rendelkező kérdőív. A pre- és posztteszt közötti különbséget, a beavatkozás hatékonyságát, az igaz, illetve a hamis válaszok mentén ábrázolva, kitűnően tükrözi a 3. illetve a 4. ábra. A továbbiakban a pozitív elmozdulást tükröző legjelentősebb itemekre, fontosabb eredményekre fogok kitérni.

A 3. ábra az igaz állításokra vonatkozó pre- és posztteszt közötti különbségeket mutatja. A legszembetűnőbb változásokra vonatkozóan emelek ki a következőkben néhány itemet. Ilyenformán relevánsabb nagyobb százalék jött ki poszttesztnél például a 21. itemnél, azaz a *15 éves korban már lehetne határozott képünk arról a foglalkozásról, amire készülünk* kijelentésre. Míg a pretesztnél az igazra érkezett válaszok 46,2%-ot tettek ki, addig a posztteszt eredményei alapján 66,7%-a a válaszadónak úgy gondolja, hogy fontos időben, tinédzserként foglalkozni a jövőbeni foglalkozásokkal kapcsolatos elképzelésekkel. A munkafolyamat után tehát az eltérés a kérdés kapcsán több mint 20%-os, ami jelen esetben is relevanciával bír. Valószínűnek tartom,

hogy a jövőkép élesítését megcélzó feladatok (pld. Életem fejezetei, Névjegykártya készítése 2029-re) hatásának is betudható az említett különbség. A 10. itemre vonatkozó eredmények is pozitív elmozdulást jeleznek, ugyanis a *Gyakran álmodozom arról, amit majd csinálni szeretnék, de még nem döntöttem igazán* itemre a preteszt során 92,3%-ban érkezett igaz válasz, míg a második körben már csak 73,3%-a vélte úgy, hogy még nem döntötte el igazán, hogy mit szeretne csinálni, tehát a közös munka után 20%-kal nőtt az a szám az adott kérdésben, amely már arra vonatkozik, hogy a célcsoportnak van elképzelése, bizonyos döntéseredménye arra vonatkozóan, hogy a jövőben mit szeretne csinálni, már konkrétabb elképzelései vannak, tisztábban látja a jövőjének ezt a szegmensét.

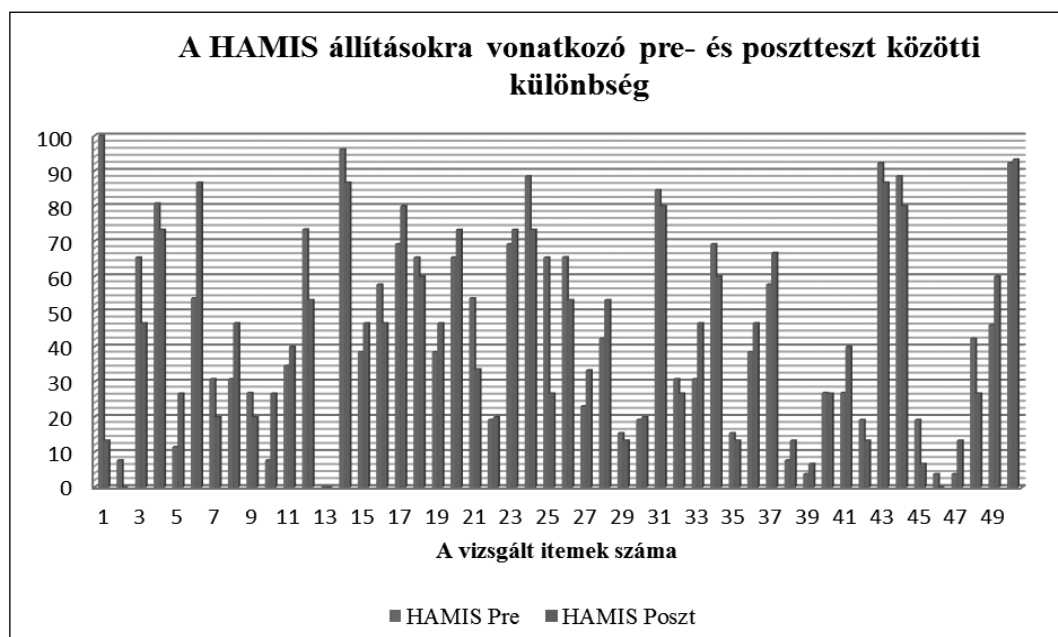
A harmadik nagyon fontos differencia, ami kiemelendő, a 42. item kapcsán megmutatókozó különbség, ahol a válaszadók arra a kijelentésre, hogy: *Valójában egy pálya sem vonz*, a preteszt során 7,7%-ban válaszoltak igazzal, míg a posztteszt eredményeit nézve 13,3%-ra nőtt az igazra adott válaszok száma. A foglalkozássorozatra tekintve, feltételezem, hogy a foglalkozások bemutatását szolgáló kis videók mozdíthatták el pozitív irányba a résztvevőket a 10., illetve a 42. item esetében is. Ezek a videók információkkal szolgáltak egy-egy szakmával, foglalkozással kapcsolatosan. Ahogyan azt Parsons vagy dr. Pálffy is kiemeli a pályaválasztás háttértényezőivel kapcsolatos elméleteiben, a pályaválasztási döntés fontos része a pályákkal kapcsolatos ismeret, tudás. Ezek a videók ezt, az ismeretek átadását szolgálták.

A 13. item, azaz a *Ha a munkában segíthetek, máris boldog leszek* kijelentésre küldött igaz válaszok százaléka nem változott, a pre- és posztteszt esetében is 100%-ban igazra kattintottak a válaszadók. A kiemeltek mellett, ahogyan azt az ezt tükröző 3. ábra diagramja is mutatja, még számos eltérés jött ki a felmérések alatt, de a fent említett különbségek a második hipotézis kapcsán a legfontosabb eredmények.



2. ábra. A pályaválasztási kérdőív IGAZ állítására vonatkozó pre- és posztteszt közötti különbségek ábrázolása

Figure 2. Illustration of pre- and post test differences regarding the TRUE statements in the career choice questionnaire



3. ábra. A pályaválasztási kérdőív HAMIS állítására vonatkozó pre- és posztteszt közötti különbségek ábrázolása

Figure 3. Illustration of pre- and post test differences regarding the FALSE statements in the career choice questionnaire

KÖVETKEZTETÉSEK

Jelen beavatkozásra vonatkozó eredmények alapján a mural painting, azaz a falfestés folyamatában használt kis csoportos és egyéni tanácsadás hasznos és hatékony eszköz az önértékelés javítására, illetve a pályaválasztással kapcsolatos jövőkép élesítésére is. Az eredmények, illetve a tapasztalatok alapján elmondható, hogy ez a módszer vonzó (tud lenni) a serdülő korosztály számára, le tudja kötni őket, és aktív befogadói lehetnek a falfestést megelőző folyamatnak is. Hatékonysága gyökerét abban látom, hogy miközben alapvetően a mural painting együttműködésre és kreativitásra épít, a falfestők önmagukkal is foglalkoznak, megválaszolnak kérdéseket, dolgoznak jövőképükön, elképzeléseiken, önértékelésükön. A megfogalmazott, megnevezett, kimondott, illetve leírt erőforrások, célok és lépések fontos elemei a jövőképükkel való munkának, csiszolásának. Erre adnak lehetőséget a folyamat során használt feladatok, játékok.

A beavatkozás eredményeit nézve, a kitűzött célok legfontosabb része, azaz a részt vevő diákok önértékelésének javítása, a közösségi élmény teremtése, illetve a pályaválasztással, jövőképpel kapcsolatos – esetleges – jövőkép körüli homály eloszlatása sikerrel járt, hiszen amint azt a fenti diagramok is igazolják, a feltételezéseim beigazolódtak. Következetesképp: a mural painting, azaz a falfestés folyamata során alkalmazott kis csoportos és egyéni tanácsadás hozzájárult a serdülők önértékelésének javításához, építéséhez (H1), illetve a pályaválasztási bizonytalanság oldásához, a jövőkép tisztább látásához (H2).

Valószínűnek tartom, hogy maga a tudat, miszerint a saját elképzelésük a társaik elképzeléseivel ötvözve kerül egy falra, motivátorként tud hatni, megmozgatja és nem hagyja „közömbösnek maradni” a serdülőket. Tapasztalataim alapján a gyimesfelsőlóki líceum diákjainál ez a tény egy mozgatórugó volt, mindenki igyekezett megválaszolni a munka során felmerült kérdéseit, hozzátenni a csapatmunkához, kreatívan és aktívan (is) jelen lenni a folyamatban. A belefektetett munkának az eredmények és a falra felvitt vizuális megjelenítés alapján is meglett a gyümölcse.

KORLÁTOK ÉS TOVÁBBFEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK

Jelen beavatkozás korlátjaként felhozható, hogy egy pályaaorientációs foglalkozás több blokkot, tömböt kívánna meg. Ideálisnak találnék nagyjából tíz-tizenöt 90 perces foglalkozást, ahol jobban érinthetnénk az önismeret, pályaaorientáció/jövőkép, érzelmek, normatív, illetve eseti krízisek, döntéshozás, problémamegoldás, elmúlás témakörét. Ezen a téren tovább lehetne fejleszteni ezt a projektet, és nagyobb méretben elvinni iskolákhoz, osztályfőnöki órákra. Jelen esetben csak hat tömbre volt lehetőségem, de tovább lehetne fejleszteni, további alkalmakat kidolgozni.

Ami a szervezést illeti, nem ütköztem különösebb korlátokba. A telefonos, e-mailés és személyes egyeztetések is problémamentesen zajlottak.

AJÁNLÁSOK

A munkám, a foglalkozások alatt egyre jobban megerősödött bennem, hogy mindaz, amit csinálok, jó, hasznos és kell. Jelen beavatkozás az önértékelés javítására, a jövőkép tisztázására, a pályaválasztási döntés elősegítésének megcélzására történt, az eredmények alapján sikeresen. Tapasztalataim és a visszajelzések alapján igazolódik, ez az adott korosztálynak, a serdülőknek szimpatikus módszer, amely mindvégig *ébren* tartotta őket, aktív jelenléttel. Sem az együtt ötletelésben, sem a közös munkát megkívánó feladatokban nem volt probléma, vonakodás. A módszer pozitív hatásaira világitanak rá a következő beszámolók is, amelyeket a programon résztvevők osztottak meg velem.

„Számomra a falfestés egy igazán különleges, fellendítő, fantáziát megmozgató program volt! Témánk a pályaválasztás volt. Azért választottuk az »agyat« és a »szívet«, mivel szerintünk ezek szimbolizálják a legjobban, hogy az életben mindkettőre szükségünk van, hogy összhangban legyen, és így sikeresen eljuthatunk karrierünk/célunk felé. Szerintem ez a program igazán összehozta a mi csipet csapatunkat, mindenki próbálta kihozni magából a maximumot, a legjobban teljesíteni a rá eső feladatrészt. Nagyon jól éreztem magam, végig vidám, könnyed volt a hangulat, rengeteget nevtünk! Véleményem szerint még kellenének ehhez hasonló programok, főleg a fiatalok számára, hogy picit összehozzon minket. Ilyen hasznos programok által még mi is jobban megismerhetjük önmagunkat! Nagyon boldog vagyok, hogy részt vehettem ebben a programban!” (G. Kinga)

„Visszagondolva, mosolyt csal az arcomra a falfestés, mert amellet, hogy egy kellemes tevékenység volt, hasznos mondanivalót hagyott maga után. Én úgy gondolom, hogy nagyon jó közösségépítő jellege volt, és jó hangulat uralkodott a festés ideje alatt. A festés rávilágít arra, hogyan kerülhetünk közelebb az álmainkhoz. A falfestmény jól ábrázolja az álmaink elérését egészen a születéstől. A szimbólumok jól ábrázolják a célhoz vezető utat, amely a születéssel indul el, a fejlődés és tanulás útjára lép az óvoda és iskola által, ennek eredménye az érettségi és az egyetemi diploma. Néha megjelenhetnek váratlan akadályok, mint például egy összetört szív az első szerelem csalódásai miatt, vagy esetleg alkohol és cigaretta, de ezeken átlendülve és ezeket hátrahagyva válhatunk azzá, amivé szeretnénk. Megtanultam, hogy a célhoz vezető út göröngyös, de el lehet érni az álmainkat. A falra festett út egy szimbólum, és mindenkinek más-más az útja, de a lényeg ugyanaz: kitartónak és elszántnak kell lenni. Köszönöm ezt a csodás élményt, köszönöm, hogy egy falfestés által ennyi mindennel gazdagodhattam. Mindig örömmel és hálával a szívemben fogok visszagondolni rá.” (B. Barbara)

„Rég nem dolgoztunk az osztállyal ilyen összetartóan, és ez a pár nap nagyon jól tett az osztályközösség számára és nekem is.” (L. Heni)

Akár a visszajelzések fényében, akár a saját tapasztalatom alapján is elmondhatom, hogy a falfestésnek mint tanácsadásban használt eszköznek közösségépítő ereje van. Ezt a módszert a tapasztalataim és elért eredmények tükrében bátran ajánlom közösség-, illetve csapatépítéshez, a jövőkép élesítéséhez is. A közösségépítés mentén van bátorságom említeni az iskolai erőszakmegelőzést is, hiszen az iskolai erőszak is napjaink egyik, még mindig aktuális jelensége. A falfestés megkívánja az együttműködést, az önreflexiót, az érzelmekről, véleményekről való beszélgetést, a kompromisszumot, egymás jobb megismerését. Elképzelhetőnek tartom, hogy egy többnapos, ilyen jellegű közös munkának jelentős érzékenyítő hatása van, és a falon visszatükröződő eredmény toleranciát ébreszthet akár a bántalmazóban, szemlélőben is. Tudom, hogy ez a kérdéskör ennél komplexebb, de azt is tudom, hogy ez a módszer egyike azoknak az eszközöknek, amelyek meg tudják ragadni a serdülők figyelmét, magukénak tudják érezni. Úgy vélem, hogy ezzel a módszerrel különböző osztályközösségekkel nagyon szépen lehetne feldolgozni a tolerancia, egymás elfogadásának kérdését, érzékenyíteni a másság elfogadására a diákokat, de akár felnőtteket is.

Az idősebb korosztályra nézve a Szigethalom Egyesített Népjóléti Intézmény⁸ egyik nagyon szívmengető Facebook-posztja⁹ jut eszembe, amelyben az otthon lakói, általuk írt plakátokkal üzennek a fiataloknak. A népszerű poszt rengeteg megosztást kapott, és biztosan tudom, hogy elért a célközönséghez. A falfestés módszerét hasonló célokra is lehetne használni: üzeneteket megosztani, feldolgozni.

8 Szigethalom Egyesített Népjóléti Intézmény: közel húszéves szakmai tapasztalattal rendelkezik idősek és sérültek szociális, szellemi és fizikai gondozásában, ápolásában. Forrás: <http://szigetszeni.hu/>. Letöltés dátuma: 2020. 02. 01.

9 <https://www.facebook.com/szigetszeni/photos/pcb.2625421327505762/2625419410839287/?type=3&theater>. Letöltés dátuma: 2020. 02. 01.

Összességében elmondható, hogy a falfestést mint tanácsadásban is alkalmazható módszert több területen is fel lehet használni, vele dolgozni.

SZAKIRODALOM REFERENCES

- Crites, J. O., (1969). *Vocational Psychology. The study Of Vocational Behavior And Development*. New York: McGraw-Hill.
- Fodor, R., (2017). *A falfestés módszerének bemutatása, alkalmazása és egy további projekteket megalapozó háttérkutató*. (Mesteri disszertáció). Kolozsvár: Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Szociológia és Szociálismunkás-képző Kar.
- Hegy-Halmos, N. (2018). *Mi a pálya? Az iskolai pályaorientáció szerepe és gyakorlata a hazai gimnáziumokban*. Budapest: Heliox Media Kiadó.
- Hegy-Halmos, N. (2016). *Az iskolai pályaorientáció szerepe és gyakorlata a hazai köznevelési intézményekben. A pedagógusok vélekedései a pályaorientáció iskolai szerepéről a gimnáziumokban*. (PhD-értekezés.) Budapest: ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola.
- Katona, K., (2014). A bennünk lévő alkotó felébresztése, a művészetek útján. *Civil Szemle*, XI(4), 19–37.
- Katona, K., & László, E., (2014). *The Color-Space Association of Pécs and method of mural painting „Art is the game of adults, game is the art of children”*. Pécs: Mural Morál Egyesület.
- Keményné Pálffy, K. (1989). *Bevezetés a pszichológiába*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Kenderfi, M., (2012). A pályaorientáció folyamatának korszerű értelmezése. In: Szilágyi Klára (szerk.): *A pályaorientáció szerepe a társadalmi integrációban*. (6–11. o.) ELTE TáTK, Budapest.
- Lázár, E. (2009). *Kutatásmódszertan a gyakorlatban*. Kolozsvár: Scientia Kiadó.
- Mező, K. (d. n.). *Pályaorientáció, pályatanácsadás tehetségeseknek*. Forrás: http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2015/nyar/10mezoekatalinpaly57_69.pdf. Letöltés dátuma: 2020. 02. 02.
- Roth, M., & Vincze, A. (2010). *Bevezetés a fejlődéslélektanba*. Kolozsvár: Kolozsvári Egyetemi Kiadó.
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Itzész, A. (2014). *A Rosenberg Önértékelési Skála (RSES – H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Suhajda, Cs., (2017). *A pályaorientációs tevékenység változása és megvalósulása a köznevelésben a rendszerváltozástól napjainkig különös tekintettel az információs folyamatokra*. (PhD-értekezés.) Pécs: Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola.
- Szilágyi, K. (2004). *A fiatalok és felnőttek pályaorientációs és karrierépítési készségeinek szintje, fejlesztésének lehetőségei*. (Kutatási zárótanulmány.) Budapest: Nemzeti Felnőttképzési Intézet.
- Török, R. (2016). *A pályadöntési énhatékonyság sajátosságai és változási mintázatai sajátos nevelési igényű és tipikus fejlődésű középiskolások körében*. (PhD-értekezés) Budapest: ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola.

Varga, A. (2011). *A katonai pálya és a honvédelemhez való viszony szociológiai kérdései a középiskolás korosztály körében.* (PhD-értekezés.) Budapest: Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem Kossuth Lajos Hadtudományi Kar, Hadtudományi Doktori Iskola.

INTERNETES FORRÁSOK

Rosenberg: <https://soc.yumd.edu/about-us/rosenberg-forum>. Letöltés dátuma: 2020. 01. 09.
Murál Morál Egyesület: <https://muralmoral.hu/>. Letöltés dátuma: 2020. 01. 09.