



PAP FERENC – FEHÉR ÁGOTA

TELJESÍTMÉNYSZÜKSÉGLET ÉS MEGERŐSÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI AZ ÚJ TANÉV KÜSZÖBÉN

Bizonyosan minden gyermek, szülő és pedagógus másképp tekint egy új tanévre: ismeretekben és készségekben való gyarapodásként, a társakkal közös élmények gyűjtésének lehetőségként, talán meglévő vagy új céljaik kibontakoztatásának forrásaként. A 2021/2022. tanév kezdete a korábbiakhoz képest abban is sajátos, hogy magában hordozza az utóbbi hónapok járványügyi megpróbáltatásait, annak reményét, hogy talán a következő tanév már nyugalmasabb lehet az előzőnél, mégis, a készültséget is, vajon meddig tarthat ismét a személyes találkozások ideje, a kényszerű korlátozások és a távolságtartás nélküli szabad kapcsolódás.

Rajtunk is múlik az, hogy a járvány eddigi hullámai mit erősítenek meg bennünk: a károkat és a korlátozódás élményét vagy a fejlődés lehetőségét. Az új kezdet akár olyan mozzanatok is segíthet megbecsülni, amelyeket korábban talán észre sem vettünk. Fontos tanulnunk az elmúlt időszak helyzeteiből, s olyan készségeinket is megerősíteni, amelyek immár új erőforrásainkká válhatnak. A gyermekek számára mindez értékes segítő mintát nyújthat a rájuk váró későbbi nehéz élethelyzetekkel szembenzés során is.

A tanév igen különböző helyzeteket hordozhat magában, melyek helytállásra készítetnek, kitartást, elmélyült figyelmet és teljesítőképességet kívánnak. Írásunk által célunk megerősíteni a teljesítménymotiváció fontosságát és támogatásának lehetőségeit annak érdekében, hogy a gyermekeket kísérő szülők és pedagógusok számára is segítséget nyújtson a képességek kibontakoztatásában akár a tanév megpróbáltatásai mellett is.

SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS A KOGNITÍV SZÜKSÉGLETEK TÜKRÉBEN

Az emberben mindig létezik egy belső hajtóerő a kibontakozás irányában, enélkül a lelki egészség, a belső harmónia sem volna megtapasztalható igazán. A tanév során a kibontakozás központi területeként kiemelt szerepet kapnak a kognitív folyamatok, vagyis a világ megismeréséhez és megértéséhez kapcsolódó információk gyarapításának, szervezésének fontossága. A kognitív szükségletek ugyanakkor, ne feledjük, hogy Maslow rendszerében csak akkor bontakoztathatók ki, ha a hierarchia alsóbb szintjein lévő ún. hiányszükségletek is legalább részben

támogatást kaphattak: a fiziológiai szükségletek, vagyis a testi állapot kiegyensúlyozottságától; a biztonsági szükséglet, vagyis egy kiszámítható környezet megélésének lehetőségén keresztül; a szeretet, a valakihez tartozás, valamint az elismerés szükségletéig, melyeket mind elengedhetetlen támogatni ahhoz, hogy a teljesítőképesség magasabb szintjei is elérhetővé váljanak (Kő – Pajor – Szabó, 2017).

Mindezen szükségletek egyúttal egy fejlődési út meghatározó pillérei is. Újszülöttkorban még kiemelt fontossága van a testi szükségletekről való érzékeny, ráhangolódó anyai gondoskodásnak. Csak ezáltal tapasztalhatja meg a gyermek a bizalom élményét, s válhat valóra az anyában, majd az önmagában való megbízás is. A személyiségfejlődés folyamatában előrehaladva egyre inkább a saját készségek közvetlen megtapasztalása, vagyis az „én csinálom”, az énhatékonyság (autonómia) élménye kap szerepet, az egyéni képességek kifejezésének szándékával. Kisgyermekkorban az eddigiekben megtapasztalt bizalomra és énhatékonyságra építve a fő belső hajtóerő a kezdeményező-készség megtapasztalása lesz, vagyis tervek, célok kitűzése, az irányukban való kitartás,

az odaszánás, az elmélyült megvalósítás élményével való gazdagodás lehetősége. Mindezek megerősítésén át vezethet csak az út a kognitív teljesítőképesség minél magasabb szintű eléréséhez, ahogyan a tudás, az ismeretszerzés gazdagodása is megvalósul (Erikson, 2002). Erikson elméletére építve a gyermekek szüleinek és pedagógusainak legfőbb feladata a fejlődés előrehaladását követve társként segíteni az életkorhoz illeszkedő élmények és készségterületek megtapasztalását, mely által az egyén szükségleteinek támogatása és belső egyensúlya is megvalósulhat.

A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS MINT A JOBBÁ VÁLÁS FORRÁSA

Egy gyermek felnövekedésének útját kísérve fontos időről időre megerősítenünk magunkban is, hogy „az ember úgy épül fel, hogy az egyre teljesebb lét felé törekszik, ami nem más, mint amit legtöbbször jó értékeknek, derűs nyugalomnak, kedvességnek, bátorságnak, becsületességnek, szeretetnek, önzetlenségnek és jósnak neveznének.” (Maslow, 2003, 243) Az út az emberségesség fokozódásán túl megerősíti többek között az öröm, a felelősség, a problémákkal való bántani tudás képességét, egyúttal általuk a jó, a szép és az igaz összekapcsolódása is megvalósulhat. Mindezzel a belső értékek gyarapodásán túl az én meghaladása, a társak irányában való figyelem elmélyülése is segítséget kap, amely nélkül nem is válhatna teljessé egy szeretettel és jóssággal kísért világ. „A szeretet megengedi, hogy igazán lássuk a másikat a maga teljességében, törődéssel, együttérzéssel és részvét-tel.” (Fredrickson, 2014, 24)

„Az ember saját természetében mutatkozik meg az egyre teljesebb létezés, embersége egyre tökéletesebb megvalósítása irányába ható nyomás.” (Maslow, 2003, 249) Fontos építeni erre a belső hajtóerőre, közvetlenül is figyelni, tudatosítani a megmutatkozását, az egyén előrehaladását ezen az úton, mindemellett természetesen különösen fontos szerepe van a szülőknek és a pedagógusoknak is abban, hogy a felnövekvő gyermekben ennek az emberségnek kibontakozását segít-sék.

A humanisztikus pszichológia felhívja ugyanakkor a figyelmet arra is, hogy a legjobb segítő szándékunk

mellett is leginkább csak olyan készségeket támogathatunk igazán, amellyel az egyén legalább valamely mértékben már rendelkezik (Maslow, 2003). Elsősorban tehát azokra az értékekre lényeges tekinteni, amelyek kifejeződnének a személy reakcióiban, s érdemes tudatosan is megerősíteni a jobba válással összhangban lévő viselkedésmódokat. Ha beszélünk minderről, közössé és megoszthatóvá, valamint tudatosabbá válhatnak a kapcsolódó élmények, azzal ugyancsak segítséget adunk a későbbi gyakoribb kifejeződés számára.

Az egészséges, emberséges személyek alapvetően ún. növekedési értékeket (Maslow, 2003, 263) keresnek, erősítenek meg és bontakoztatnak ki, többek között a jósságot, a biztonság helyzetét, egyúttal a csendet is. Ezeket az értékeket részben ugyancsak magunk fedezzük fel magunkban, hiszen azok már bennünk vannak, részben természetesen magunk is megteremt-hetjük, fejleszthetjük, amennyiben a belső elmélyülésünk fokozódhat. A lelki élet teljességét is segít kibontakoztatni, ha mind a környezet, mint a belső világ felé fordulás megvalósulhat, a felfedezés és a nyugalmas feldolgozás, átgondolás összhangja egyaránt megtapasztalható. A gyermek felnövekedését kísérő felnőttek számára ugyancsak fontos üzenetek mindezek.

A TELJESÍTMÉNYMOTIVÁCIÓ ÉS TÁMOGATÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI

A fejlődéshez, az egyéni kibontakozás jósságának támogatásához, az érző és értő feldolgozás teljességéhez a gyermekek szüleinek és pedagógusainak fontos feladata a személyre hangolt figyelem biztosítása, a megmutatkozó értékes reakciók tudatosítása, a keretek és a szabadság megadása, a feladatok irányában való elköteleződés és kitartás segítése.

Egyes tanulók maguk is szívesen tűznek ki új célokat, azoknak elérése és meghaladása egyaránt motiváló számukra, ám nem mindenkire jellemző mindez. Aki belülről elkötelezett a teljesítés irányában, azt hajtja előre a megvalósítás vágya. A teljesítménymotiváció olyan lendületet is nyújt számára, ami az eredményességet közvetlenül támogatja, ezzel pedig újabb belső erőforrásokat tesz elérhetővé. Maga a feladat hajt előre és határozza meg a személy figyelmét, aki felelős-

séget érez a megoldás megtalálásában és a kitartásban az addig vezető úton. Nehézség esetén is izgalmasnak találja a helyzetet, nem adja fel azt, így a magas elvárásoknak való megfelelés is könnyebben valósulhat meg. Mindez elvezethet bonyolultabb megoldások megtalálásához, magasabb szintű sikerélményekhez, ismét újabb eredményességhez is.

A teljesítménymotivált személy tudatosan kíséri figyelemmel, hogy milyen célokat szeretne megvalósítani, mi szükséges ehhez és hogyan érheti el azokat. Céljai ugyanakkor különbözőek lehetnek: az eredményorientált személyek a saját képességeik vizsgálását remélik a helyzetmegoldások által, míg a tanulóorientáltak a képességeik fejlesztésére törekszenek. E kétféle cél egymásnak segítő kiegészítője, kölcsönösen erősíthetik egymást, egyúttal támogatásuk ugyancsak segítséget jelenthet az eredményesség növelése, esetleg további megtartása érdekében (Pajor, 2015).

A kérdéskörhöz kapcsolódóan kiemelt szerepe van az egyéni sikereknek és kudarcoknak, azok belső megélésének és a környezet reakcióinak. Amennyiben a gyermek sikeres teljesítését korábbi saját eredményességéhez mérjük, úgy saját folyamatos fejlődőképessége és az abba vetett hite is támogatást kap. Ehhez segítséget jelent, ha személyes visszajelzéseket nyújtanak számára, vagyis a belső hajtóerő megtartásában a szülők és a pedagógusok tükröző-tudatosító szerepe fontos tényező. Versengő környezetben értelemszerűen a társak legyőzése, egymás eredményeinek meghaladása lényeges, így itt a társas összehasonlításnak van szerepe az egyén megítélésének alapjaként. Amennyiben lehetőség van kooperációra, úgy a csoport eredményessége épül be a tagok önértékelésébe, ennek formálásához a közösség összetartó ereje támogatandó, megerősítendő (Pajor, 2015).

Tekintettel arra, hogy a gyermekek különböző élményeket hordoznak mind a társakkal való kapcsolatba lépésről, mind a saját képességeik eredményességéhez kapcsolódóan, természetesen a legjobban akkor tudjuk támogatni a személyes belső hajtóerőt a teljesítménymotiváció hátterében, ha ezt a mögöttes élménysort is figyelemmel kísérjük. Akinek több része volt egyéni próbatételekben, majd a megoldások örömeinek megosztásában és közvetlen visszajelzéseket kaphatott

saját készségeiről, az remélhetjük, hogy következő helyállásai során is elfogadóbban, kitartóbban néz szembe új feladataival. Számára kevésbé okoznak nehézséget a kihívások, sőt, választási lehetőség esetén nem a könnyű próbatételek mellett fog elköteleződni, így pedig fejlődésének további útja is támogatást nyer.

Mindezekre is építve segítséget nyújthat a pedagógusok és a szülők számára is, ha a hiányok korrekciójának hangsúlya helyett a gyermekek meglévő erőforrásait támogatják, azt a „mentális erőt” (Sheard, 2013, In: Fülöp, 2014, 149), ami a magas szintű eredményeket elért személyekben megmutatkozik. Ezáltal igyekszik mindent megtenni a teljesítmény érdekében, s jellemző rá a kitartás, az akaraterő, az elköteleződés, az önmagába vetett hit, nehézség esetén pedig a vesztes kezelésének képessége, a feladás helyett a talpra állás, a még nagyobb bevonódással kísért koncentrált küzdelem a megoldás érdekében.

További értékes segítséget jelenthet a személyiség lelki növekedésének megerősítésében a szükségletek rendszerével is összhangban a testi-lelki biztonság élménye, a kompetencia- és hatékonyság-érzés, a kapcsolati szükséglet támogatása, valamint a személyes érdeklődések és kihívások követésének lehetősége (Gorbai, 2013, 154). A teljesítménymotiváció

támogatása szempontjából értékes segítséget jelent, ha ez utóbbi területen, vagyis az érdeklődéssel is összhangban lehetővé válhat elmélyülés, majd az elért eredmények megosztása másokkal (Balogh, 2012). Az egyén belső bevonódása mint hajtóerő közvetlen megtapasztalásával segíthetjük a képességek egyre magasabb szintű kibontakoztatását is. Fontos bízni a személyes fejlődőképességben, bátorítani az egyéni helyállást, visszajelezni a hatékonyságot, egyúttal kellő magyarázatot és szükség esetén akár közvetlen segítséget is biztosítani. A megoldás megtalálásának, ezzel az egyéni kompetenciának élménye egyúttal pozitív érzéseket erősít, mindezzel pedig újabb lendületet, kitartást tesz átélhetővé, és ismét közelebb segít a Maslow által kiemelt jobbá váláshoz, az egyén számára önmaga meghaladásához, az emberségesség fokozódásához (Varga, 2013; Kő – Pajor – Szabó, 2017). Bízunk abban, hogy az új tanév akár mindezek megvalósulását is magában hordozhatja.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Bagdy Emőke – Kövi Zsuzsanna – Mirnics Zsuzsa (2014): *A tehetség kibontakozása*. Budapest, Helikon Kiadó, ISBN: 978-963-2274-270.
- Balogh László (2012): *Komplex tehetségfejlesztő programok*. Debrecen, Didakt Kiadó, ISBN: 978-615-521-205-5. http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Balogh_Komplex.pdf (Letöltés ideje: 2021. július 24.)

mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Balogh_Komplex.pdf (Letöltés ideje: 2021. július 24.)

- Erik H. Erikson (2002): *Gyermekkor és társadalom*. Budapest, Osiris Kiadó, ISBN: 963-389-308-9.
- Fredrickson, Barbara (2014): *A határtalan szeretet*. Budapest, Akadémiai Kiadó, ISBN: 978-963-05-9479-0.
- Fülöp Márta (2014): A versengéssel, a győzelemmel és a veszteséssel való adaptív megküzdés tehetséges diákoknál. In: Dávid Imre – Fülöp Márta – Pataky Nóra – Rudas János (szerk.): *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Géniusz Könyvek 34., Budapest, Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 123–204., ISSN: 2062 – 5936. https://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf (Letöltés ideje: 2021. július 24.)
- Gorbai Gabriella (2013): *A mélyreflexió alkalmazási lehetőségei a vallásánárjelöltek tevékenységének optimalizálásában*. Bolyai Társaság – Kolozsvár, Egyetemi Műhely Kiadó, ISBN: 978-606-8145-50-1.
- Kő Natasa – Pajor Gabriella – Szabó Mónika (2017): *Motiváció*. In: N. Kollár Katalin – Szabó Éva (szerk.): *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*. I. kötet. Budapest, Osiris Kiadó, 303–347., ISBN: 978-963-276-280-7.
- Maslow, Abraham (2003): *A lét pszichológiája felé*. Budapest, Ursus Libris Könyvkiadó, ISBN: 978-963-2127-071.
- Pajor Gabriella (2015): *„Gyorsabban, magasabban, bátrabban” – de hogyan? Teljesítménymotiváció iskolai környezetben*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, ISBN: 978-963-284-677-4. https://www.eltereader.hu/media/2015/11/IP34_READER.pdf (Letöltés ideje: 2021. július 18.)
- Varga S. Katalin (2013): Az autonómiától a transzcendenciáig: humánspecifikus motívumok. In: Bányai Éva – Varga Katalin (szerk.): *Affektív pszichológia*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt., 263–287., ISBN: 978-963-226-390-8.

