

SERDÜLŐK MEGKÜZDÉSI MÓDJAI FLOW- ÉS ANTIFLOW-ÉLMÉNYEK ÉS IMPULZIVITÁS–KOCKÁZATVÁLLALÁS–EMPÁTIA VONATKOZÁSÁBAN

Pinczés Tamás *, Pikó Bettina **

* SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged és Debreceni Református Kollégium
Általános Iskolája

** SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet

Kulcsszavak: serdülő; coping-stratégiák; flow- és antiflow-élmények

Az élet szerves része a küzdés. Küzdünk a saját célok elérése közben megjelenő problémákkal, vagy éppen a mindennapi megterhelésekkel vagyunk állandó küzdelemben (Oláh, 2005). A megküzdést kettősség jellemzi. Normális esetben a problémák által generált helyzet következtében történik változás, ami személyiségfejlődéséhez vezet. Ugyanakkor, ha a problémákkal nem tudunk megbirkózni, akkor a stressz dominánssá válik, ami számos egészségügyi probléma kiinduló pontja lehet. A pedagógus amúgy is szerteágazó munkájának része, hogy a serdülőket megtanítsa a problémák kezelésére, megoldására. Esetlegesen ezekkel olyan élményhez juttatva a diákot, ami az életének a minőségi javulásához vezethet, vagy éppen azokat az élményeket igyekszünk elkerülni, amelyek negatívan befolyásolják a mindennapjaikat.

Kutatásunkban szeretnénk volna megvizsgálni azokat a coping-stratégiákat, amelyek kapcsolatba hozhatók a flow- vagy az antiflow-élményekkel, valamint az Impulzivitás–Kockázatvállalás–Empátia skála személyiségjegyeivel.

Felmérésünket 2012 májusában végeztük el Debrecenben, az „Ifjúsági sportkutatás” projekt részeként. Összesen 413 értékelhető kérdőívet tudtunk feldolgozni, ezek közül 52% sporttagozatos gimnazista volt, 48% pedig általános gimnáziumi tanuló. Kutatásunk alapját egy önkitöltéses kérdőív alkotta, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl a fiatalok személyiségjegyeire (Kozéki, 1994), a flow-, antiflow-élményeikre (Oláh, 2005) és a megküzdési módjaira (Oláh, 2005). Az adatokat faktoranalízissel, korrelációanalízissel és t-próbával elemeztük.

Az eredmények tükrében elmondható mind a két csoportra, hogy a problémaközpontú megoldási attitűdök gyakoribb flow-élményt eredményezhetnek, azonban az emóciófókuszú coping-stratégiák hátráltatják az optimális élmények megjelenését, valamint impulzív viselkedést eredményezhetnek. Figyelemreméltó az érzelmi stabilitás (feszültségkontroll), ami a kockázatvállalás gyakoribb előfordulását idézheti elő. Sporttagozaton a szorongás élménye csökken a kockázatvállalás emelkedésére, míg a figyelemelterelés mint elhárító manőver unalomra és apátiára hajlamosít. Mind a három antiflow-élmény kialakulásában nagy szerepet kap az emóció-kiürítés, amikor a feszültséget kontrollálatlan, nem célirányos reakcióban vezet le a személy. Általános tagozaton a feszültség tolerálása (figyelemelterelés, belenyugvás) az összes antiflow-élmény kialakulásában szerepet játszik, míg az emóció-kiürítés impulzív viselkedést eredményezhet.

Erősíteni kell a problémaközpontú coping-stratégiákat, míg az érzelmi síkon történő problémamegoldások inkább kerülendőek. Amennyiben a pedagógus a kapott eredményeket átülteti a gyakorlatba, és azokat alkalmazza is a problémák kezelésénél, akkor nagyban hozzájárul a serdülők pozitívabb életminőségének a kialakításához.