

PAP FERENC – FEHÉR ÁGOTA – LEHOCZKY MÁRIA MAGDOLNA

LÉLEKTŐL LÉLEKIG – A SZEMÉLYESSÉG ÉRTÉKE ÉS MEGERŐSÍTÉSE A DIGITÁLIS VILÁGBAN

„Egy égi üzenet, mely végre most / Hozzám talált, s szememben célhoz ért, /... Ó, jaj, az út lélektől lélekig! / Küldözük a szem csüggedt sugarát, / S köztünk a roppant, jeges úr lakik!” Tóth Árpád gondolatai megerősítik kapcsolódásaink fontosságát, s üzenik felénk: a fizikai és a lelki távolságok mennyire különbözőek lehetnek. Az online világ hangsúlya az elmúlt években még inkább rávilágított arra, hogy adódhat olyan körülmény, amely megakadályozza a személyes találkozásokat, ezek értéke pedig mindezek között még jelentősebbé válik. Érdekes tehát átgondolnunk, hogyan sikerült az online világban új egyensúlyba hozni a személyesség megélését, a kapcsolatba lépés újfajta csatornáján keresztül valamiképp pótolnunk azt. Írásunkban egyaránt támaszkodunk kutatási eredményeinkre és a gyakorlati eszköztárra, bízva abban, hogy segítségül szolgálhatnak találkozásaink további gazdagításában is.

DIGITÁLIS OKTATÁS – DIGITÁLIS KAPCSOLATOK – DIGITÁLIS ÉRZELMEK?

A digitális oktatás alapját tekintve természetesen nem szólhat másról, mint a világ megismeréséről, ismeretekben és készségekben való gyarapodásról, mindennek pedig nélkülözhetetlen segítőtje a pedagógus-gyermek kommunikáció – még ha más keretek között is. Mindkét fél aktivitására szükség van ebben, egyúttal tudatos tervezésre, koordinálásra, releváns információk feldolgozását támogató tevékenységekre is.

A digitális oktatás ebben a folyamatban igen sajátos, legfőképp abból a szempontból, hogy használójának hány érzékszervére és pontosan mely érzékszerveire hat. McLuhan úgy véli, hogy minden közlési eszköz speciális érzékszerv-használati arányokat alakít ki az ember szenzoriális rendszerében: bizonyos érzékszerveket fokozott információfelvételtre készítet (pl. a vizualitás hangsúlyba kerül), mások működését háttérbe szorítja. Mindezt ezért sajátosan torzított percepció

mintát hív életre, amely torz gondolkodási és viselkedési mintákat generál, hiszen az egyén nem a valósághoz, hanem annak valóságosnak hitt, ám valójában torzított másához alkalmazkodik (Szőke-Milinte, 2022, 15).

Online tanulási környezetben tehát az érzékszerveket nagy mennyiségű, a valóságos tapasztalathoz képest összetettebb és (bizonyos célok mentén) szelektáltabb információk érik. Emellett a digitális világ sajátos rendje a valósággal párhuzamosan alakul és működik, az emberi megismerés folyamatai a digitális térbe helyeződnek át, s a digitális megismerés olyan előre megtervezett algoritmusok szerint történik, melyeknek a legtöbb esetben nincs is tudatában a befogadó. A megismerés lépéseit tehát már nem a megismerő tervezi és szervezi, hanem az algoritmus, amelynek alapján a felület működik (Szőke-Milinte, 2022, 16).

Mindez tehát kiemelten hívja fel a figyelmet a személyiség szerepére a folyamatban, s a személyes kapcsolatba lépés fontosságára és digitális világbeli sajátosságaira: a lelki erő és lelki egyensúly csakis mindennek egységével élhető át. „A sikeres kommunikáció

érzelmi jellegű is” (Balázs, 2022, 75), ennek háttere pedig minden résztvevő saját életében gyökerezik, a saját érzelmi kommunikációs mintáiban. A kommunikáció érzelmi jellege egyúttal kihívások elé állítja a feleket, különösen az online világban – tekintettel arra is, hogy itt elsősorban a verbális dimenzió hangsúlya érvényesül, valamint a vizuális kommunikációt tekintve a kölcsönös személyes észlelés kárára a szemléltetés kerül előtérbe (Balázs, 2022, 76). Mindez kiemeli az érzelmi és társas készségek szerepét az online kapcsolatba lépés során, különösen a felek összehangolódásának, a közöttük kialakuló koherencia élményének tükrében.

A digitális érzelmi intelligencia „az empátia és a jó online kapcsolatok kiépítésének képessége” (Farkas, 2018). Szoros összefüggésben áll a digitális kommunikáció területével, hiszen elengedhetetlen része a másokkal való együttműködés képessége, továbbá többek között a digitális magabiztoság és digitális egyensúly megélésének területeivel is. A digitális intelligencia összetettségét a következő ábra szemlélteti (Farkas, 2018):



Az érzelmi készségek területén pedagógushallgatók és már pályán lévő pedagógusok készségeit vizsgálva a szakmai gyakorlattal rendelkező kollegák előnyét tapasztaltuk leginkább az intrapszichés skálák mentén (pl. éntudatosság, magabiztosság), valamint az impulzivitás-kontroll területén. Kevesebb szakmai gyakorlattal rendelkező és alacsonyabb érzelmi intelligenciájú pedagógushallgatók körében statisztikailag alátámasztható jellegzetes reakcióként azonosítható az érzelmek kiürítése, a belenyugvás és az önbüntetés (Makkos – Fehér – Mészáros – Kövecsesné Gósi – Benyák, 2021). Mindez ráirányítja figyelmünket az érzelmi készségek fejlesztésének fontosságára a megváltozott digitális körülmények között is, hiszen a gyermekek felé mutatott minta szempontjából is különösen lényeges, hogy mielőbb segítségül szolgáljanak a nehézségekben.

Református hittanoktató hallgatóink körében végzett vizsgálatunk ugyan csak igazolta a megterhelő élethelyzetekben az érzelmi ráhangolódás, a lelki gondozás fontosságát, hiszen a változás egyúttal bizonytalanságot hordoz, s ha a megszokott eszköztárunk nem alkalmazható, akkor fokozódhat az elzárkózás, a bezáródás, a védelembe húzódás igénye. Különleges kapaszkodót jelent, hogy „a gyermek a Biblia tanítását, Isten teremtő, megváltó munkáját, kegyelmét és szeretetét ismerheti meg a hittanórán” (Illényi, 2022). Kiemelt értéke van tehát annak a pedagógusi gondoskodásnak, aki tudásával és együttérzésével átadni törekszik a legfőbb üzenetet, a Biblia szavát, a szükségben is kapaszkodót jelentő gondolatait. Emellett válaszdóink is megfogalmazták a „meghallgatás”, „lelki megnyugvás”, „biztatás értékeit és „a vigasztalás igényének fokozódása”, „a ránk bízottak (és sok esetben szeretteik) támogatása, lélekemelés”, a szeretetteljes elfogadás „teljes lényünkkel való szeretetteljes odafigyelés” fontosságát.

ÉRZELMI ÉS TÁRSAS KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE A DIGITÁLIS VILÁGBAN

Pedagógushallgatóink körében végzett fejlesztő munkánk (Kövecsesné Gósi – Benyák – Makkos – Fehér, 2021), valamint végzett pedagógusokat megszólító kérdőíves vizsgálatunk (Pap – Lehoczky – Fehér, 2022) eredményeihez kapcsolódva a következőkben néhány közvetlen gyakorlati példát

összegzünk az érzelmi készségek online fejlesztésének lehetőségeiből:

a) Érzelmek kifejezéséhez kapcsolódó jó gyakorlatok:

– Dixit-kártya, Story-kocka, gondolatlatterkép

– az érzelmek szimbólumokban történő kifejezése verbálisan vagy rajz formájában

– színes lufik, melyek egy-egy olyan érzelmet fejeznek ki, melyikkel a személy tud azonosulni

– Ungame társasjáték: „ha azt elkezdjük játszani, sokszor átcsap beszélgetésbe az óra”

– „Rajzfilmek, rövid filmek. Chatben le tudták írni, mit éreztek, illetve ki tudták nyilvánítani véleményüket. Mindenki hozzászólhatott és érezhette, hogy értékelve van a tanár részéről a véleménye.”

Az érzelmek kifejezésének fontos eszközeként tekinthetünk az érzelmi szókinszre, hiszen fogalmak találásával egyúttal megragadhatóbb az egyén és a társa(i) számára is az adott élmény. A megosztás lehetőségét segíthetjük képekkel az ún. Icebreaker (Jégtörő) – metaFox online eszköz (<https://app.icebreaker.online/>) alkalmazásával is, amely lehetőséget nyújt az önismereti megszólítódásra, elmélyülésre, segítve a szabad asszociációkat és a „jégtörést” különféle témákkal, képekkel kapcsolatban.

A képek megszólító ereje hatékony lehetőséget nyújt a kommunikáció megkezdésének támogatásában, s ezáltal a közös gondolkodás gazdagításában, mindemellett pedig ráhangolódást mélyít és további motivációs lehetőségeket teremt az online órákon.

b) Érzelmi ráhangolódás, kapcsolatba lépés, az empátia készségének fejlesztéséhez kapcsolódó jó gyakorlatok:

– az elhangzott bibliai történet szereplőjének helyzetét kell átérezni: Gondolj bele, milyen nehéz lehetett neki ez vagy az ... „A csoport felém látom, hogy igazán ilyenkor áll össze számomra, amit hallott. Ekkor került hozzá közel a történet.”

– nehezebb sorsú gyermekek támogatása, közös ajándékgyűjtés

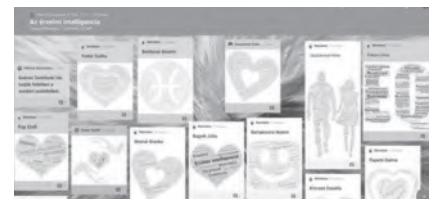
– „Rámutatni, ki, hol miben érez szükséglet; azért imádkozni...”

– rövid tanító jellegű kisfilmek, pl. Honnan veszed a bátorságot c. 6 perces kisfilm

– A másik pár cipő c. videó: azonosulás a főszereplővel, és ennek szóban történő megindoklása

– „A szociális érzékenyítésre nagy szükség van, főleg a nagyobb korosztálynál. A szeretetnyelv és a teljes elfogadás kiemelten lényeges, hogy megvalósuljon és jól kamatozzon.”

A közös gondolkodást, ötletek közös gyűjtését nagyban segíti a Mentimeter mellett a Jamboard (<https://jamboard.google.com/>) felület, amelyek kiscsoportos formában és az egész osztály számára is lehetővé teszik a tanulók interaktív bevonását a tanítási-tanulási folyamatba. A szófelhő-készítéshez kapcsolódóan számos program áll rendelkezésre (www.wordart.com, www.tagul.com, www.tagxedo.com, www.wordle.net), ezek a tanítási-tanulási folyamatnak szinte minden szakaszába integrálhatók. A programok lehetőséget adnak egy-egy téma kulcsszavainak összefoglalására, kiemelésére, melyeket számos alakzatba rendezhetünk. A különböző formák, színek és a szavak üzenete növeli a tanulás hatékonyságát, gondolatkörök megértését segíthetik. Az érzelmi készségek, érzelmi intelligencia témájához kapcsolódóan elméleti feldolgozást követően a tudás szintetizálására Word Art programmal létrehozott szófelhők:



Az egyes csoportok által létrehozott szófelhők az érzelmi készség témájához, érzelmi intelligencia fogalmköréhez kapcsolódóan láthatóan többféle mintázódásba rendeződtek, egyúttal az adott közösség minden tagjának fontos szerepét teszik látványossá. Segítségét nyújtanak a megfogalmazódó gondolati szálak mentén további kiscsoportok szerveződésében, további összehangolódásuk által az együttműködés gazdagításában.

c) Érzelmek szabályozása készségének fejlesztéséhez kapcsolódó jó gyakorlatok:

– személyes imádság, önuralom gyakorlása

– pozitív jövőkép – „elmúlik” a jelen állapot egyszer: „kiemelve a nehéz helyzetben is jelenlevő jó dolgokat, amelyekért hálásak lehetünk”

– „Gyakran ülünk körbe, használok a Kett-módszer elemeit, főleg pl. asszociálás és képzetalkotás – Mire emlékeztet ez titeket?, azonosulás és megjelenítés – a tárgy „bőrébe bújás”, testbeszéd megjelenítése során”

– „Az asszertív kommunikációról tanultam. Igyekszem alkalmazni, és ezáltal csökkenteni körülöttem a konfliktusok lehetőségét. Valamint megtanítani az énközlést a gyermekeknek, hogy ezáltal jobban megértsék magukat és elvárásaikat egymással.”

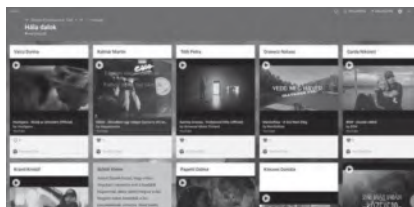
Megterhelő élethelyzetben talán még lényegesebb, hogy találhassunk biztos pontokat, egyúttal megértsük, hogy a feszítő körülmény az érzelmi egyensúly élményét is csorbítja. Amennyiben megoszthatók ezek az élmények, úgy a társak hasonló élménye is megérintődhet, s miközben közösen beszámolnak mindezekről, az egyéni feszültségek is szelídhözhetnek. Ha ebben a helyzetben egyúttal sikerül megtalálni a nehézségekben is meglévő pozitív mozzanatokot, azzal új erőforrások is megtapasztalhatókká válnak.

A pozitív pszichológia szellemiségére támaszkodva kiemelt többek között az optimizmus, a boldogság, a hála, a megbocsátás élménye. Ezen érzelmi készségek megéléséhez, fejlesztéséhez pl. az ún. OH kártyák, használatukhoz pedig a WordWall program (<https://wordwall.net>) nyújtott segítséget, amellyel véletlenszerűen kialakított kép/fogalom párok önmagukra való érvényességét gondolhatták át a résztvevők, irányított kérdésekkel reflektáltak az adott kombinációra. OH kártyák alkalmazása WordWall felületen:



A fizikai távolság esetén talán még lényegesebb a közös projektmunka, gyűjtési feladatok szerepe: a digitális parafatáblák az alkotás és az együttműködés legegyszerűbb eszközei. A Padlet felület (www.padlet.com) változatos háttérű, sokféle elrendezésű „üzenőfala” lehetőséget nyújt kommunikációra, projekt munkára és kooperatív tanulásra. A felülethez rendelt személyek megjegyzéseket írhatnak, különböző dokumentumokat tölthet-

nek fel egy-egy témához, vagy akár feladatmegoldásokat is megoszthatnak. Pedagógushallgatók a hála témájához kapcsolódóan Padlet felületre töltöttek fel pl. a hálaérzetüket kifejező dalokat:



Mindezen digitális eszközöket is kipróbáló pedagógushallgatók érzelmi készségeik különböző területein alapvetően pozitív változást jeleztek. Kiemelendő a résztvevők boldogságérzetének növekedése, valamint az önmegvalósítás területén bekövetkezett statisztikailag szignifikáns változás. Reméljük, hogy a kapcsolódó készségek szakmai és személyes életükben egyaránt segítséget nyújthatnak az elkövetkezőkben. Amikor arra kértük őket, hogy válaszszák ki a rájuk leginkább jellemző, általuk legfejlettebbnek ítélt területeket, a válaszokból boldogság, a hála és az empátia rajzolódott ki. Néhányan további lelki megerősödéstről számoltak be:

„Örülök, hogy elvégeztem ezt az órát, hasznos, sok jó ötlettel találkoztam. Az eddigi órák megmutatták, hogyan segíthetek a gyerekeknek önmaguk és társaik megismerésében.”

„Amióta erre a kurzusra jártam, sokkal kiegyensúlyozottabb vagyok. Nagyon szeretem az EQ fejlesztési módszereket, és szeretném ezeket mind alkalmazni a jövőben. Sokat tanultam. Köszönöm.”

„Ez a kurzus sokat adott a személyiségemhez. Azt kaptam, amit vártam! Nagyon érdekes elgondolkozni az élet kérdésein. Köszönöm és igyekszem minél több információt felhasználni az elmondottakból és a tapasztaltakból a lehető legjobban.”

A világhírvány következtében az online oktatás különösen nehéz helyzetbe hozta a pedagógusokat, s még inkább rávilágított az érzelmetli kapcsolatok fontosságára, a személyes kapcsolatba lépés értékességére. Bízunk abban, hogy az írásunkban bemutatott jó gyakorlatok segítséget nyújthatnak az elkövetkező időszakban is, egyúttal Balog Zoltán püspök, a Magyarországi Református Egyház Zsinatának lelkes elnöke szavaival megerősítenek: „örömteli, szép üzenettel, hogy akiben hit ébred, és ezt megtartja, ápolja, azt ez a hit meg-

fogja tartani az élet nehéz helyzeteiben is ... Mind a továbbadás, mind a befo-gadás módjának jelentős szerepe van, hiszen az életre nevelés a hittanoktatás lényege” (Herczeg, 2022).

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Balázs László (2022): Szalutogén kommunikáció az online oktatásban. In: Hulyák-Tomesz Tímea (szerk.): *A digitális oktatás tapasztalatai a kommunikációs készségfejlesztésben*. Budapest, Hungarovox Kiadó, 70–82., ISBN 978-963-534-128-3. (megjelenés alatt)
- Farkas Bertalan Péter (2018): *Hogyan épül fel a digitális intelligencia?* In: Modern Iskola, url: <https://moderniskola.hu/2018/02/hogyan-epul-fel-digitalis-intelligencia/> (Letöltés ideje: 2022. április 20.)
- Herczeg Zsolt (2022): *Balog Zoltán: Ez nagy lehetőség, egyben nagy felelősség.* In: Infostart 2022. január 5. <https://infostart.hu/belfold/2022/01/05/balog-zoltan-ez-nagy-lehetoseg-egyben-nagy-felelosseg> (Letöltés ideje: 2022. április 20.)
- Illényi Éva (2022): *Hinni taníts, Uram!* In: Reformátusok Lapja, 2022. január 18. <https://reformatus.hu/egyhazi/hirek/hinni-tanits-uram/> (Letöltés ideje: 2022. április 20.)
- Kövecsesné Gósi Viktória – Benyák Anikó – Makkos Anikó – Fehér Ágota (2021): Emotional intelligence development in online education. In: Jan, Nikodem – Ryszard, Klempous (szerk.): *12th IEEE International Conference on Cognitive Infocommunications (CogInfoCom 2021)*. Proceedings. IEEE, 517–521., ISBN: 978-1-6654-2495-0, url: <https://drive.google.com/file/d/1x9lB3GkyQajGlpnDx71quR5Vkl1nxG2o/view?usp=sharing>
- Makkos Anikó – Fehér Ágota – Mészáros Attila – Kövecsesné Gósi Viktória – Benyák Anikó (2021): Examining the emotional intelligence and coping strategies of trainee teachers and in-service teachers. In: *ICFE 2021 Online Conference 2021. május 20-21. School and teacher education 2030 – in tension between new trends in postmodern society / Schule und Lehrer/-innenbildung 2030 – im Spannungsfeld neuer Trends in der postmodernen Gesellschaft*, 22., url: https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/860954425/4460e126513bb73c73e91ee7004791fe/Booklet_International_Conference_in_the_Field_of_Education.pdf (Letöltés ideje: 2022. április 20.)
- Pap Ferenc – Lehoczky Mária Magdolna – Fehér Ágota (2022): Távolléti oktatás, támogató jelenlét – Református hittanoktatók és vallásnarrák küldetése a pandémia idején. In: Fehér Ágota – Mészáros László (szerk.): *„... megtisztítja azt, hogy több gyümölcsöt hozzon” (Jn 15,2) VIII. Keresztény Neveléstudományi Konferencia*. Vác, Apor Vilmos Katolikus Főiskola, 177–193., ISBN: 978-963-7306-73-0.
- Szőke-Milinte Enikő (2022): A digitális oktatás alapelvei. In: Hulyák-Tomesz Tímea (szerk.): *A digitális oktatás tapasztalatai a kommunikációs készségfejlesztésben*. Budapest, Hungarovox Kiadó, 11–33., ISBN 978-963-534-128-3. (megjelenés alatt)
- Tóth Árpád (1923): *Lélektől lélekig*. url: <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Verstar-otven-otven-kolto-oszes-verse-2/toth-arpad-1CABE/versek-1CAC3/lelektol-lelekig-1CF6F/> (Letöltés ideje: 2022. április 25.)