

Szent István Egyetem
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar
Társadalomtudományi és Tanárképző Intézet

**A CÉLKONTROLL ÖNISMERETI FOGLALKOZÁS RÖVID TÁVÚ
HATÁSAINAK VIZSGÁLATA ÉRETTSÉGI ELŐTT ÁLLÓ
KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN**

Belső konzulens neve, beosztása:

dr. Suhajda Csilla Judit, tanársegéd

Önálló szervezeti egység vezetőjének neve, beosztása:

Csehné Dr. Papp Imola, intézetigazgató, egyetemi docens

Az emberi erőforrás tanácsadó szak felelős vezetője:

Dr. Kenderfi Miklós, egyetemi docens

Készítette: Szinovszki Dóra

Budapest

2016

Tartalomjegyzék

I.	Bevezetés	2
II.	Szakirodalmi áttekintés.....	3
II.1.	A vizsgált korosztály bemutatása	3
	A Z generáció.....	3
	Életstílusuk és jövőképük	5
	A korosztályt foglalkoztató legjellemzőbb problémák.....	7
II.2.	A pályaaorientáció és a pályaválasztás	9
	A pályaaorientációról általában.....	9
	A pályaaorientáció szerepe a vizsgált korosztály életében	10
II.3.	A pályaválasztási érettség	11
	A pályaválasztással kapcsolatos elméletek.....	11
	A pályaválasztási érettség Super szerint.....	12
II.4.	Önismeret	15
	Az önismeret fontossága a pályaválasztásban	16
III.	Hipotézisek.....	17
IV.	A vizsgálat körülményei (minta, módszer)	18
	Néhány gondolat a Célkontroll módszeréről	18
	A kutatásban felhasznált módszerek.....	19
	A csoportfoglalkozás megelőző kérdőív	19
	A Célkontroll önismereti munkafüzet és csoportos foglalkozás	21
V.	A vizsgálat eredményei.....	22
V.1.	Az első kérdőíves megkeresés eredményei.....	22
V.2	A csoportfoglalkozáson résztvevő diákok jövővel kapcsolatos elképzelései a csoportfoglalkozást követően.....	30
V.3.	A Célkontroll önismereti foglalkozás értékelése a kutatásban résztvevő diákok által	36
VI.	Összefoglalás.....	38
VII.	Irodalomjegyzék.....	40
VIII.	Mellékletek.....	43
IX.	Függelékek	87

I. Bevezetés

Mindannyian képesek vagyunk megfogalmazni azt, hogy mit nem akarunk az életben. Nem szeretnénk rossz munkahelyet, veszekedős családot, nehéz anyagi körülményeket. Nem akarunk betegeskedni, szenvedni, ingerültnek lenni. Azt viszont, hogy valójában mit is várunk el az élettől már sokkal nehezebb megfogalmazni. Mik a valódi céljaim? Merre tartok? Mit szeretnék elérni rövid és hosszú távon? Amíg ezeket a kérdéseket egyáltalán nem tisztázza magában az ember, addig sodródni fog és könnyen a körülmények áldozatává válhat.

A közvetlen érettségi előtt álló fiatalok különösen érintettek a fent feszegetett kérdésekben. Az ifjúkor az identitás keresés legintenzívebb korszaka. A pályaválasztás ennek csak egy részét alkotja, de lehetőséget ad arra, hogy a fiatal könnyebben elinduljon az öndefiníciós folyamaton (Ritoókné, 1994). Ha a tizenévesek nem figyelnek fel saját belső hangjaikra, nehezen tudják majd önmagukat, személyiségüket kellőképpen megszilárdítani. Ugyanakkor, ha a társadalom értékeit hagyják teljesen figyelmen kívül, akkor a későbbiekben a figyelmük strukturálására kifejlődött beidegződések nem lesznek elegendőek ahhoz, hogy sikeresen tudják venni a felnőtt kor által eléjük gördülő akadályokat (Csíkszentmihályi, 1984).

Diplomadolgozatomban a végzős középiskolások tervezési készségét, célkitűzéseit, hosszú távon való gondolkodásukat vizsgáltam. A vizsgált korosztály életszakaszában talán az egyik legfontosabb kérdés a pályaválasztás, melyben a pályaaorientációs foglalkozások elengedhetetlenül fontosak lennének minden érintett számára. A Célkontroll önismereti munkafüzet és strukturált csoportfoglalkozás a pályaaorientációs tevékenységek új, kiegészítő elemeként született meg, és a tanácsadás megismerő szakaszában nyújthat segítséget a tanácskérőnek.¹ Kutatásom fő célja a Célkontroll önismereti munkafüzet és strukturált csoport foglalkozás pozitív hatásainak bizonyítása a vizsgálatban résztvevő középiskolások körében.

¹ A megismerő szakasz egy olyan folyamat, melyben a tanácskérő tudatosan felismeri a pályaválasztás szempontjából kiemelten fontos tulajdonságait (Szilágyi, 2007).

II. Szakirodalmi áttekintés

II.1 A vizsgált korosztály bemutatása

A Célkontroll önismereti munkafüzetet közvetlen érettségi előtt álló középiskolás diákok töltötték ki. Ahhoz, hogy releváns képet kapjunk a kérdőívre adott válaszaikról, érdemes végig venni néhányat az adott korosztály jellemzőiből. A vizsgált korosztály tagjai az ún. Z generációhoz tartoznak. Mivel a Z generáció első szülöttei ezekben az években robbannak be a munkaerőpiacra, így különösen fontosnak tartom a jövőképükkel kapcsolatos kutatásokat.

A kutatásban résztvevő diákok 1995 és 1998 között születtek, így a Z generáció tagjai, akik gyakorlatilag beleszülettek a digitalizált világba. A modern eszközök nem csupán segítik mindennapi életüket, sokkal inkább meghatározzák azt (Szabad, 2014). A felgyorsult világban a kommunikációs eszközök fejlődésével egyre több információhoz jutnak, melyeket másként használnak fel, mint elődeik. Épp ezért másképp is gondolkodnak, mint a korábbi generáció tagjai, így az ebből következő súrlódások kiküszöbölése érdekében meg kell próbálnunk megérteni a Z generáció sajátosságait (Tari, 2011).

A Z generáció

A kérdéskör tisztázásához előbb fontos megvizsgálunk, hogy a mit értünk „Z generáció”, illetve a generáció fogalma alatt. Az olyan nagy létszámú csoportoknál, ahol kellően nagy az életkori sajátosság alapvetően különböznek az értékorientációk, ugyanis egy-egy generációt a közös élmények, tapasztalatok, tehát a közös értékek fűznek össze. Bár az egyéni életsorsok miatt nehéz egységesnek tekinteni egy ekkora halmazt, mégis vannak a generációkon belül fellelhető azonosságok, amelyek egyfajta keretet adnak az oda tartozó emberek jellemzésekor. (Törőcsik, Pál, 2014). A generációk megkülönböztetésére a legtöbb kutató eltérő elnevezéseket használ, a legismertebb kifejezések azonban a „Veteránok (1946 előtt születettek), a „Baby boomerek (1946-1960), az X generáció (1965-1980), az Y generáció (1981-1995), illetve a Z generáció (1995-től születettek) (Reeves, Oh, 2008). A 2010 után született egyének csoportját Alfa generációnak nevezzük.

A Z generáció tagjainak nevezzük az 1995-től 2010-ig született személyeket. Mivel az információs társadalom szülöttei, gyakran hallhatjuk a „digitális bennszülöttek” kifejezést velük kapcsolatban (Prensky, 2001). Tagjainak hosszabb a várható élettartama, kisebb családokba születtek, idősebb szülők nevelik őket, valamint

szabadidejük nagy részét internetes közösségekben töltik, kapcsolataikat sokkal inkább a világháló segítségével alakítják ki (Tari, 2010). Számukra az információ szerzés és az információ felidézése is teljesen mást jelent. Kutatások bizonyítják, hogy a kereső programok, és az információ szabad áramlása által megváltozik az emlékezés és a felidezés folyamata. Számukra sokkal inkább az információhoz való hozzájutás útja válik értékké, mintsem maga a megkeresni kívánt információ, hiszen azt bármikor újra előhívhatják, nem fontos megjegyezni (Freund, 2013). Azzal egy időben, hogy bármikor bármilyen információhoz hozzájuthatnak, veszélybe kerül az adott információ forrásának hitelessége, hiszen nem mindig lehet ott egy felnőtt (tanár, szülő), aki ellenőrizheti az információ jogosultságát. Éppen ezért később nem az válik majd fontos kompetenciává, hogy ki fér hozzá az internethez és ki nem, hanem, hogy ki milyen minőségben tudja használni azt az információ tömeget, ami elé tárul (Fazekas, Kolozsvári, 2015)

A vizsgált korosztály a világ első globális nemzedéke, amely szinte ugyanazon a kultúrán nő fel, tagjai ugyanazt a zenét hallgatják, ugyanazokat a filmeket nézik, globális nyelvi eszköztárral rendelkeznek. A világ különböző pontjain élő fiatalok életét az információ gyors áramlása miatt ugyanazok az események, folyamatok és trendek befolyásolják, azonos hatások érik őket, mindemellett folyamatos kapcsolatban állnak egymással az internet segítségével a közösségi oldalakon keresztül (McCrindle; Wolfinger 2010).

Bár úgy tűnhet, nem fontosak számukra az emberi kapcsolatok, kutatások arra mutatnak rá, hogy a Z generáció tagjai személyes kapcsolatot akarnak tartani barátaikkal, ismerőseikkel, de ezt párhuzamosan teszik a valóságban és a virtuális térben egyaránt (Cross-Bystrom 2010). A digitális világ eszközei lehetővé teszik, hogy bárhol, bármikor, bármiről tudjanak egymással kommunikálni. A hatalmas mennyiségű elérhető információnak köszönhetően többségük tisztában van a világ legfontosabb társadalmi problémáival, úgy mint a klímaváltozás, vagy a terrorizmus, éppen ezért erős társadalmi tudattal rendelkeznek (Research 2011).

Mivel a Z generáció első szülőttei ezekben az években robbannak be a munkaerőpiacra, így különösen fontosnak tartom a jövőképükkel kapcsolatos kutatásokat. Számukra már nem fontos, hogy egy munkahelyen engedelmes munkaerőként mutassák meg hatékonyságukat, sokkal inkább öntörvényűek. A munka legfontosabb értékeinek a sikert, a pénzt és a gyors előremenetelt tartják, a munkahelyen bármikor hajlandóak változtatni (Tari 2011). A technikai fejlődést nap mint nap nyomon tudják követni, ezért nagyon gyorsan beletanulnak az új dolgokba, ám ennek ellenére *„érzelmi eszköztárunk nem fejlődik azonos sebességgel”*, ami miatt sokáig lelkileg gyerekek maradnak, ami miatt nem tudnak minden a felnőtt korral együtt járó szituációt megfelelően kezelni (Törőcsik, Pál 2014).

Életstílusuk és jövőképük

A magyarországi Z generáció fiataljainak életstílusát leginkább a 2013-ban 2000 fő megkeresésével, kifejezetten a fiatal generáció életstílusának vizsgálatára készült kutatáson keresztül ismerhetjük meg, melynek eredményeként nyolc klasztert azonosítottak, melyek leírják a Z generációra jellemző életstílusok fő jellemzőit. A klaszterek leírásából többek között az is kiderül, hogy az adott csoporthoz tartozók mennyire tudatosan gondolkoznak céljaikkal, jövőjükkel kapcsolatban (Törőcsik, Szűcs, Kehl 2014)

A *színesen tudatosak* klaszterébe a vizsgált fiatalok 16,1 %-a tartozott. Elégedettek az életükkel tudatosan tervezik jövőjüket, ápolják baráti és családi kapcsolataikat, gyors életet élnek, családjuk megfelelő anyagi háttérrel rendelkezik. Érdeklődési körül egyáltalán nem beszűkült, a tanulás fontos szerepet játszik életükben. A csoportban felülreprezentáltak a nők és a fővárosban élők.

A következő csoport a *szenzitív jövőtervezők*. Ők is elégedettek az életükkel, a családi háttérükkel, gyors életet élnek, szabadidejüket többnyire aktívan töltik. Szeretnek tanulni, nagyon tudatosan tervezik jövőjüket, nyitottak a tudományok iránt, felsőoktatásban szeretnének tanulni. Ez a csoport abban különbözik a többi gyors életet élő csoporttól, hogy társaikra érzékenyek, odafigyelnek a körülöttük lévőkre, ha kell segítik őket, a kedvességet és a szerénységet kiemelkedő értéknek tartják. Ők a vizsgált minta 7,5%-át teszik ki, és főként a fiatalabbak, illetve a nők tartoznak közéjük.

Az *én/celebek* csoportjába érdekes módon főként férfiak és fővárosi lakosok sorolhatók. Ez egy szintén gyors életet élő csoport, nagyon magabiztosak, sok időt töltenek azzal, hogy külsejük minél inkább tükrözze személyiségüket, megfeleljen a divatnak, ismerik és szeretik a különböző márkákat. Számukra kiemelkedően fontos a siker és a pénz, a tudományok nem igazán érdeklik őket, az informatika világát kivéve. Nem készülnek tudatosan jövőjükre, inkább azzal törődnek, hogy a jelenben minél több helyen tudják magukat érvényesíteni. Aktívan használják a közösségi oldalakat, rengeteg képet töltenek fel magukról, sok barátjuk van mind a valós, mind a virtuális világban. Ők 9,4%-ot reprezentálnak a mintából.

A *beolvasók* csoportja, a maga 24%-os reprezentativitásával alkotja azt a réteget, akikkel leginkább lehet jellemezni az átlag magyar fiatalságot, mert értékeik nem igazán térnek el az átlagértékektől. Átlagos gyorsaságú életet élnek, számukra is ugyanúgy fontos a siker és a pénz, magabiztosak, tisztában vannak vele, hogy fontos lenne készülni a jövőre, de aktívan nem cselekednek ezzel kapcsolatban.

A következő csoport számára szintén nagyon fontosak a körülöttük lévő emberek, nem csupán magukkal törődnek, környezetükre jól reagálnak. Ők a 14,3%-ot kitevő *érzékeny motiváltak* csoportja. Inkább külső szemlélőként vesznek részt az eseményekben, bár az aktív részvételre nem is mindig van lehetőségük. Átlagosan szerényebb körülmények között élő, kisebb falvakból származó fiatalok, akik számra nagyon fontos a jövőre való tudatos készülés, hiszen számukra ez kitörési lehetőség. A tudományok közül elsősorban a humán területek érdeklik őket.

A *sikeréhezők* ismét egy kis létszámú csoport (7,5%), ám annál karakteresebb jellemzőkkel. Érdekes módon ezek azok a jelzők, amikkel laikus írásokban gyakran találkozhatunk fiatalok jellemzése kapcsán. Az ebbe a csoportba tartozó egyének számára a materiális javak felhalmozása jelenti a legnagyobb dicsőséget. Kiemelkedően fontos számukra a pénz és a siker, ám inkább csak irigyek, ezek eléréséért nem tesznek semmit. Nagyon jól érzik magukat a virtuális világban, társaikkal nem igazán törődnek, inkább magukkal vannak elfoglalva, a különböző márkákat akkor is nagyra becsülik, ha azok számukra elérhetetlenek. A tanulás nem fontos számukra, a legtöbbjük szakmunkás végzettségű, és bár intenzíven vágynak egy másik életre, a jelenlegivel sem elégedetlenek, és aktívan nem is akarnak rajta változtatni.

A kutatásban résztvevők közül a második legnagyobb számú csoportot a *szemlélődők* alkotják 15,1%-al. Nem igen mutatnak társas aktivitást, a közösségi oldalakat sem használják annyira aktívan. Az átlagnál lassabb életet élnek, nem foglalkoztatja őket a továbbtanulás, jövőjük tervezése, inkább csak haladnak együtt a körülöttük zajló történésekkel. A csoportba tartozók többsége férfi, különösebben nem mutatnak elégedetlenséget jelenlegi életük iránt.

A legkisebb létszámú, és egyben utolsó klaszter a 6,2%-ot kitevő *bezárkózók* csoportja. Szinte teljesen elzárkóznak a többi csoporttól, nagyon kevés barátjuk van, a virtuális világtól is elzárkóznak. Lassú életet élnek, anyagi helyzetük átlag alatti, de a pénz számukra is fontos. A csoportban felülreprezentáltak a férfiak, szinte egyáltalán nem érdeklődnek a tudományok iránt, és saját maguk szerint is kimaradnak a körülöttük zajló eseményekből.

A fentiekben tárgyalt kutatás alapján elmondható, hogy Z generáció magyar fiataljainak többsége nem készül tudatosan jövőjére, még akkor sem, ha tisztában van ennek fontosságával. Ennek ellenére jövőképükben kiemelkedő szerepet játszik a gazdagság és a siker, ez egyaránt fontos az aktív és a kevésbé aktív életet élők számára is.

A korosztályt foglalkoztató legjellemzőbb problémák

Jelenlegi társadalmunkban a fiatalok számtalan lehetőséggel, értékkel, életstílussal szembesülnek, ennek ellenére mégis egyre nehezebben tudják eldönteni, mit is várnak el az élettől és önmaguktól valójában, éppen ezért a jövő tervezésük sem kifejezetten tudatos. A művészetek vagy a tudományok területén sok tehetségesnek ígérkező kamasz egyszer csak elveszíti érdeklődését az adott tárgy iránt, és inkább az átlagos képességeket igénylő célokat kezdi el preferálni (Csíkszentmihályi, 1997)

A serdülőkorban a társadalmi és nemi hatások által a feszültségek egyébként is fokozottabbá válnak, és a fiatal ebben az állapotban szembesül a felnőtt kor feladatának sokféleségével, s a sok újonnan megjelenő lehetőség kavalkádjában képtelennek érzi magát arra, hogy elképzelje a jövőben mivel és miért is akar majd foglalkozni (Csíkszentmihályi 1984). A magas szintű teljesítményhez elengedhetetlen kognitív szervezettséget megbolygatják tehát a kamaszok idegéletteni változásai, ám az érdektelenség kiváltó okai lehetnek ugyanúgy az iskola túlságosan egysíkú oktatási módszerei, vagy a társadalmi és gazdasági egyenlőtlenségek. (Csíkszentmihályi, 1997). A magyar fiatalok pedig különösen kötődnek szüleik társadalmi státuszához (Gábor, 2012), motivációjuk nagyban függ attól is, hogy a szülők milyen anyagi és érzelmi támogatást tudnak nyújtani számukra. Egy olyan családban, ahol a tehetséget értékelik sokkal inkább képes egy gyermek kibontakozni, mint ott ahol hagyják parlagon heverni. A szülők társadalmi státuszához való kötődés már a középiskola megválasztásánál kitűnik, márpedig a középiskola megválasztása igen nagy hatással van jövőképükre. A célok, aspirációk és ideológiák nagy része az iskola keretein belül sajátítódnak el, ezáltal az iskola kijelöl és el is fogadtat egy státuszhelyzetet (Apple, 1979).

Az iskola megválasztásán, valamint az alapvető társadalmi helyzeten túl a sodródás oka lehet az önismeret hiánya. Ahhoz, hogy el tudjuk dönteni, merre tartunk valójában, muszáj felmérnünk jelenlegi helyzetünket, és ehhez hozzá tartozik az önismeret is, hiszen ennek hiányában az egyén nehezen tudja fejleszteni önmagát. Az öndefiníció kialakulásában sokat segíthet a pályaorientáció, a személyes vagy csoportos pályaválasztási, önismereti tanácsadás. A pályaorientáció tartalmát a pályaismeret, a képzési lehetőségek ismerete, és az önismeret jelenti (Rókusfalvy, 1969). Az öndefiníció kialakításához meghatározott személyiségtulajdonságok megismerése és elemzése révén juthatunk el a pályaorientáció folyamatában (Szilágyi, 2002).

Az általam vizsgált korosztály egyik fő problémája tehát az identitás keresés, és ezen belül is a pályaválasztás komplex és összetett problematikája. A jelenleg pályaválasztás előtt álló fiatalokat nap mint nap akár teljesen különböző értékeken

alapuló információk érik, a globális világ végtelen lehetőségek tárházával kecsegtet, ám többek között ez is az oka annak, hogy sokan nem tudják eldönteni, mi az a szegmens, ami igazán érdekli őket. A társadalmi, szociális egyenlőtlenségek miatt, pedig különböző akadályokba ütközhetnek vágyott céljaik elérésében, főleg ha a kitűzött cél túlságosan irreális, vagy megfoghatatlan. A pályorientációs foglalkozások segíthetik a fiatalokat abban, hogy közelebb kerüljön önmaga megismeréséhez, és ezáltal ki tudjon tűzni egy reálisan megfogalmazott célt. Ha pedig meg van a cél, már sokkal könnyebb megtalálni a hozzá vezető utat és elindulni rajta.

II.2. A pályaorientáció és a pályaválasztás

A pályaorientációról általában

A pályaválasztás eredményessége nagyon sok mindentől függ, igen komplex, összetett folyamat. A mai felgyorsult világban a munkaerőpiac is folyamatosan változik, így már nem csupán a megfelelő, személyre szabott pálya megtalálása fontos, hanem az esetleges váltásra való felkészítés is, hiszen az Y és Z generáció tagjai már előreláthatólag 3-5-ször fognak változtatni hivatásukon. A korábban Super által atipikusnak vélt életpályák mára a munkaerőpiac egyik fő irányává váltak (Borbély-Pecze, 2010)

A pályaorientáció fogalma: *„A pályaorientáció (amelynek új angol kifejezése a teljes életpálya-támogatás érzékeltetésére a 'vocational orientation' helyett 'lifelong guidance', és melyet az egész szakmai életutat támogató pályaorientációnak, azaz életpálya-tanácsadásnak hívunk magyarul) magán hordozza az univerzalitás és kompetencia elveit”* (Borbély-Pecze, 2010)

A megfelelő pályaorientációs tevékenységre igen nagy szükség van jelenleg hazánkban, a munkanélküliség, pályakezdő diplomás munkanélküliség, valamint a pályaelhagyások, pályaváltások megelőzésének és csökkentésének szempontjából. A társadalom és a közvetlen környezet számára éppúgy fontos, hogy az egyén megtalálja a saját helyét a munkaerőpiacon (Hegyi-Halmos, 2015), vagy tágabb értelemben fogalmazva, a „világban”. A jó döntés meghozatalában pedig igen fontos szerepe van az *„átgondoltan előkészített pályaorientációs döntésnek”* (Hegyi-Halmos, 2015).

A pályaaorientáció szerepe a vizsgált korosztály életében

A középiskola utolsó éveinek időszaka a fiatal számára az identitáskeresésről szól, keresi azokat a területeket, ahol igazán kibontakoztathatja önmagát. Ahhoz, hogy ezeket a területeket megtalálja, szüksége van egy differenciáltabb önkép kialakítására, amelyben a pályaaorientációs foglalkozás rendkívül sokat segíthet. A pályaválasztással kapcsolatos döntések meghozatal egyáltalán nem egyszerű, hiszen a fiatalok ilyenkor félnek a döntés véglegességétől, attól, hogy ezáltal a többi lehetőség bezárul előttük (Ritoókné, 1994). Donald E. Super szakmai fejlődés modellje szerint ez a szakasz „A felfedezés stádiuma” (15-24 éves kor), melyben a fiatal kipróbálja magát az iskolán kívül is, szabadidőben és részidős elfoglaltságokban, és egyre tudatosabban számba veszi ezek reális elemeit, például megismerkedik a különböző szakmai lehetőségekkel. Ehhez a fázishoz Super három alfázist rendel hozzá, melyek „a puhatolózás fázisa (15-17 éves kor), az átállási, vagy átmeneti fázis (18-21 éves kor) és a „kipróbálás fázisa” (22-24 éves kor). Az első kettő alfázis elég erőteljesen összefügg és egy kicsit össze is mosódik (Budavári-Takács, 2009). Általánosságban elmondható, hogy a fiatalok már nem feltétlen vállalnak 18 éves koruk elmúltával munkát, ez a szakasz az általam vizsgált diákok körében is inkább a tovább tanulásról szól.

II.3. A pályaválasztási érettség

A pályaeérettség és a pályaalakmasság a személyiség aktuális állapotjelző fogalmai. (Kenderfi, 2011) A pályaalakmasság azt jelenti, hogy az egyén minden tekintetben megfelelő az adott pályához, a pályaeérettség pedig a pályaaorientációs folyamat eredményeként jön létre. Rókusfalvy megfogalmazásában ez az a szint, amikor a személy képessé válik olyan pályaa választására, amely a személyiségének és az elhelyezkedési lehetőségeknek is egyaránt megfelel (Bögös, Dávid, 2003). Egy ilyen döntést komoly szinten befolyásolhatja azt, hogy az adott személy később mennyire lesz elégedett választott szakmájával, mennyire tudja azt hivatásának tekinteni, s ezáltal motivált lesz-e munkájában. A pályaeérettség kialakulásához fontos, hogy a fiatal testi, lelki, és szellemi funkciói is egészségesen működjenek. Továbbá nagyon fontos, hogy reális képet tudjon alkotni önmagáról, valamint az általa kitűzött célokról. Amennyiben a pályaválasztási érettség kialakult, a fiatalnak lényegesen jobb esélyei vannak az önmegvalósításra. (Kenderfi, 2011).

A pályaválasztással kapcsolatos elméletek

A pályaválasztással kapcsolatos elméleteket többféleképpen csoportosíthatjuk, például statikus és dinamikus szemlélet szerint. A statikus szemlélethez tartoznak azok az elméletek, amelyek elsősorban a pályaa és a személy összeállításának kérdésével foglalkoznak. Ezek, az ún. klasszikus, pályaa-személy megfelelését hangsúlyozó elméletek. Ezzel szemben a dinamikus elméletek a pályaválasztás folyamatosságát hangsúlyozzák, vagyis nem egyszeri döntésként tekintenek rá, hanem a pályafejlődés részeként. Meghatározónak tartják az egyén fejlettségi szintjét, és a külső tényezőket (mint például az adott pályaa presztízs értéke) egyaránt (Langer, 2001).

A főként Frank Parsons (1854-1908) nevével fémjelzett pályaalakmasságra alapozó elmélet azon feltételezéseken alapszik, miszerint az embert személyiségjegyei teszik alkalakmassá egy pályára, az azonos pályát választók mind azonos képességekkel és személyiségjegyekkel rendelkeznek (Budavári-Takács,2009). Tudatos, racionális döntési folyamatként tekint a pályaválasztásra, mely egy meghatározott időben egyszer történik meg egy ember életében, s a sikeresség, valamint a szakmai elégedettség az egyén személyiségjegyeinek és az adott pályaa alkalakmassági követelményeinek megegyezéséből fakad. Az ezzel kapcsolatos kutatások során a kérdés valamivel differenciáltabbá vált, és megjelent az a nézet is, miszerint az egyén nem egyetlen pályára, hanem több rokon foglalkozáscsoportra alkalakmas. Ettől függetlenül a klasszikus alkalakmasság

megközelítés ragaszkodik a racionalitáshoz, vagyis hogy a pályaválasztás problematikája megoldható azzal, ha a személyiségstruktúrát összerendezzük a pályák követelménystruktúrájával (Szilágyi, 2007).

A pálya- és munkaválasztással kapcsolatos pszichodinamikai elméletek alapját a S. Freud által a korai gyermekkori ösztönökről vallott nézetek adták. A pályaválasztás pszichodinamikai elméletével foglalkozó kutatók (pl. Bordin, Holland, Moser) úgy gondolták, hogy a gyermekkori ösztönökből fakadó energiák áttolhatók a munka, illetve az emberi kapcsolatok területére, ezt az áttolást pedig pszichológiai szakszóval szublimálásnak nevezik (Budavári, 2009).

Néhány pályaválasztási elmélet a döntés mozzanatát helyezi előtérbe. Ries (1970) szerint a fiatal felnőtt egy problémahalmazzal áll szemben pályaválasztáskor, melyet úgy próbál megoldani, hogy megfogalmaz magában egy célállapotot, amihez információkat gyűjt, végül ezek tudatában meghoz egy döntést, mely által megkezdheti a szakmai szocializációját és beilleszkedését a társadalomba (Szilágyi, 2007).

A fejlődéselvet hangsúlyozó elméletek lényege, hogy a szakmai szempontból fontos személyiségjegyek az élet különböző szakaszában jelennek meg, és ekkor a környezet más-más jellemző befolyást gyakorol az egyénre (Budavári, 2009). A leghíresebb fejlődéselvre alapozó pályaválasztási elméletet D. E. Super fejlesztette ki.

A pályaválasztási érettség Super szerint

Több pályaválasztással, személyiségfejlődéssel foglalkozó kutató (Herr-Cramer, 1992; Szilágyi, 2005; Ritoók, 2008) egyet ért abban, hogy a pályaválasztás legdifferenciáltabb és legátfogóbb fejlődépszichológiai elméleteit Donald E. Super nevéhez köthetjük. Ide tartozik többek között az önfelfogás elmélete is, melyet a pályaérettség tekintetében a pszichodinamikai elméletekhez sorolunk. Super ezt a fogalmat 1957 és 1963 között vezette be a pályalélektanba, lényege, hogy az önmagunkról alkotott kép nagymértékben befolyásolja azt, hogy milyen pályát választunk magunknak, és később mennyire leszünk azzal elégedettek (Szilágyi, 2007). Super szerint pályaérettnek tekinthető az, *„akinek a pályán tanúsított magatartása megfelel a kérdéses életkorra jellemző szakmai feladatoknak (Super, 1968)*

Donal E. Super öt elemet rendelt a pályaeérettég fogalma alá. A tervezési készséget, aktivitást, az informáltságot, a döntési kompetenciát és a realitás orientációt. Diplomadolgozatomban főként a tervezési készséggel foglalkozom. Az általam tartott strukturált csoportfoglalkozásokon ez az az elem, amely kiemelkedő szerepet kap az ismeretátadás során. Az öt elem részletesen kifejtve a következő (Kenderfi, 2011):

1) Tervezési készség

Az egyén kész részletes, átfogó pályatervet készíteni, és ehhez minél magasabb szakmai informáltságra törekszik. A tervezés során egyéni döntéseket kíván meghozni, hosszú távú időperspektívában gondolkodik, felhasználja a korábbi tapasztalatokat. A tervezés során önmagára koncentrálni, önismeretet tart, szembe néz önmagával.

2) Aktivitás

A aktív személy tudatosan törekszik saját pályájának megismerésére, az azzal kapcsolatban felmerülő kérdések tisztázására. Utána néz az információknak, hasznosítja őket, vállalja a kötelezettséget a pályaeorientációban, álláskeresésben. Nem fél segítséget kérni, utánanéz a lehetséges lépéseknek. Tudatosan keresi a számára megfelelő válaszokat és utakat. Az általam vizsgált csoportoknál az aktivitás egyértelműen megjelenik, már az első kérdőív kitöltése közben is elgondolkozhattak azokon a kérdéseken, amelyeket szükséges feltenni ahhoz, hogy valaki elindulhasson a saját értékeinek és érdeklődéseinek megismeréséhez vezető úton. Akik részt vettek a strukturált csoportfoglalkozásokon, azok aktívan részt vettek egy önismereti tevékenységben, ezáltal felelősséget vállalva saját céljaikért.

3) Informáltság

Az informáltság azt jelenti, hogy a pályaválasztási dilemma előtt álló személy minden olyan információt megszerez, amely a későbbi döntéseit befolyásolhatja. Ide tartozik a képzési lehetőségek megismerése, tájékozódás a szakmák világában. A kutatásomban vizsgált fiatalok könnyen szert tehetnek magas fokú informáltságra, hiszen az internet segítségével nagyon gyorsan hozzájuthatnak a számukra megfelelő adatokhoz, mind továbbtanulás, mind pályaválasztás terén.

4) Döntési kompetencia

A döntési kompetenciához tartoznak a döntési elvek, a döntési stílus, valamint a négy személyiségjellemző is, a képesség, érdeklődés, érték és munkamód. A

megfelelő döntés meghozatalára való alkalmasság az előbb felsoroltak ismeretében alakulhat ki.

5) Realitásorientáció

Ez a pályaérettségi összetevő a valóságban való tájékozottságot jelenti, magában foglalja az önismeretet, a személyes lehetőségeket, valamint az értékek, érdekek és célok pontosítását. A Célkontroll önismereti csoportfoglalkozás alatt ezeket a kérdésköröket is mélyen érintjük.

A pályaérettség tehát a pályaorientációs folyamat eredményként alakul ki. Ezt a folyamatot segíthetik elő a pályaorientációs foglalkozások, amelyekről a korábbiakban már szó esett. A diplomadolgozatban tárgyalt Célkontroll önismereti foglalkozás főként a tervezési készség és a realitásorientáció körvonalazódásához járulhat hozzá. Mivel napjainkban a pályaválasztás nem egy egyszeri döntést jelent, ezért a pályaválasztásra nem úgy kell tekintenünk, mint egy életre szóló döntésre, hanem mint egy irányra, amely megfelel jelenlegi érdeklődésünknek és képességeinknek (Szecsődi, 2003).

II.4. Önismeret

Az ókori Hellász híres jósdájának kapuján, Delphoiban a következő szavak álltak: „Ismerd meg önmagad!” Minden, az egyénnel kapcsolatos, viselkedésbeli, vagy személyiségbeli változás elsődleges kiindulópontja az önismeret. Egy tudatos cél megfogalmazása akkor lehetséges, ha tudjuk, hogy kik vagyunk jelen helyzetünkben, és hová szeretnénk eljutni. Éppen ezért ahhoz, hogy a hosszú távú tervezés során ki tudjuk szűrni a számunkra legmegfelelőbb információkat, illetve ahhoz, hogy ki tudjunk tűzni egy reálisan megfogalmazott valós célt, az önismeret elengedhetetlen fontossággal bír. Aki nem foglalkozik önmaga megismerésével, az könnyen abba a csapdába eshet, hogy a külső körülmények irányítják az életét, és nem önmaga. Tókos Katalin a következőképpen fogalmaz az önismeretről: *„Az önismeret a szó köznapai értelmében az önmagunkról való tudást jelöli, azt, hogy ismerjük képességeinket, adottságainkat, vágyainkat, céljainkat, tudatában vagyunk személyiségünk pozitívumainak, de korlátainak, hiányosságainak is”* (Tókos, 2005). Tehát tisztában vagyunk személyiségünk összetevőivel, és van véleményünk saját magunkról, ez azonban még nem a mély önismeret. Mélyebb önismerettel képesek vagyunk megtalálni az összefüggéseket viselkedésünk és megnyilvánulásaink hátterében. Ez az ember személyiséggé válásának folyamatához tartozik, mely tudatának és öntudatának kialakulásáról szól (Budavári-Takács, 2009).

Mindenkinek szüksége van önismeretre, ennek megszerzésére pedig folyamatos lehetőséget nyújtanak környezetünk visszajelzései. Az önismeret egy egész életen át tartó folyamat, és nem egy elérendő cél, hanem egy nagyon fontos eszköz ahhoz, hogy a személyiség minél teljesebben és harmonikusabban kibontakozhasson, megtalálja helyét a világban, ezáltal pedig a ráeső, vagy általa választott feladatokat eredményesen és szívesen végezze (Gádorné, 1990).

Az önismeret fontossága a pályaválasztásban

Az általam vizsgált csoportok a Super-féle életszakaszok tekintetében a másodikba, azaz „A felfedezés és keresés stádiumában” vannak életkoruk szerint. Ebben az életszakaszban kiemelkedően fontossá válik az önvizsgálat, a saját egyéni értékek és érdekek felkutatása önmagunkban. Az egyén választ szeretne kapni olyan kérdésekre, mint „Ki vagyok én?”, „Hol a helyem a világban?” „Milyen lehetőségeim vannak?”.

Az önmagunkról alkotott kép és az öndefiníció nagyban befolyásolja, hogy milyen irányban választunk szakmát, illetve később mennyire leszünk azzal elégedettek. Holland úgy véli, szerencsés esetben az egyén az érdeklődésének megfelelő pályát választ, ezért az önismeret épp oly meghatározó a sikeres pályaválasztásban, mint a pályaismeret (Langer, 2001). Super véleménye szerint a fejlődés eredményesen irányítható (vagyis az egyén számára pozitív irányba terelhető), egyrészt a képességek és az érdeklődési körök beérési folyamatának megkönnyebbítésével (pl. pályaaorientációs tanácsadással), másrészt az öndefiníció kialakulásában nyújtott támogatással, valamint a valóság-megismerésben való részvétellel (Fazekas, 2012). Az önismeret továbbá igen fontos szerepet játszik döntéseink meghozatalában.

Egy jól meghozott pályaválasztási döntés abszolút pozitív irányba képes hatni az egyén motivációjára, egyéni karriercéljának teljesülésére. Kutatások bizonyítják, hogy a munkahelyi teljesítmény nagyban függ az egyén elhivatottságától, éppen ezért egy, a képességeinknek, érdeklődésünknek, hajlamainknak megfelelő hivatás könnyebben biztosíthat egy sikeres életpályát (Hegyi-Halmos, 2015).

Az önismeret kialakulásának centrális részét képezik az érdeklődés, képesség, értékek és a munkamód, melyek nagyban befolyásolják életvezetésünk egészét. A pályaaorientációs foglalkozások keretében a tanácskérő tudatosan felismerheti ezeket a személyiségtényezőit, és ezáltal elindulhat az öndefiníció kialakulásához szükséges úton.

Az öndefiníció fogalmat D. E. Super vezette be a pályalélektanba. A fogalom alatt Super azt a képet érti, amelyet az egyén önmagáról alkot. Az öndefiníció megléte elengedhetetlen a szakmai fejlődés szempontjából, és elsősorban szakmán kívüli szituációkban (család, barátok) képződik, majd áthelyeződik a szakmai szituációkra, később pedig ezekben próbál megvalósulni (Szilágyi, 2007).

III. Hipotézisek

A viselkedés alapjául szolgáló célok többnyire felületesek, értékmentesek, nem jelentenek kiválóságra törekvést. Azonban a magasabb szintű célok megfogalmazása, megválasztása jobb teljesítményhez vezet. A fokozott követelmény koncentrációra ösztönöz, így ha van egy komoly cél, sokkal könnyebb kiválasztani melyik úton induljunk el (Langer, 2001). A Célkontroll önismereti foglalkozást azért hoztam létre, hogy segítségével a foglalkozáson résztvevők tisztábban láthassák azt, mit is akarnak az élettől valójában.

Kutatásom fő célja a Célkontroll önismereti munkafüzet és strukturált csoport foglalkozás pozitív hatásainak bizonyítása a vizsgálatban résztvevő középiskolások körében. Diplomadolgozatom empirikus fejezeteihez 3 hipotézist állítottam fel.

H1: A Célkontroll önismereti foglalkozáson részt vevő diákok a kérdőíves megkeresésben feltüntetett 1-től 5-ig terjedő skálán megjelölve saját bevallásuk szerint a Célkontroll önismereti foglalkozást követően tisztábban fogják látni saját hosszú távú céljaikat, hogy mit is akarnak élettől valójában, tisztábban fogják látni a saját tehetségeiket, saját érdekeiket, és hogy céljaik eléréséhez milyen lépéseket kell megtenniük, mint a foglalkozást megelőzően.

H2: A megkérdezett diákok körében a gimnazisták saját bevallásuk szerint pontosabb elképzelésekkel rendelkeznek a foglalkozást megelőzően céljaikról, saját érdekeikről, tehetségeikről, és arról hogy, mit is akarnak az élettől valójában, mint szakközépiskolás társaik.

H3: A Célkontroll önismereti strukturált csoportfoglalkozás alkalmas arra, hogy a vizsgált korosztály pályaválasztási céltudatosságát pontosítsa, a csoportfoglalkozást követő kérdőív alapján elmondhatjuk, hogy a diákoknak sikerül átgondolniuk hosszú távú céljaikat a foglalkozás alatt és hasznosnak találják a foglalkozást.

IV. A vizsgálat körülményei (minta, módszer)

Néhány gondolat a Célkontroll módszeréről

A pályaaorientációs tanácsadás „*kulturális, gazdasági, szociális, történeti és pszichológiai*” szükségletek folyamányaként jött létre, hogy segítse a pályaválasztási döntés meghozatalát a sokszor zavaros és ellentmondó vélemények közepette, amelyekkel a pályaválasztás előtt álló fiatal találkozik (Crites, 1981). A Célkontroll önismereti munkafüzet és strukturált csoportfoglalkozás a pályaaorientációs tevékenységet, és a pályatanácsadás megismerő szakaszát kívánja segíteni. A pályaaorientációs strukturált csoportfoglalkozás hosszabb időtartamú, tematikusan felépített foglalkozássorozat, melyben elsősorban a pályaaorientáció szempontjából fontos önismereti jellemzőkre, az öndefiníció fejlesztésére kerül a hangsúly, összekapcsolva a pályaismerettel kapcsolatos információkkal. A résztvevők élményeket szereznek, nyitottá válnak a konkrét információk felkeresésére, vagyis fokozódik az aktivitásuk. Egy ilyen foglalkozás hozzájárulhat a résztvevők tervezési készségének javulásához, fokozhatja részvételüket a saját sorsukról való gondolkodásban. A pályaaorientációs strukturált csoportfoglalkozás nem konkrét tanácsadással záruló tevékenység, hanem a tervezési készség fejlesztésével készíti fel a tanulót az egyéni döntés meghozatalára (Fazekas, 2012)

A Célkontroll önismereti munkafüzetet 2010-ben Vidos Dániel alkotta meg, ez alapján készítettem el a jelen kutatáshoz használt változatot. A Célkontroll önismereti foglalkozás tematikáját a jelen kutatásra kialakított Célkontroll önismereti munkafüzet alapján hoztam létre. A módszer lényege, hogy a foglalkozáson résztvevő diákok célokkal kapcsolatos gondolatai egyfajta keretet kapjanak, amely alapján könnyebben ki tudnak választani egy számukra megfelelő utat céljaik elérése érdekében. A foglalkozás segít definiálni a részt vevő jelenlegi helyzetét, rávilágít olyan kérdésekre, amelyekre esetleg a résztvevő korábban nem gondolt, vagy ha igen, segít azokat egyfajta rendszerbe foglalni.

A kutatásban felhasznált módszerek

A Célkontroll önismereti foglalkozás hatásainak vizsgálata 2015. szeptemberében zajlott le. A kutatás során két kérdőíves megkeresést, a Célkontroll önismereti munkafüzetet, és a munkafüzet alapján készült strukturált csoportfoglalkozást alkalmaztam. A munkafüzet teljes egésze, a strukturált csoportfoglalkozás tematikája, valamint a foglalkozást megelőző és a foglalkozást követő kérdőív is megtalálható a mellékletekben. A kutatás menete a következő képpen zajlott le:

1. Kérdőíves megkereséssel felkerestem a budapesti Bókay János Humán Kéttannyelvű Szakközépiskola és a Berzsenyi Dániel Gimnázium érettségi előtt álló végzős diákjait közvetlen az iskolában, órai keretek között.
2. A diákokkal közösen egyeztet időpontokban megtartottuk a Célkontroll önismereti csoportfoglalkozást, a kutatás részeként összesen négy alkalommal, ebből egyszer a fent említett szakközépiskolában, háromszor pedig a fent említett gimnáziumban. A csoportfoglalkozásokat (egy alkalmat kivéve) Vidos Dániellel közösen tartottuk meg.
3. Közvetlen a foglalkozást követően a részt vevő diákok kitöltötték a foglalkozás rövid távú hatásait vizsgáló kérdőívet.

A csoportfoglalkozás megelőző kérdőív

Kutatásom első fázisában a Budapest VIII. kerületében található Bókay János Humán Kéttannyelvű Szakközépiskolában, és a Budapest XIII. kerületében található Berzsenyi Dániel Gimnáziumban végeztem kérdőíves felmérést a közvetlen érettségi előtt álló végzős diákok körében. A kérdőíves megkeresés a tanítási órák keretében, az osztályfőnökökkel előre egyeztetett időpontban történt mindkét iskola esetében. A csoportfoglalkozást megelőző kérdőíves megkeresésre minden érintett osztályba a kinyomtatott kérdőívekkel érkeztem meg. A Bókay János Humán Kéttannyelvű Szakközépiskolában mind a négy végzős osztályhoz sikerült eljutnom, különböző időpontokban, a Berzsenyi Dániel Gimnázium esetében a négy végzős osztályból hármat sikerült felkeresnem. A negyedik gimnáziumi osztállyal nem tudtunk megfelelő időpontot egyeztetni.

A foglalkozást megelőző kérdőív három kérdéscsoportból épül fel és összesen 33 kérdésből áll. Az első kérdéscsoport demográfiai kérdéseket tartalmaz. A második kérdéscsoportban azt vizsgáltam, hogy mennyire tudatosan gondolkoznak előre a diákok jövőképükkel kapcsolatban, érintve a továbbtanulással kapcsolatos információ szerzést, és a döntések következményeinek számbavételét. A harmadik

kérdéscsoportban azt vizsgáltam, hogy a diákok saját bevallásuk szerint egy 1-től 5-ig terjedő skálán mennyire vannak tisztában saját érdekeikkel, képességeikkel, értékeikkel, tehetségeikkel, hogy tehetségeiket hogyan tudják kamatoztatni, valamint azzal, hogy mit is akarnak az élettől valójában. A teljes kérdőív megtalálható a II. számú mellékletben.

Minden egyes kérdőívnek külön sorszámot adtam, melyet az első oldalon tüntettem fel, ezzel követni tudtam, hogy a csoportfoglalkozás hatására mennyiben változott a résztvevők hozzáállása jövőbeni céljaikhoz. A kérdőív kitöltését követően körbe adtam egy lapot, amelyre felírhatták kérdőívük sorszámát azok a diákok, akik önként jelentkezve részt kívántak venni a Célskontroll önismereti csoportfoglalkozáson. Megkértem őket, hogy aki részt kíván venni a csoportfoglalkozáson saját magának is jegyezze fel a kódszámot, hogy a foglalkozást követő kérdőíven fel tudja azt tüntetni. Miután felírták a kérdőív sorszámát időpontot egyeztettem a foglalkozás lebonyolítására az érintettekkel. A szakközépiskola diákjaival egy időpontot sikerült egyeztetni, amely minden osztályból jelentkező diáknak megfelelt. A csoportfoglalkozásra végül heten jöttek el. A gimnáziumban mind a három osztállyal külön foglalkozást tartottunk.

A Célkontroll önismereti munkafüzet és csoportos foglalkozás

A Célkontroll önismereti foglalkozást a Célkontroll önismereti munkafüzet alapján (Vidos, 2010.) állítottam össze és alakítottam ki a jelen kutatáshoz szükséges verziót. A strukturált csoportfoglalkozás keretében kitöltött munkafüzet célja, hogy a résztvevő diákok világosabban lássák hosszú távú céljaikat, és képesek legyenek felépíteni a cél elérése érdekében szükséges lépcsőket, megszerezni tudják a céljaikkal kapcsolatos gondolataikat. A Célkontroll csoportos foglalkozás jelen kutatásra kialakított verziója 45 percet vesz igénybe. Az önismereti foglalkozás tematikáját a III. számú mellékletben részletezem.

Az első csoportfoglalkozást 2015 szeptember 10-én a Bókay János Humán Kéttannyelvű Szakközépiskolában tartottuk meg Vidos Dániellel közösen a végzősök közül összesen hét diák részvételével. A második foglalkozás megtartására szintén 2015. szeptember 10-én került sor a Berzsenyi Dániel Gimnázium humán tagozatos diákjaival. Ezt a foglalkozást szintén ketten tartottuk, négy diák részvételével. A harmadik foglalkozáson a Berzsenyi Dániel Gimnázium biológia és kémia tagozatos diákjai vettek részt 2015. szeptember 17-én. Ezen a foglalkozáson nyolcan vettek részt, és szintén kettőnk vezetésével zajlott. A negyedik alkalom a Berzsenyi Dániel Gimnázium nyelvi tagozatos diákjainak részvételével zajlott 2015. szeptember 22-én, ám a nagy létszámba való tekintettel a jelentkező diákokat két csoportra bontottuk, így egy időben tartottunk két foglalkozást, mindkettőt egyedül vezényeltük le. A két foglalkozáson összesen 33-an vettek részt ebből az osztályból.

V. A vizsgálat eredményei

V.1. Az első kérdőíves megkeresés eredményei

Az első kérdőívet kitöltött diákok 77,2%-a tervez a felsőoktatásban tovább tanulni, 20,4%-uk valamilyen OKJ-s képzésen szeretne részt venni, és 2,5%-uk nem akar egyáltalán tovább tanulni. Azok közül, akiknek az édesanyja, vagy az édesapja (esetleg mindkettő) főiskolai, vagy egyetemi végzettséggel rendelkezik, a diákok 88,4 %-a szeretne valamilyen felsőoktatási intézményben tovább tanulni, míg azok közül, ahol egyik szülő sem diplomás 69,6 %. Iskolatípus megoszlás szerint a gimnazisták 96,7 %-a tervezi, hogy valamilyen felsőoktatási intézményben tanul tovább, a szakközépiskolásoknál ez 51,4 %. A szakközépiskolások közel fele, 42,9%-uk szeretne valamilyen OKJ-s képzésen részt venni, ez a gimnazistáknál mindössze 3,3 %. A szakközépiskolás diákok közül 5,7 % az, aki egyáltalán nem tervezi, hogy tovább tanul, ez a szám a gimnazistáknál nulla.

			A kérdezett családjában van-e egyetemi/főiskolai végzettségű szülő?		Total
			Nincs	Van	
Tervezed, hogy továbbtanulsz valamilyen formában?	Nem tervezem	Count % within A kérdezett családjában van-e egyetemi/főiskolai végzettségű szülő?	3 3,3%	0 0,0%	3 1,9%
	Igen, valamilyen OKJ-s képzésen	Count % within A kérdezett családjában van-e egyetemi/főiskolai végzettségű szülő?	25 27,2%	8 11,6%	33 20,5%
	Igen, főiskolán vagy egyetemen	Count % within A kérdezett családjában van-e egyetemi/főiskolai végzettségű szülő?	64 69,6%	61 88,4%	125 77,6%
Total			92 100,0%	69 100,0%	161 100,0%

Forrás: saját összeállítás

1. számú táblázat (n=177)

Saját bevallásuk szerint a diákok 36,4 %-ra nagymértékben jellemző, hogy előre tervez, nem csak a mának él. A fiúk és a lányok között nem mutatkozik nagymértékű eltérés, azoknál sem, akikre ez az állítás átlagosan, vagy annál kisebb mértékben jellemző. Saját bevallásuk szerint a fiúk 17,6%-ra, valamint a lányok 24,1 %-ra kifejezetten jellemző ez az állítás.

A fiúkra, vagy a lányokra jellemző inkább, hogy előre terveznek?			V6 Nem		Total
			1 Nő	2 Férfi	
II1 Előre tervezek, nem csak a mának élek.	1 Egyáltalán nem jellemző rám	Count	1	0	1
		% within V6	,9%	0,0%	,6%
		Nem			
	2 Kismértékben jellemző rám	Count	8	11	19
		% within V6	7,4%	16,2%	10,8%
		Nem			
	3 Átlagos mértékben jellemző rám	Count	33	21	54
		% within V6	30,6%	30,9%	30,7%
		Nem			
	4 Nagymértékben jellemző rám	Count	40	24	64
		% within V6	37,0%	35,3%	36,4%
		Nem			
	5 Kifejezetten jellemző rám	Count	26	12	38
		% within V6	24,1%	17,6%	21,6%
		Nem			
Total		Count	108	68	176
		% within V6			
		Nem	100,0%	100,0%	100,0%

Forrás: saját összeállítás

2. számú táblázat (n=177)

A diákok összlétszámát tekintve a legtöbbjükre, 38,6%-ra kifejezetten jellemző, hogy hosszútávon gondolkodnak, amikor továbbtanulási lehetőségeiket fontolgatják. Kicsivel kevesebben vannak azok, akikre ez az állítás nagymértékben jellemző, ők a csoport 35,3 %-át teszik ki.

			V6 Nem		Total
			1 Nő	2 Férfi	
II16 Hosszú távon gondolkodom, amikor a továbbtanulási lehetőségeimet fontolgatom	1 Egyáltalán nem jellemző rám	Count % within V6 Nem	1 ,9%	2 2,9%	3 1,7%
	2 Kismértékben jellemző rám	Count % within V6 Nem	8 7,4%	3 4,4%	11 6,3%
	3 Átlagos mértékben jellemző rám	Count % within V6 Nem	15 13,9%	17 25,0%	32 18,2%
	4 Nagymértékben jellemző rám	Count % within V6 Nem	41 38,0%	21 30,9%	62 35,2%
	5 Kifejezetten jellemző rám	Count % within V6 Nem	43 39,8%	25 36,8%	68 38,6%
	Total	Count % within V6 Nem	108 100,0%	68 100,0%	176 100,0%

Forrás: saját összeállítás

3. számú táblázat (n=177)

A diákok komoly többségére, 50,6%-ra kifejezetten jellemző, hogy van egy igazán nagy cél a jövőképében, amit szeretne elérni, 7 %-ra egyáltalán nem jellemző ez az állítás, szám szerint 10 emberre. Ebből a 10 emberből 7 fiú, és 3 lány. Szintén a válaszadó diákok többségére, azaz 33,7 %-ra kifejezetten jellemző, hogy már most tudja, mi az a szakma, ami igazán érdekli. 10,3%-ra, azaz szám szerint 18 emberre ez az állítás egyáltalán nem jellemző.

			V6 Nem		Total
			1 Nő	2 Férfi	
II18 Van a fejemben egy igazán nagy cél, amit szeretnék elérni az életben	1 Egyáltalán nem jellemző rám	Count % within V6 Nem	3 2,8%	7 10,3%	10 5,7%
	2 Kismértékben jellemző rám	Count % within V6 Nem	9 8,5%	9 13,2%	18 10,3%
	3 Átlagos mértékben jellemző rám	Count % within V6 Nem	15 14,2%	11 16,2%	26 14,9%
	4 Nagymértékben jellemző rám	Count % within V6 Nem	21 19,8%	11 16,2%	32 18,4%
	5 Kifejezetten jellemző rám	Count % within V6 Nem	58 54,7%	30 44,1%	88 50,6%
	Total	Count % within V6 Nem	106 100,0%	68 100,0%	174 100,0%

Forrás: saját összeállítás

4. számú táblázat (n=177)

A diákok összességére 43,8%-ban nagymértékben jellemző, hogy tudják, mit is akarnak az élettől valójában. A szakközépiskolások 20%-ra, míg a gimnazisták 15,6%-ra kifejezetten jellemző ez az állítás saját bevallásuk szerint. Többnyire tisztában van ezzel az állítással a gimnazisták 42,7%-a, valamint a szakközépiskolások 45 %-a. Összességében 3,4%-ra, azaz szám szerint hat emberre ez az állítás egyáltalán nem jellemző, ebből négy gimnazista (5. számú táblázat). Saját bevallásuk szerint a diákok többsége, többnyire tisztában van saját érdekeivel és tehetségeivel. Előbbiben nem mutatkozik meg számottevő különbség a gimnazisták és a szakközépiskolások között (gimnazistáknál 46,9 %, szakközépiskolásoknál 46,3 %), utóbbival kapcsolatban azonban a gimnazisták 50%-a vallotta azt, hogy többnyire tisztában van tehetségeivel, míg a szakközépiskolások közül csak 36,3 % (6. és 7. számú táblázat). A diákok többsége (pontosan 43,2 %-a) szintén többnyire tisztában van azzal, hogy a tehetségeit hogyan tudja kamatoztatni, ám csak 11,4 % teljesen biztos benne (8. számú táblázat).

			V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:		Total
			1 szakközépiskola	2 gimnázium	
III1 Mennyire vagy tisztában azzal, mit is akarsz az élettől valójában?	1 Egyáltalán nem vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	2 2,5%	4 4,2%	6 3,4%
	2 Nem teljesen vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	8 10,0%	8 8,3%	16 9,1%
	3 Valamennyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	18 22,5%	28 29,2%	46 26,1%
	4 Többnyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	36 45,0%	41 42,7%	77 43,8%
	5 Teljes mértékben tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	16 20,0%	15 15,6%	31 17,6%
	Total	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	80 100,0%	96 100,0%	176 100,0%

Forrás: saját összeállítás

5. számú táblázat (n=177)

			V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:		Total
			1 szakközépiskola	2 gimnázium	
III2 Mennyire vagy tisztában a saját érdekeiddel?	1 Egyáltalán nem vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	1 1,3%	1 1,0%	2 1,1%
	2 Nem teljesen vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	6 7,5%	5 5,2%	11 6,3%
	3 Valamennyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	14 17,5%	20 20,8%	34 19,3%
	4 Többnyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	37 46,3%	45 46,9%	82 46,6%
	5 Teljes mértékben tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	22 27,5%	25 26,0%	47 26,7%
	Total	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	80 100,0%	96 100,0%	176 100,0%

Forrás: saját összeállítás

6. számú táblázat (n=177)

			V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:		Total
			1 szakközépiskola	2 gimnázium	
III3 Mennyire vagy tisztában a tehetségeiddel?	1 Egyáltalán nem vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	2 2,5%	1 1,0%	3 1,7%
	2 Nem teljesen vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	3 3,8%	8 8,3%	11 6,3%
	3 Valamennyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	23 28,8%	17 17,7%	40 22,7%
	4 Többnyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	29 36,3%	48 50,0%	77 43,8%
	5 Teljes mértékben tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	23 28,8%	22 22,9%	45 25,6%
	Total	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	80 100,0%	96 100,0%	176 100,0%

Forrás: saját összeállítás

7. számú táblázat (n=177)

			V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:		Total
			1 szakközépiskola	2 gimnázium	
III5 Mennyire vagy tisztában azzal, hogy tehetségeidet hogyan tudod kamatoztatni?	1 Egyáltalán nem vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	4 5,0%	4 4,2%	8 4,5%
	2 Nem teljesen vagyok vele tisztában	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	12 15,0%	7 7,3%	19 10,8%
	3 Valamennyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	19 23,8%	34 35,4%	53 30,1%
	4 Többnyire tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	35 43,8%	41 42,7%	76 43,2%
	5 Teljes mértékben tisztában vagyok vele	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	10 12,5%	10 10,4%	20 11,4%
	Total	Count % within V11 Jelenlegi oktatási intézményed típusa:	80 100,0%	96 100,0%	176 100,0%

Forrás: saját összeállítás

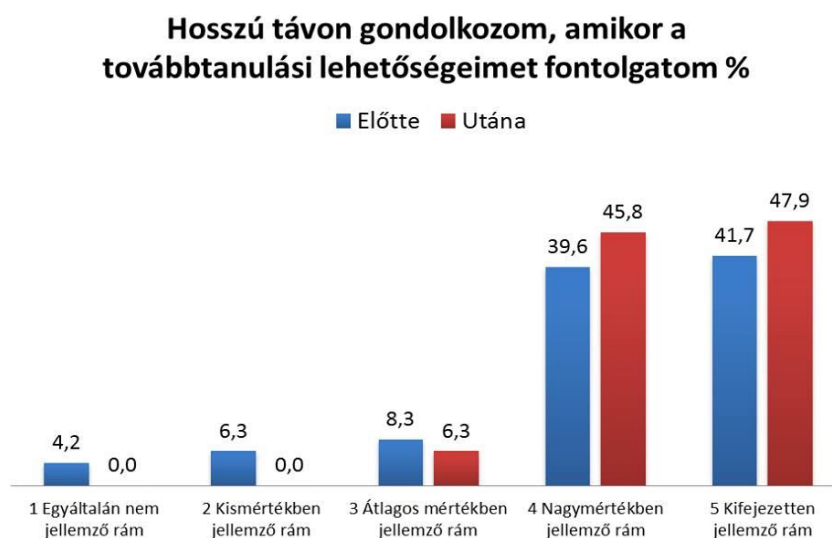
8. számú táblázat (n=177)

A fent leírtak alapján megmutatkozik, hogy az általam felállított **második hipotézis** – miszerint a megkérdezett diákok körében a gimnazisták saját bevallásuk szerint pontosabb elképzelésekkel rendelkeznek a foglalkozást megelőzően céljaikról, saját érdekeikről, tehetségeikről, és arról hogy, mit is akarnak az élettől valójában, mint szakközépiskolás társaik. - részben beigazolódt, részben viszont cáfolatot nyert. A szakközépiskolások magasabb arányban állították azt magukról, hogy kifejezetten tisztában vannak vele, mit is akarnak az élettől valójában, azok között, akik erre az állításra a „többnyire tisztában vagyok vele” választ adták, nem mutatkozik nagy eltérés a két iskolatípus között. A gimnazisták ellenben magasabb arányban vallották magukról, hogy tisztában vannak tehetségeikkel, mint szakközépiskolás társaik. Azzal kapcsolatban, hogy mennyire vannak tisztában saját érdekeikkel, nem mutatkozik nagy eltérés a két iskola diákjai között.

V.2 A csoportfoglalkozáson résztvevő diákok jövővel kapcsolatos elképzelései a csoportfoglalkozást követően

A Célskontroll önismereti csoportfoglalkozáson az előzetes felmérésben résztvevő diákok közül összesen 48-an vettek részt. A szakközépiskolások közül heten, a gimnazisták közül pedig 41-en. A foglalkozáson résztvevő diákok szinte fele-fele arányban 17 és 18 évesek voltak. A csoportfoglalkozást követően ismét egy kérdőívet töltöttek ki, melynek első felében a korábban már kitöltött kérdőív kilenc kérdése szerepel. A foglalkozás utáni kérdőívvel azt vizsgáltam, hogy a résztvevő diákok saját bevallásuk szerint tisztábban, tudatosabban látják-e mit is akarnak az élettől valójában, tisztábban látják-e saját érdekeiket, tehetségeiket. Továbbá felmértem, hogy saját bevallásuk szerint milyen mértékben jellemző rájuk egy egytől ötig terjedő skálán az, hogy hosszú távon gondolkodnak céljaikról, hogy van-e egy igazán nagy cél, amit szeretnének elérni, hogy tudják-e az ehhez szükséges lépéseket, hogy tudják-e mi az a szakma, ami igazán érdekli őket, és hogy vannak-e a szakmai sikereken túlmutató célok is a jövőképükben.

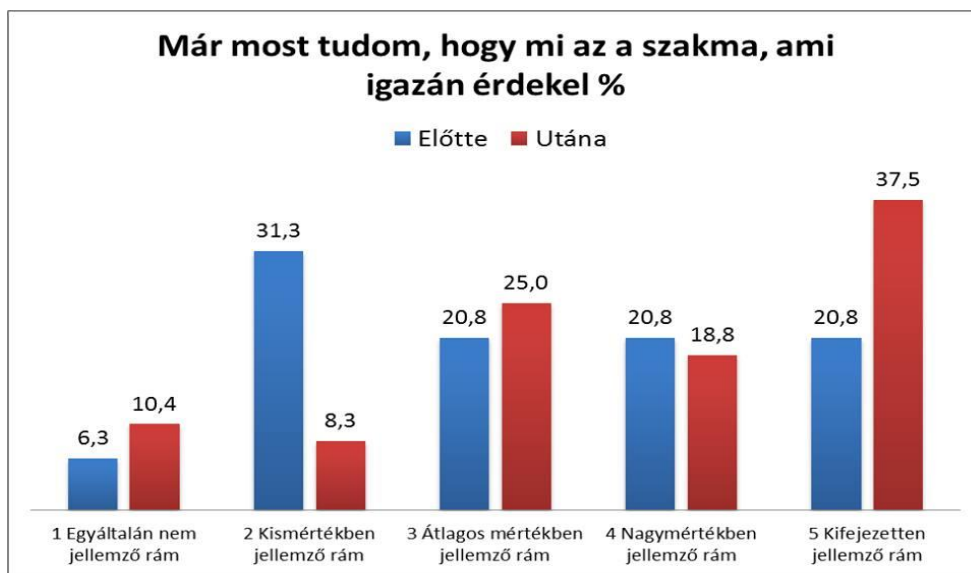
A csoportfoglalkozáson résztvevő diákokra saját bevallásuk szerint 47,9%-ban kifejezetten jellemző, hogy hosszú távon gondolkodik, amikor továbbtanulási lehetőségeit fontolgatja. Ez a szám a foglalkozás előtt, a foglalkozáson résztvevő diákok körében 41,7% volt. Ugyanebben a kérdéskörben az „Egyáltalán nem jellemző rám”, valamint a „kismértékben jellemző rám” válaszok aránya 4,2, illetve 6,3 %-ról nullára csökkent.



Forrás: saját összeállítás

1. számú ábra: Hosszú távon való gondolkodás a továbbtanulási lehetőségekről
(n=48)

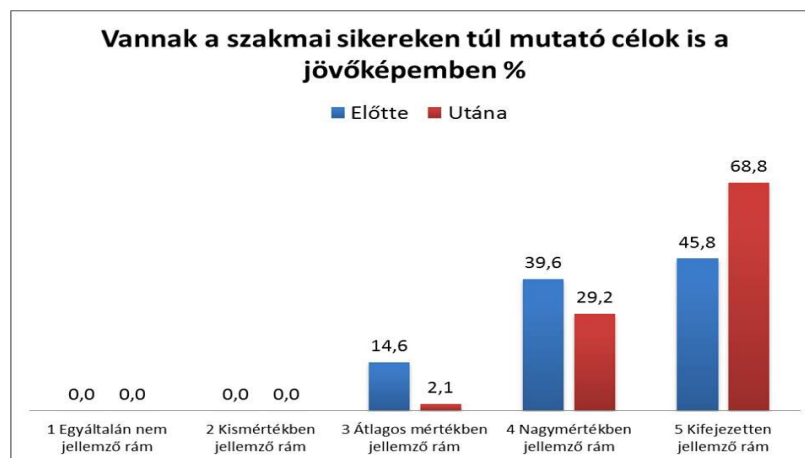
Azzal a kérdéssel kapcsolatban, hogy mennyire vannak tisztában azzal, melyik az a szakma, ami igazán érdekli őket, azok száma, akikre átlagos, vagy átlagon felüli mértékben jellemző ez az állítás nem mutat nagy eltérést a foglalkozás előtt, illetve után. Azonban azok száma, akikre állításuk szerint ez kismértékben jellemző 31,3 %-ról 8,3 %-ra csökkent, valamint azok száma, akikre ez kifejezetten jellemző 20,8%-ról 37,5 %-ra növekedett.



Forrás: saját összeállítás

2. számú ábra: A válaszadók pályaválasztási tudatosságának százalékos megoszlása önbevallás alapján (n=48)

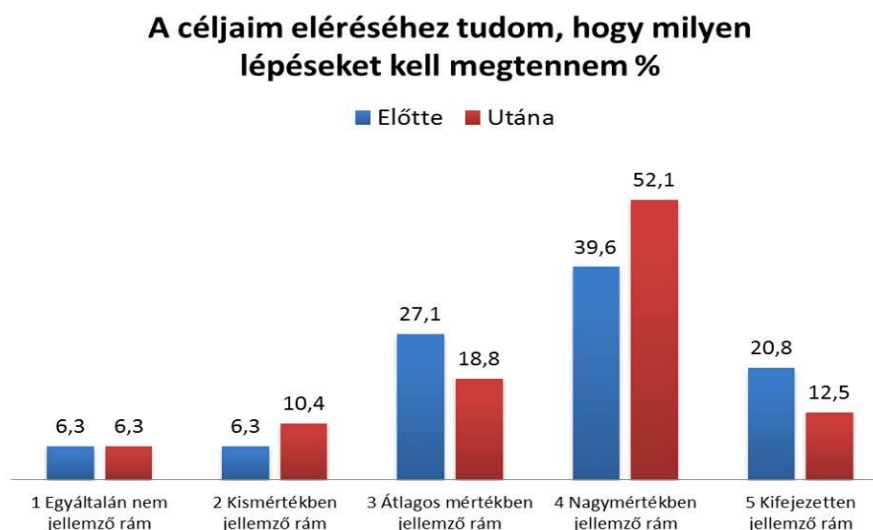
Kiemelkedő változást tapasztalhatunk azzal kapcsolatban, hogy a diákokra mennyire jellemző, hogy vannak a szakmai sikereken túl mutató célok is az életükben. Azoknak a száma, akikre saját bevallásuk szerint ez kifejezetten jellemző 45,8%-ról 65,8%-ra növekedett.



Forrás: saját összeállítás
(n=48)

3.számú ábra: Sikeren túlmutató célok megléte

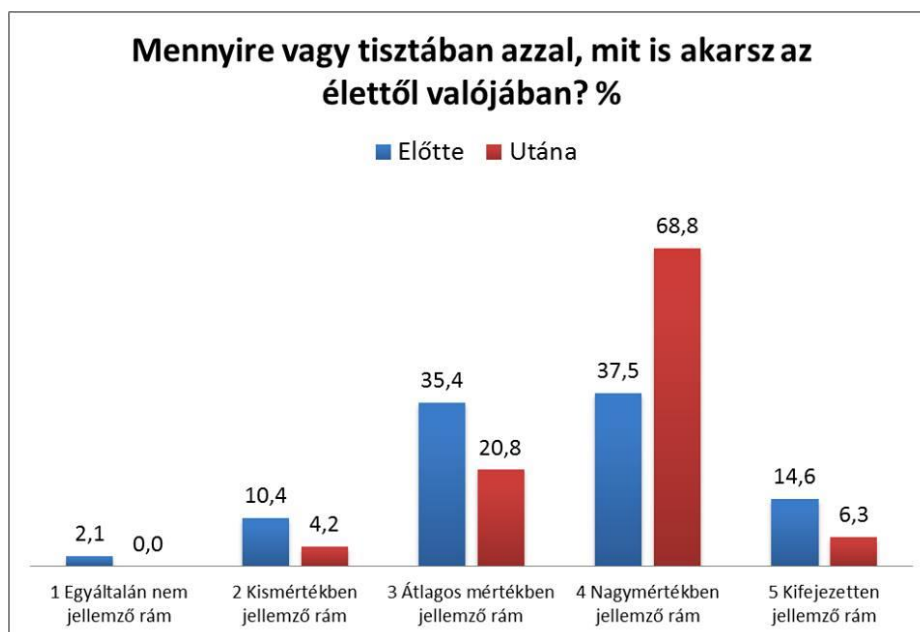
A foglalkozás előtt a diákok 39,6 %-a állította azt, hogy nagymértékben jellemző rá az az állítás, hogy tisztában van vele, milyen lépéseket kell megtennie céljai eléréséhez. Ugyanerre a kérdésre a foglalkozás után a diákok 52,1 %-a válaszolta, hogy nagymértékben jellemző rá ez az állítás, azonban csökkent azok száma, akikre kifejezetten jellemző volt, illetve valamivel növekedett azoké, akikre csak kismértékben jellemző.



Forrás: saját összeállítás

4. számú ábra: A válaszadók mennyire vannak tudatában azon lépéseknek, amelyeket céljaik eléréséhez kell tenniük, önbevallás alapján (n=48)

Szintén kiemelkedő mértékben növekedett azoknak a diákoknak a száma, akikre saját bevallásuk szerint nagymértékben jellemző, hogy tisztában vannak vele, mit is akarnak az élettől valójában. Ezeknek a diákoknak az aránya 37,5 %-ról 68,8 %-ra növekedett. Ezzel egy időben az „egyáltalán nem jellemző rám” válaszok aránya nullára csökkent, csökkent a „kismértékben jellemző rám” és az „átlagos mértékben jellemző rám” válaszok aránya, azonban azon diákok száma is csökkenni látszik, akik korábban a „kifejezetten jellemző rám” választ adták.

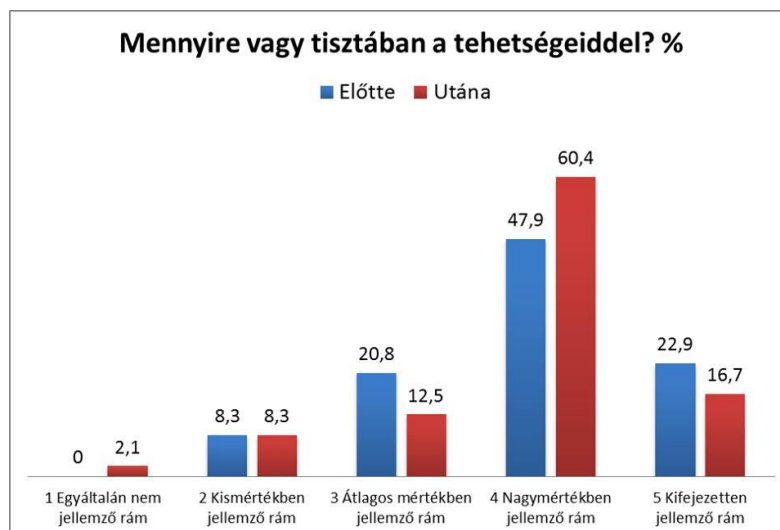


Forrás: saját összeállítás

5. számú ábra (n=48)

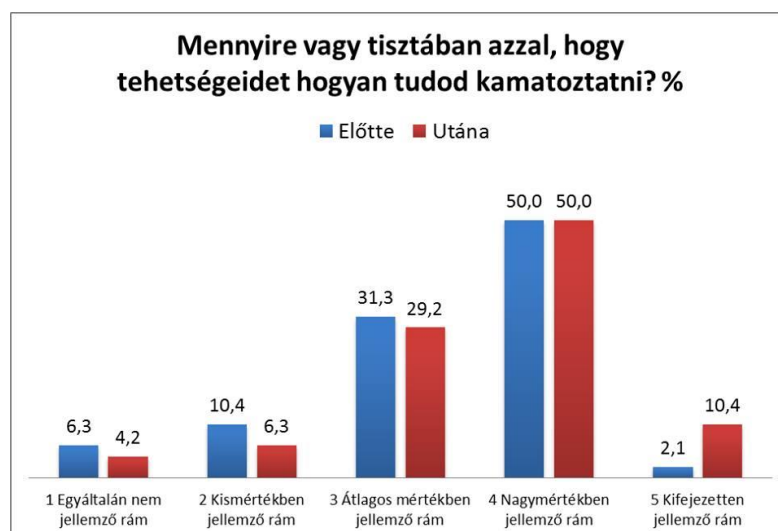
Kismértékű növekedés látható azzal kapcsolatban, hogy a diákok mennyire vannak tisztában saját érdekeikkel, illetve növekedést állapíthatunk meg azok arányában is, akikre kifejezetten jellemző, hogy van egy igazán nagy cél, amit szeretnének elérni az életben.

Azok száma, akikre állításuk szerint nagymértékben jellemző, hogy tisztában vannak saját tehetségeikkel, a foglalkozást követően 47,9%-ról 60,4 %-ra növekedett, viszont azon diákok aránya, akikre egyáltalán nem jellemző ez az állítás nulláról 2,1%-ra nőtt. Azzal kapcsolatban, hogy mennyire vannak tisztában azzal, hogy hogyan tudják kamatoztatni tehetségüket, a diákok válaszainak aránya csak kismértékben változott. Azok aránya, akikre ez nagymértékben jellemző egyáltalán nem változott, a foglalkozás előtt és után is 50-50 % volt. Azok száma, akikre átlagosan, vagy az átlagosnál kisebb mértékben jellemző ez az állítás valamennyivel csökkent, illetve azoknak, akikre kifejezetten jellemző ez az állítás kismértékben növekedett.



Forrás: saját összeállítás

6. számú ábra: Tehetségek (n=48)



Forrás: saját összeállítás

7. számú ábra: Tehetségek kamatoztatása (n=48)

Az előbbieken leírt adatokból láthatóvá válik, hogy az *első számú hipotézisem* – miszerint a Célkontroll önismereti foglalkozáson részt vevő diákok a kérdőíves megkeresésben feltüntetett 1-től 5-ig terjedő skálán megjelölve saját bevallásuk szerint a Célkontroll önismereti foglalkozást követően tisztábban fogják látni saját hosszú távú céljaikat, hogy mit is akarnak élettől valójában, tisztábban fogják látni a saját tehetségeiket, saját érdekeiket, és hogy céljaik eléréséhez milyen lépéseket kell megtenniük, mint a foglalkozást megelőzően – beigazolódott. A diákok saját bevallásuk szerint összességében tisztábban látják hosszú távú céljaikat, és kiemelkedő módon növekedett azok száma is, akikre saját bevallásuk szerint nagymértékben jellemző, hogy tudják, mit is akarnak az élettől valójában. Azon diákok aránya is növekedett, akik azt állították nagymértékben tisztában vannak saját tehetségeikkel, és kisebb növekedés állapítható meg abban a kérdésben is, hogy mennyire vannak tisztában saját érdekeikkel. Arra a kérdésre, hogy tisztán látják-e a céljaik eléréséhez szükséges lépéseket a foglalkozás után diákok jóval nagyobb számban válaszolták, hogy nagymértékben jellemző rájuk, mint a foglalkozást megelőző kérdőíves megkereséskor.

V.3. A Célkontroll önismereti foglalkozás értékelése a kutatásban résztvevő diákok által

A foglalkozást követő kérdőív második felében a diákok magát a Célkontroll önismereti csoportfoglalkozást értékelték. A szöveges értékelésekből kiderül, hogy a diákok többsége abszolút pozitív élményként élte meg a Célkontroll önismereti csoportfoglalkozást. A visszajelzések alapján kijelenthetjük, hogy a diákok nagy része hasznosnak és érdekesnek találta a foglalkozást, sokan írtak arról, hogy megszerezni tudták a jövővel kapcsolatos gondolataikat, körvonalazódott bennük, hogy milyen célokat akarnak elérni, és hogy azokhoz milyen lépéseket érdemes átgondolni. Sokan írták, hogy kevés volt az idő, főleg a nagyobb (15-17 fős) csoportok esetében, amely azt mutatja, hogy érdemes lenne több órást, vagy több alkalmas foglalkozást létrehozni a Célkontroll önismereti munkafüzet segítségével.

²

Néhány kiragadott példa a diákok értékeléseiből:

„Hasznos foglalkozás volt, és sok végzős osztálynak kellene ilyen csinálni”

„Interaktív, érdekes tények, a döntést én hozom meg, a foglalkozás rendszerezi a fejemben lévő káoszt”

„Jó, hogy nem szükséges konkrét jövőkép, és így nem kelt nyomasztó érzést, ha még nincs. Pozitívum, hogy megmutatja, mit érdemes figyelembe venni ennek kitalálásához”

„Eddig labilis volt az elképzelésem a jövőt illetően, de most már egy erős elhatározás van bennem, amit szeretnék megvalósítani”

„Nagyon jó, érdekes, abszolút nem sablon feladatokkal. Mindig érdeklődéssel álltam neki minden feladatnak. Jó pár óra helyett lehetne ilyen tantárgy! :)”

Arra a kérdésre, hogy a Célkontroll önismereti munkafüzet kitöltése közben sikerült-e átgondolni hosszú távú céljaikat, a diákok szintén szöveges választ adhattak. A válaszokat tartalmuk szerint három különböző csoportra bontottam:

1. egyértelműen igen
2. valamelyest sikerült
3. egyértelműen nem

² lsd.: IV. számú melléklet

A válaszok csoportba sorolásából kitűnik, hogy a foglalkozáson részt vevő diákok 65%-ának valamelyest sikerült átgondolni hosszú távú céljait, vagyis alapvetően pozitívan viszonyultak ehhez a kérdéshez, de válaszaikban némi szkepszis mutatkozik, melynek fő okának legtöbbször az időhiányt jelölték meg. A válaszok alapján 25%-uknak egyértelműen sikerült, és csupán 11 %-uk adott olyan választ, melyből az tűnik ki, hogy egyértelműen nem.³ Egy egytől ötig terjedő skálán a diákok összességében 4,0-ra értékelték a Célkontroll önismereti strukturált csoportfoglalkozást. A fent leírtak alapján elmondható, hogy a harmadik számú hipotézisem – miszerint a foglalkozáson résztvevő diákok alapvetően hasznosnak tartják a Célkontroll önismereti munkafüzetet és csoportfoglalkozást, és segítségével sikerül átgondolni hosszú távú céljaikat – igazolást nyert.

³ lsd: V. számú melléklet

VI. Összefoglalás

A pályaorientációs tevékenységek szükségessége egyértelműen megmutatkozik a csoportfoglalkozáson részt vett diákok visszajelzéseiből. A 177 diák részvételével történt kérdőíves kutatásból kiderült, hogy a válaszadó fiatalok többsége ugyan elgondolkozott már a jövőjével kapcsolatos kérdéseken, de sokuk fejében még nem születtek meg konkrét ötletek azzal kapcsolatban, mit is szeretnének tenni a középiskola befejezése után. A Célkontroll önismereti munkafüzet és a foglalkozás egyfajta iránytűt nyújthat a fiatalok kezébe, keretet adhat a céljaik elérésével kapcsolatos gondolataiknak, segítségével megszerezni tudják a célok eléréséhez szükséges lépéseket. Hipotéziseim a számok alapján részben beigazolódtak.

Első hipotézisem – miszerint a Célkontroll önismereti foglalkozáson részt vevő diákok a kérdőíves megkeresésben feltüntetett 1-től 5-ig terjedő skálán megjelölve saját bevallásuk szerint a Célkontroll önismereti foglalkozást követően tisztábban fogják látni saját hosszú távú céljaikat, hogy mit is akarnak élettől valójában, tisztábban fogják látni a saját tehetségeiket, saját érdekeiket, és hogy céljaik eléréséhez milyen lépéseket kell megtenniük, mint a foglalkozást megelőzően – a foglalkozáson résztvevő diákok által kitöltött kérdőívek alapján egyértelműen beigazolódtott. Második hipotézisem – miszerint a megkérdezett diákok körében a gimnazisták saját bevallásuk szerint pontosabb elképzelésekkel rendelkeznek a foglalkozást megelőzően céljaikról, saját érdekeikről, tehetségeikről, és arról hogy, mit is akarnak az élettől valójában, mint szakközépiskolás társaik – a foglalkozást megelőző kérdőívre adott válaszok alapján részben beigazolódtott, részben azonban cáfolatot nyert. Harmadik hipotézisem – miszerint a Célkontroll önismereti strukturált csoportfoglalkozás alkalmas arra, hogy a vizsgált korosztály pályaválasztási céltudatosságát pontosítsa, a csoportfoglalkozást követő kérdőív alapján elmondhatjuk, hogy a diákoknak sikerül átgondolniuk hosszú távú céljaikat a foglalkozás alatt és hasznosnak találják a foglalkozást – a csoportfoglalkozáson résztvevő diákok által kitöltött, a csoportfoglalkozást követő kérdőív válaszainak elemzése alapján beigazolódtott.

A diákok a strukturált csoportfoglalkozás végén szóbeli visszajelzéseket adtak, melyből kiderült, hogy nagyon érdekesnek találták mind a füzetet, mind a foglalkozást, és szívesen töltöttek volna ezekkel több időt. A célkontroll, és a kérdőívek segítettek őket rávezetni arra, hogy mik azok a témakörök, amikről érdemes elgondolkozni ahhoz, hogy reális, és önmaguk számára megfelelő célt tudjanak kitűzni. A foglalkozás keretén belül többször említettük, hogy a füzetet a későbbiekben is érdemes elővenni, és végig gondolni, mi változott az életükben a kitöltés óta. A szóbeli, valamint az visszajelzések alapján elmondható továbbá, hogy a kisebb létszámú csoportok jobban élvezték a foglalkozást, könnyebben ki tudtak bontakozni az egyének, mint az utolsó két nagy létszámú foglalkozás esetében.

A Célkontroll önismereti csoportfoglalkozást szeretném kibővíteni több órással, és/vagy több alkalmas foglalkozásra. A füzet segítségével nem csak csoportos, hanem egyéni tanácsadást is szeretnék végezni a későbbiekben.

VII. Irodalomjegyzék

Apple, M (1979): Ideology and Curriculum, London

Borbély-Pecze Tibor Bors (2010): Beköszöntő in: Borbély-Pecze Tibor Bors (szerk.): Az életút-támogató pályaaorientáció rendszerének bevezetése Magyarországon, FSZH Digitális Nyomda

Dr. Budavári-Takács Ildikó (2009): Az önismeret és a döntések szerepe a pályaeépítésben TÁMOP 2.2.2. „A pályaaorientáció rendszerének tartalmi és módszertani fejlesztése” című projektjéhez kapcsolódó módszertani segédanyag, Székesfehérvár

Crites, J. O. (1981): Bevezetés a pályaválasztási tanácsadásba in: Pályalélektan szöveggyűjtemény, Dr. Ritoók Pálné, Gillemontné dr. Tóth Mária szerk. (1994) Nemzeti Tankönyvkiadó

Cross-Bystrom, A. (2010) What you need to know about Generation Z
<http://www.imediaconnection.com/content/27425.asp>
Letöltés dátuma: 2015. október 10.

Csikszentmihályi Mihály, Reed Larson (2012): Kamasznak lenni, Libri Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (1997): Tehetséges gyerekek – Talented Teenagers, Cambridge University Press, Cambridge Fordította: Halmos Mária, Libri Kiadó

Fazekas Ida (2012): Az iskola pályaaorientációs tevékenysége in: Csibi Sándor, Csibi Mónika (2012) szerk.: Életképek az iskolapszichológia gyakorlatából, Ábel Kiadó, Kolozsvár

Fazekas Ida, Kolozsvári Csaba (2015): Az internet hasznos használata in: Torgyik Judit szerk. (2015): Százarcú Pedagógia, PTE „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

Gádorné Donáth Blanka (1990): Az önismeret szerepe a személyiségfejlődésben, Tudományos Ismeretterjesztő Társulat, Budapest

Hegyi-Halmos Nóra (2015) A pályaaorientáció elmélete és gyakorlata a hazai köznevelési intézményekben, a pedagógusok szerepe a pályaaorientációs tevékenységben in: Torgyik Judit szerk. (2015): Száz arcú pedagógia, PTE „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

IDEX cikk: 2015. április 27.

http://index.hu/chart/2015/04/27/statisztika_ksh_jovedelem/

Letöltve: 2015. augusztus 15.

Dr. Kenderfi Miklós (2011): Tervezési készségek, órai jegyzet

http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop412A/20100019_Tervezesi_modellek/ch03.html

Letöltés dátuma: 2015. szeptember 4.

Dr. Langer Katalin (2001): Karriertervezés, Telosz Kiadó, Budapest

Magyar Larousse Enciklopédia 2. (1979) Librairie Larousse. Paris. Akadémia Kiadó

McCrindle, M., Wolfinger, E. (2010): Az XYZ ábécéje. A nemzedékek meghatározása

http://korunk.org/letoltpok/Z_RKorunk2010november.pdf

Letöltés dátuma: 2015.október 10.

Prensky, M. (2001): Digitális bennszülöttek, digitális bevándorlók

http://goliat.eik.bme.hu/~emese/gtk-mo/didaktika/digital_kids.pdf

Letöltés dátuma: 2015. október 10.

Reeves, T.C., Oh, E. (2008): Generational Differences,

http://www.aect.org/edtech/edition3/ER5849x_C025.fm.pdf

Letöltés dátuma: 2015. október 10.

Dr. Ritoók Pálné (1994): Az ifjúkori identitás a pályaszocializációval

összefüggésben in: Dr. Ritoók Pálné, Gillemontné dr. Tóth Mária (szerk.) (1994):

Pályalélektan – Szöveggyűjtemény Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Szabad Klaudia (2015): A Z generáció jövőképe in: Torgyik Judit szerk. (2015): Százarcú Pedagógia, PTE „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktri Iskola, Pécs

Szecsődi I. (2003): Pályaválasztás, pályaválasztási döntés, érettség
http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/plyavlaszts_plyavlasztsi_dnts_rettsg.html

Letöltés dátuma: 2015. szeptember 29.

Dr. Szilágyi Klára (2007): Munka-pályatanácsadás mint professzió, Kollégium Kft, Budapest

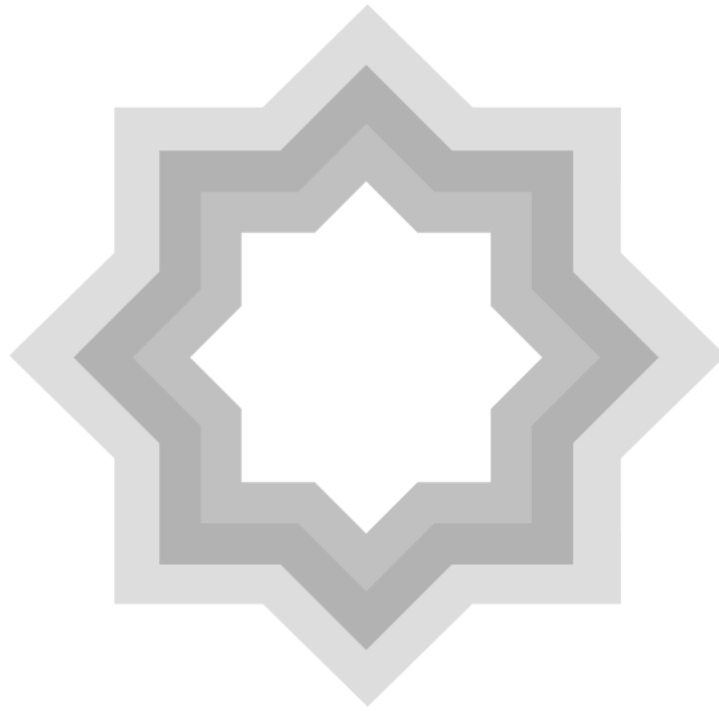
Tari Annamária (2010): Y generáció: klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban, Jaffa Kiadó, Budapest

Dr. Törőcsik Mária, Pál Eszter (2011): Generációs kutatások tapasztalatai, Z generáció a kutatásokban in: Dr. Törőcsik Mária (szerk.): A Z generáció magatartása és kommunikációja PTE, Pécs

Törőcsik M., Szűcs K., Kehl, D. (2014): „Generációs gondolkodás – a Z és a az Y generáció életstílus csoportjai.” in: Marketing&Menedzsment, XLVIII II. különszám, 3-15. oldal

VIII. Mellékletek

I. számú melléklet – A Célkontroll önismereti munkafüzet



**CÉLKONTROLL
ÖNISMERETI MUNKAFÜZET**

VESSE PAPÍRRA CÉLJAIT!

Célkontroll

Írta: Vidos Dániel (2010)

Átdolgozta: Szinovszki Dóra (2015)

Nyomtatva: 2015, Budapest

Mit kell tenni ezzel a munkafüzettel?

1. Átpörgetni, majd átolvasni, elgondolkodni a kérdéseken, végül válaszolni azokra írásban vagy fejben, közben jegyzetelni.
(Nyugodtan írjon, rajzoljon bárhová a füzetben, hiszen ennek a füzetnek az a célja hogy ön kiírja magából ötleteit, céljait!)

2. Újra átolvasni a már kitöltött füzetet, bekarikázni az ön számára fontos elemeket.

3. Jegyzeteit gépelje be, olvassa át, és egészítse ki.

4. Lépésekre bontani a céljához vezető utat.

5. Utána járni az interneten, hogy hogyan kell jól prezentálni ötleteket, hogyan kell üzleti tervet írni, hogyan kell weboldalt építeni és hogyan lehet hatékonyan csapatot építeni.

6. Kinyomtatni tervét, hogy könnyen meg tudja osztani céltársaival ötleteit.

Tartalom

- 1. Borító**
- 2. Mit kell tenni ezzel a munkafüzettel?**
- 3. Tartalom**
- 4. Ez egy intim és személyes munkafüzet, kitöltése után csak annak mutassa meg, akiben megbízik.**
- 5. Bevezető játék**
- 6. Jelen-definíciók**
- 7. Jelen-teszt: Elégedettségi fok**
- 8. Céltárs-definíciók**
- 9. Céltársak: Belső kör, struktúra**
- 10. Partnerek, civilek, szponzorok/utazás -definíciók**
- 11. Partnerek, civilek, szponzorok/utazás**
- 12. Tehetségkontroll-opciók**
- 13. Tehetségkontroll: Miben jó Ön?**
- 14. Az én cégem**
- 15. Pénzkontroll: Mit tud nyújtani Ön?**
- 16. Pénzkontroll: Akar-e a felső 10%-ba tartozni?**
- 17. Karrierkontroll**
- 18. Rendkontroll: Ha nem tudja, mit tegyen, azt tanácsoljuk, rakjon rendet!**
- 19. Lépések, amiket tehet**
- 20. Célkontroll kitöltése után**

Mivel a Célkontroll-élmény személyes és intim, ezért a rendszert úgy dolgoztuk ki, hogy az olvasó egyedül is ki tudja tölteni, és ki tudja értékelni az eredményeket, ezáltal láthatóvá válnak számára a lépések, amelyek majd elvezetnek tudatos céljához.

- **A Célkontroll önismereti munkafüzet fókuszában egy olyan foglalkozás áll, amely segít abban, hogy mélyen átgondolja a jövőbeni céljait.**
- **A Célkontroll teret ad, hogy fantáziáját felhasználva elképzelje és elgondolkozzon a jövőjén.**
- **A Foglalkozás segítségével végig gondolhatja azokat a lépéseket, amelyek az Ön által kitűzött cél eléréséhez szükségesek.**

Bevezető Játék

Ide rajzolja le azt a tökéletes komfort zónát, ahol biztonságban érezné magát:

(Jelölje a képen, hogy mik azok a tárgyak, amikre szüksége lenne a tökéletes kikapcsolódáshoz: például italok, ételek, képek, zene, növények, eszközök stb.)

A 7. Oldalon található feladat kitöltéséhez ezek a fogalmak szükségesek. Célja a 7. Oldalon található feladatnak, hogy jelen állapotát tisztázhassa maga előtt, hogy kimagyaslójanak erősségei és gyengeségei.

Jelen-definíciók

Étel

Mennyire van Ön megelégedve ételével: minőségével, változatosságával, gyakoriságával?

Lakás

Mennyire van Ön megelégedve lakásával, szállásával, ágyával?

Biztonság

Mennyire érzi magát biztonságban?

Identitás

Mennyire érzi magát egy csoport, közösség részének?

Tudás

Mennyire van megelégedve a tudásával?

Megértés

Mennyire van megelégedve azon képességével, hogy megértse az Ön felé áramló információkat?

Tudatos Cél

Önnek van tudatos célja? Van olyan élmény, amit mindenképpen át szeretne élni az életében?

Család

Mennyire elégedett a családjával?

Barátok

Mennyire elégedett a barátaival?

Értékek

Mennyire elégedett az Ön értékrendjével, mennyire tartja kiforrottnak?

Világ-Hipotézis

Mennyire van megelégedve a világképével?

Álmok

Mennyire tudatosult már Önben, mik az álmai?

Motivációk

Mennyire van tisztában azzal, hogy mi motiválja, mennyire érzi magát motiváltnak?

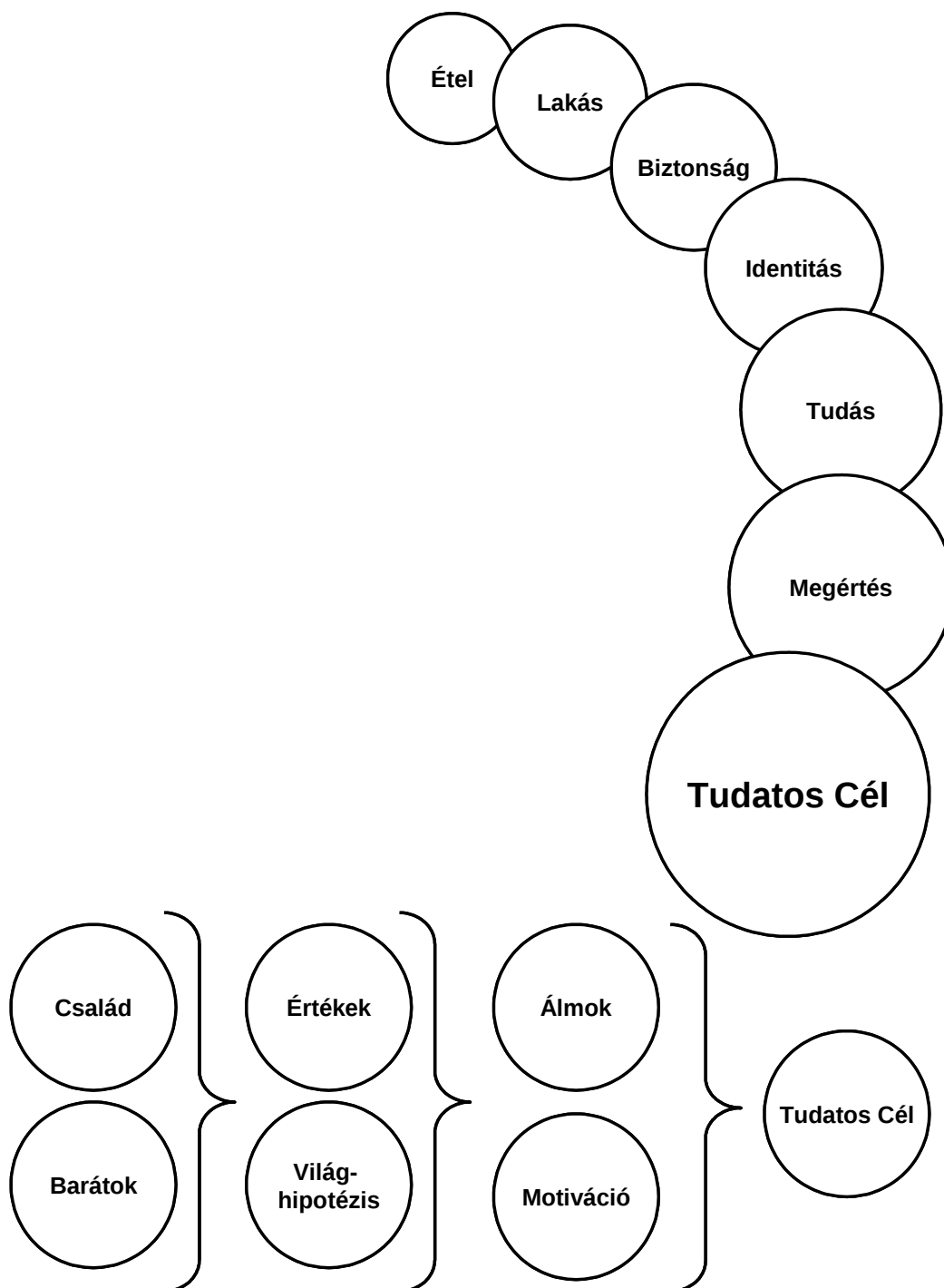
Tudatos Cél

Mennyire tudatos a céljai elérésében?

Ezen az ábrán 1-től 10-es skálán jelölje magának, mennyire van megelégedve ezekkel a kategóriákkal jelenlegi életében.

1 = egyáltalán nincs megelégedve

10 = nagyon meg van elégedve



Mire fontos odafigyelni a Tudatos Céltársak kiválasztásakor?

Válaszoljon az alábbi kérdésekre!

Érdek

Fontos-e az őszinte érdekegyeztetés a partnerekkel?

Csak akkor lehetnek biztosak abban, hogy mindenki nyertesén kerül ki a projektből, ha érdekeiket előre leegyeztetik?

Összetartás

Fontos az összetartás, hogy ne ássuk alá mások eredményeit, elismerjük segítségüket?

Őszinteség

Az őszinteség fontos ahhoz, hogy jól menjen a kommunikáció?

E-mail-olvasás

Fontos a pontos és gyors kommunikáció?

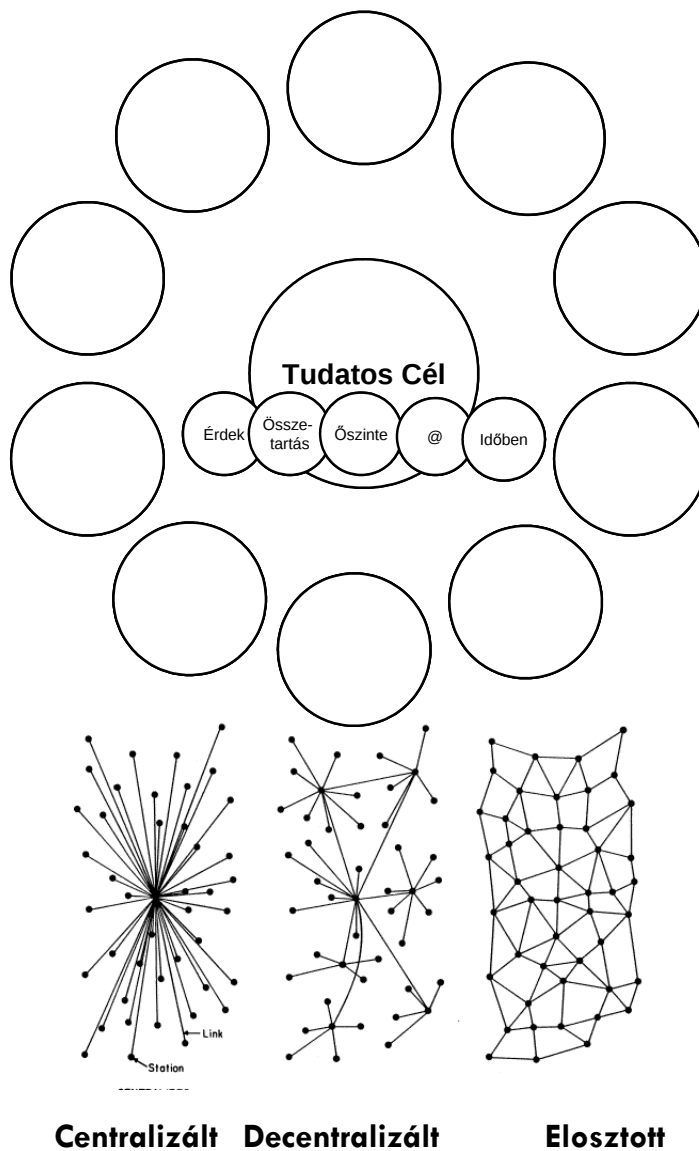
Pontosnak lenni

Fontos pontosnak lenni?

**Tudatos Cél-társak: Kikkel kíván kapcsolatot tartani céljai elérése közben?
Családtaggal? Barátokkal? Leendő barátokkal? Beosztottakkal? Főnökökkel?**

- **Milyen valódi személyekkel dolgozna együtt szívesen?**
 - Barátok?
 - Családtagok?
 - Ismeretségek?
- **Milyen képzelt személyekkel dolgozna együtt szívesen?**
 - Képességek?
 - Tulajdonságok?
 - Hangulatok?

Tudatos Cél-társak: Ezen az ábrán jelöljön meg 10, de legalább 3 valós vagy kitalált személyt, akikkel szívesen megvalósítaná tudatos célját. Majd a hálózatstruktúrák közül válassza ki, melyik a leginkább kényelmes az ön számára.



Milyen hálózatban működik jelenleg? És milyen hálózatban kíván működni a jövőben?

(Jelölje meg az ábrán)

Centralizált hálózat

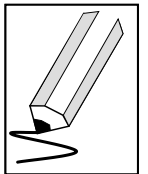
Ön a központja a projektnek, minden döntést Ön hoz, minden információ Önon keresztül áramlik.

Decentralizált hálózat

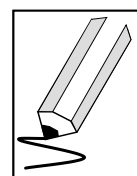
Több központja van a projektnek, akik külön feladatokon dolgoznak, amik hozzájárulnak a projekt beteljesedéséhez.

Elosztott hálózat

Mindenki mindenkivel alkot és építi a projektet.



Rajzoljon ide egy ideális irodát, ahol szívesen dolgozna: (Jelölje meg, milyen tárgyak kellenének a jó munkakörülményekhez: például vetítő, rajztábla, kényelmes székek stb.) (Ha nem tervez irodában dolgozni, ugorja át a feladatot.)



Az itt felsorolt fogalmak a 11. oldalon található feladat kitöltésében segítenek.

Partner

A Partner olyan ágens, aki segíti munkáját.

Szponzor

Szponzor, aki pénzügyileg segíti munkáját.

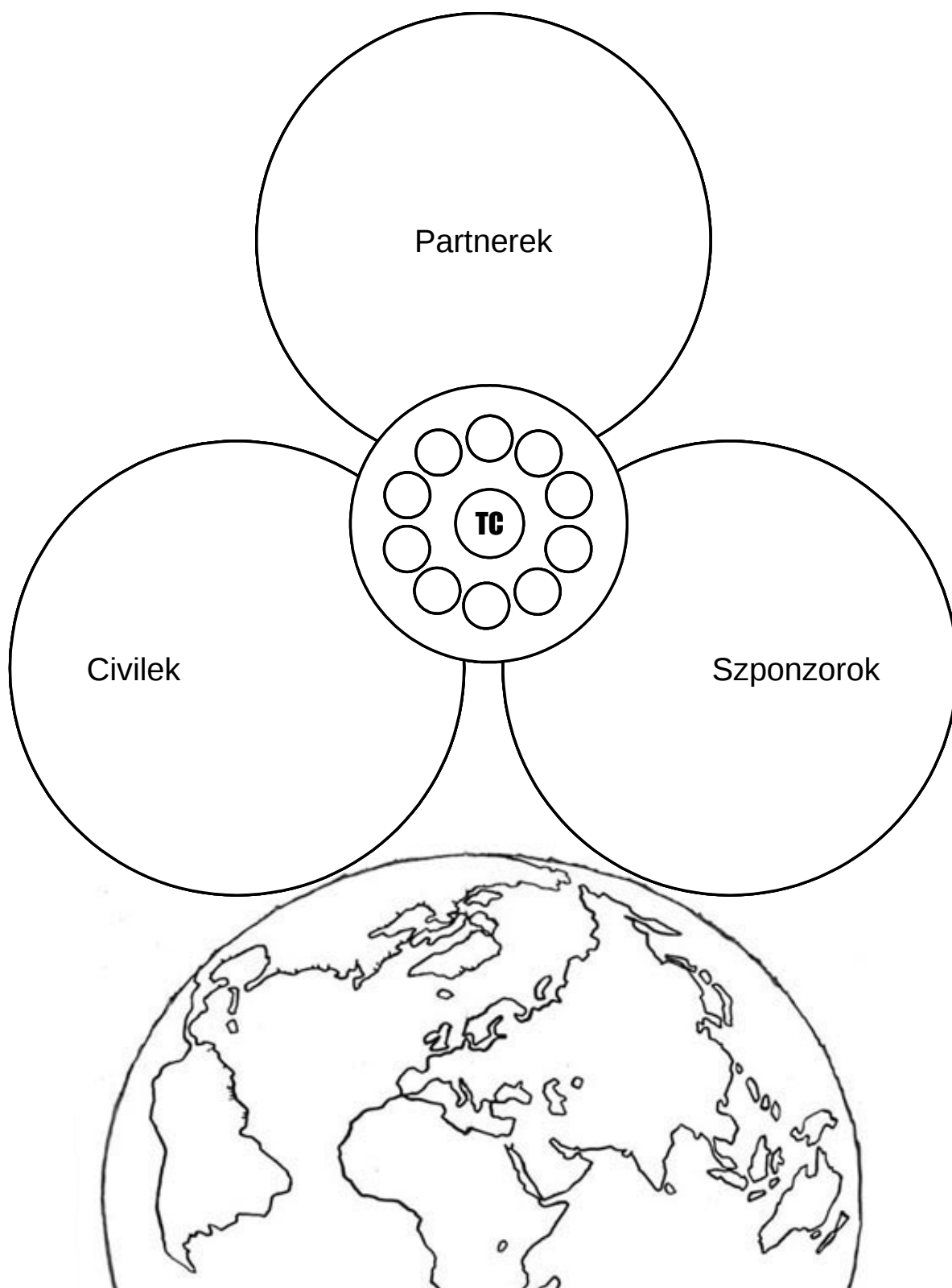
Civilek

Individuumok, non-profitok, akik segítik munkáját.

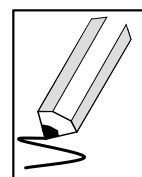
Térkép

- Hova utazna el szívesen?
- Jelöljön meg 3 országot!

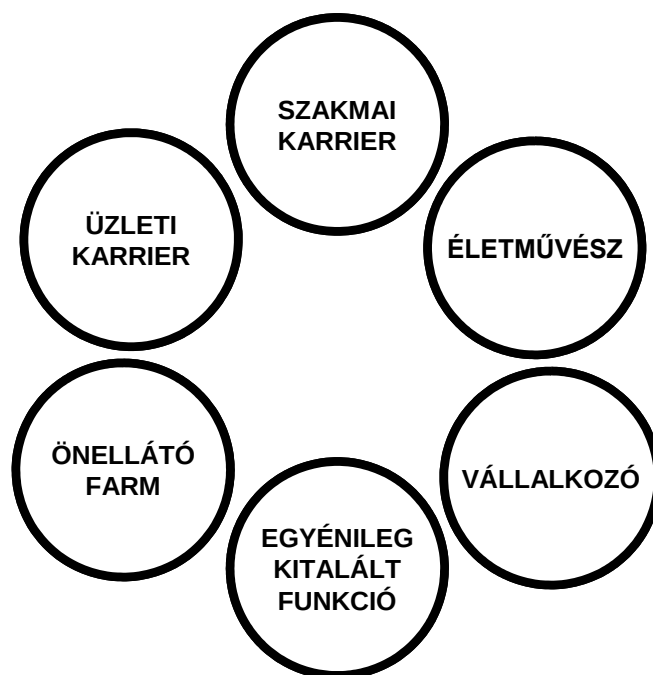
Kik a potenciális partnerek, szponzorok, civilek, akiknek érdeke lehet, hogy sikerüljön a projektje?



Hova utazna szívesen? (Jelölje a térképen)



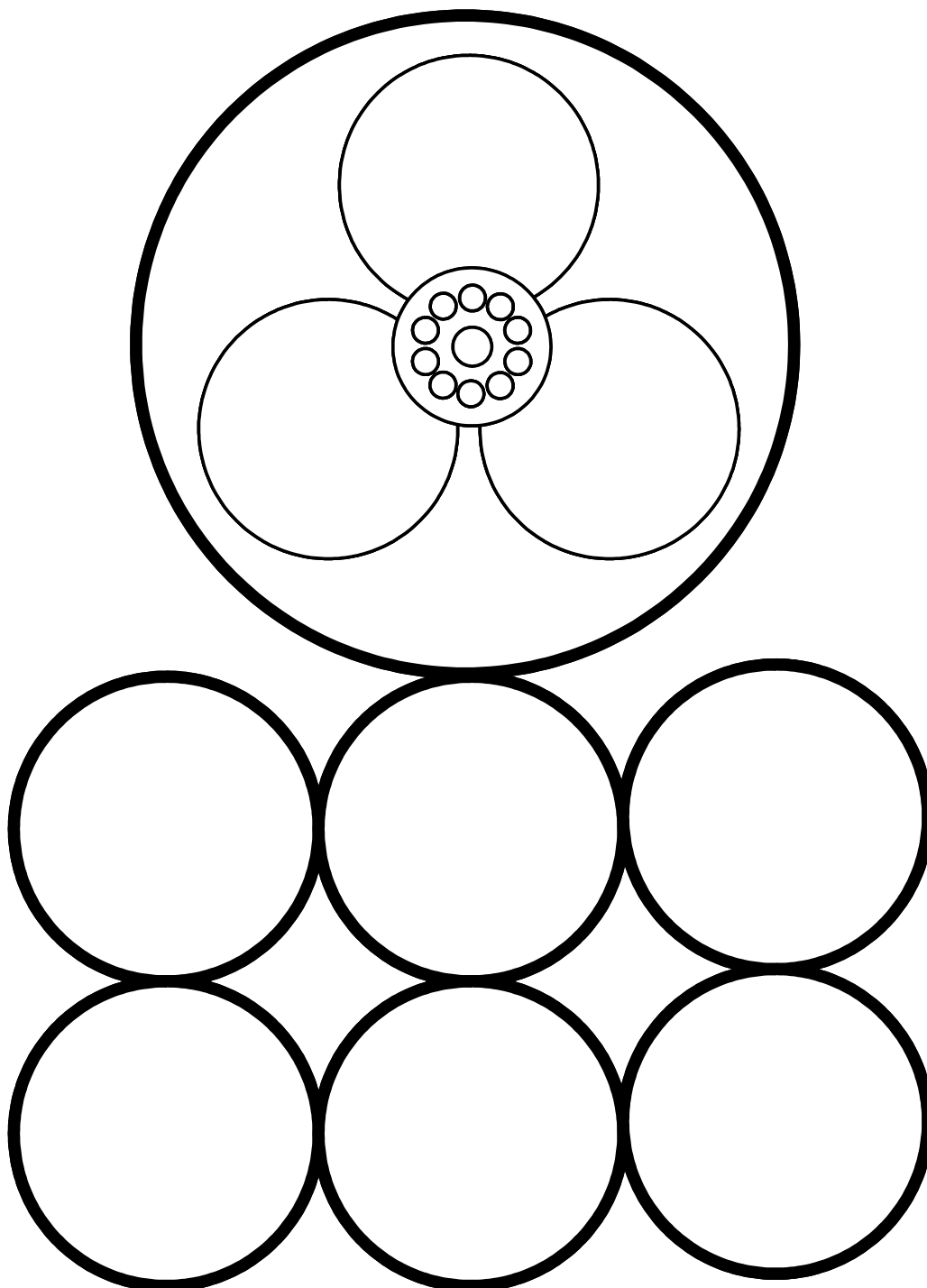
Milyen irányba szeretne fejlődni? Jelölje meg az ábrán azokat a kategóriákat, amelyek érdeklik Önt, mint lehetséges jövő utak:



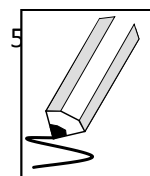
A 13. oldalon jelölje meg milyen képességei, tulajdonságai vannak, ha elakadna, itt van pár ötlet.

- Kommunikáció?
- Érzelmi intelligencia?
- Testbeszéd?
- Kompjuterezés?
- Mobilizálás?
- Menősegi pont-gyűjtés?
- Kapcsolattartás?
- Alkotás?
- Befogadás?
- Szövegértés?
- Stílusérzék?
- Humor?
- Írás?
- Rajzolás?
- Festés?
- Wikipedia?
- Nyelvek?

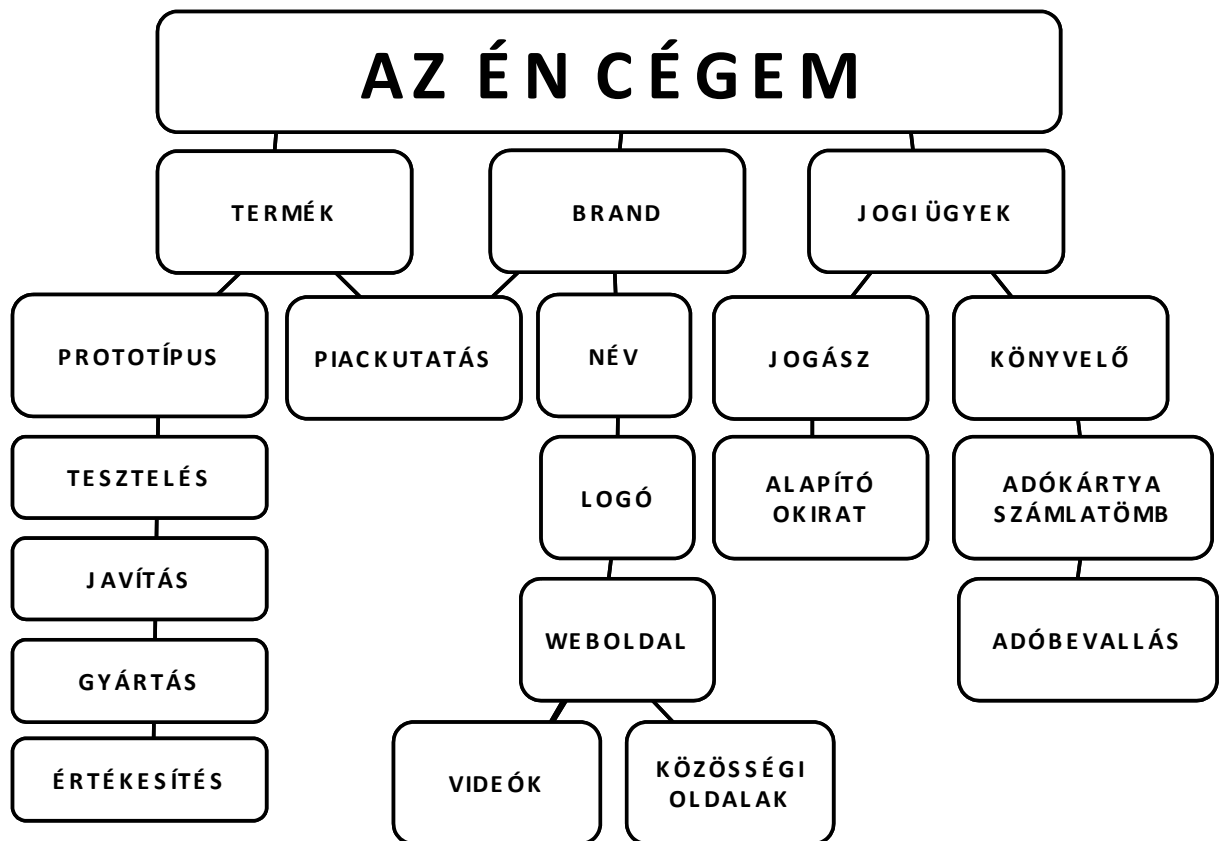
Jelöljön meg hat bármilyen képességet, tehetséget, amiben tehetségesnek, kiemelkedőnek érzi magát! Lehet olyan készség is, ami érdekli önt és a jövőben terevezi ezt a képességét kifejleszteni.



Tehetségek



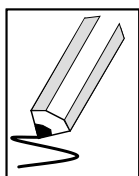
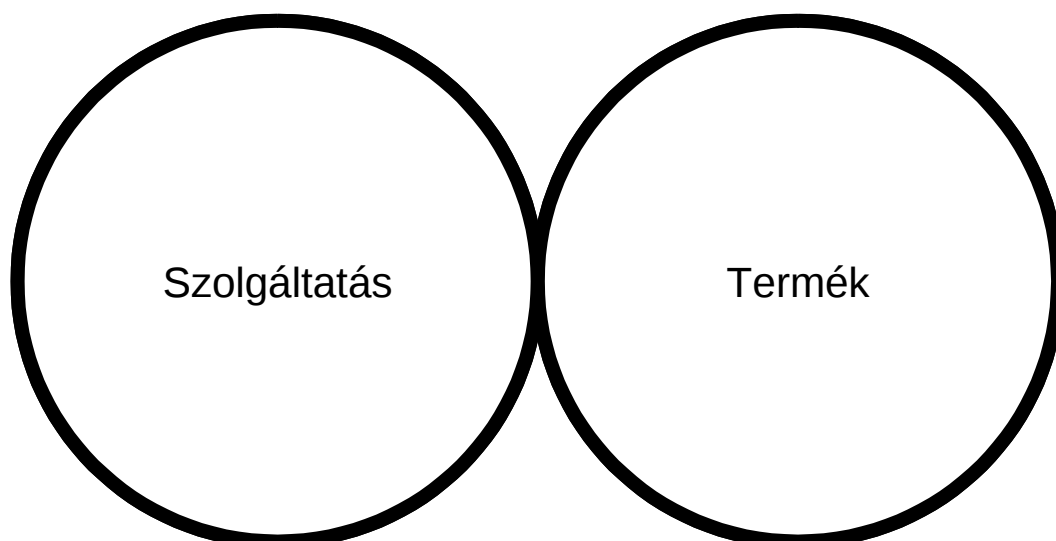
Gondolkozzon el azon, ha céget alapítana, annak milyen aspektusai lennének.
Az alábbi ábra segít rámutatni a cég alapítás kritikus elemeire.



Tudatos célja megvalósításához segíthet, ha képességeit, tehetségeit kamatoztatja, és új termékeket, szolgáltatásokat talál ki, amiket meg is valósíthat.

Erre a lapra vesse fel pár ötletét, és szabadidejében, elalvás előtt is nyugodtan gondolkozzon ötleteken, hogyan tudna pénzt előállítani tudatos céljaihoz képességeit kamatoztatva.

PÉNZKONTROLL	



Válaszoljon az alábbi kérdésekre!

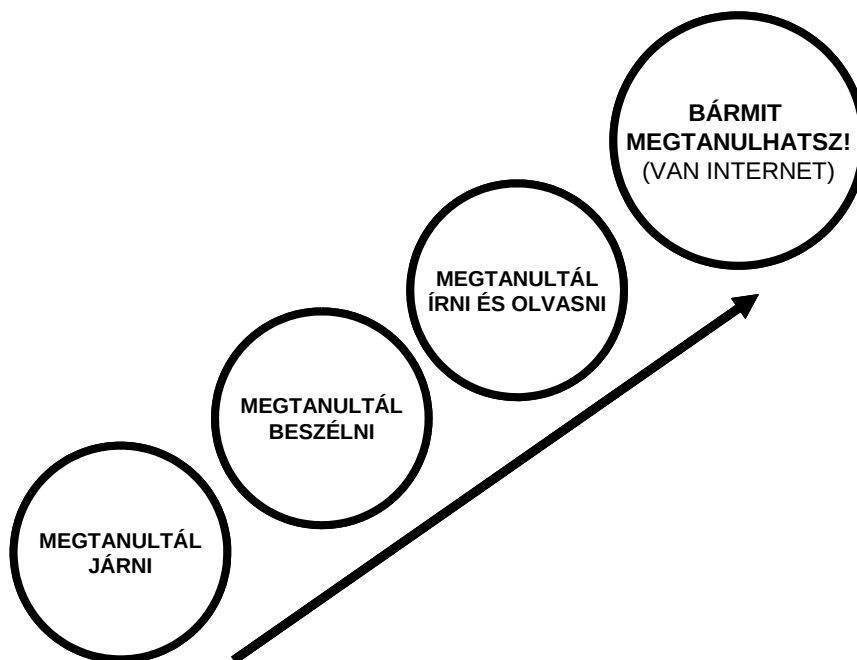
Szeretne a felső 10%-ba tartozni?

Mennyi pénzt szeretne keresni 10 év múlva?

Milyen összeget tenne félre rendszeresen havonta nyugdíjas éveire?

Hogyan osztaná be bevételeit, ha lenne 200 ezer forintos havi bevétele 5 év múlva?

Mivel Ön már számtalan dolgot megtanult, így van értéke a munkaerő piacon. A kérdés az, hogy hogyan tudná növelni az munkaerőpiaci értékét?



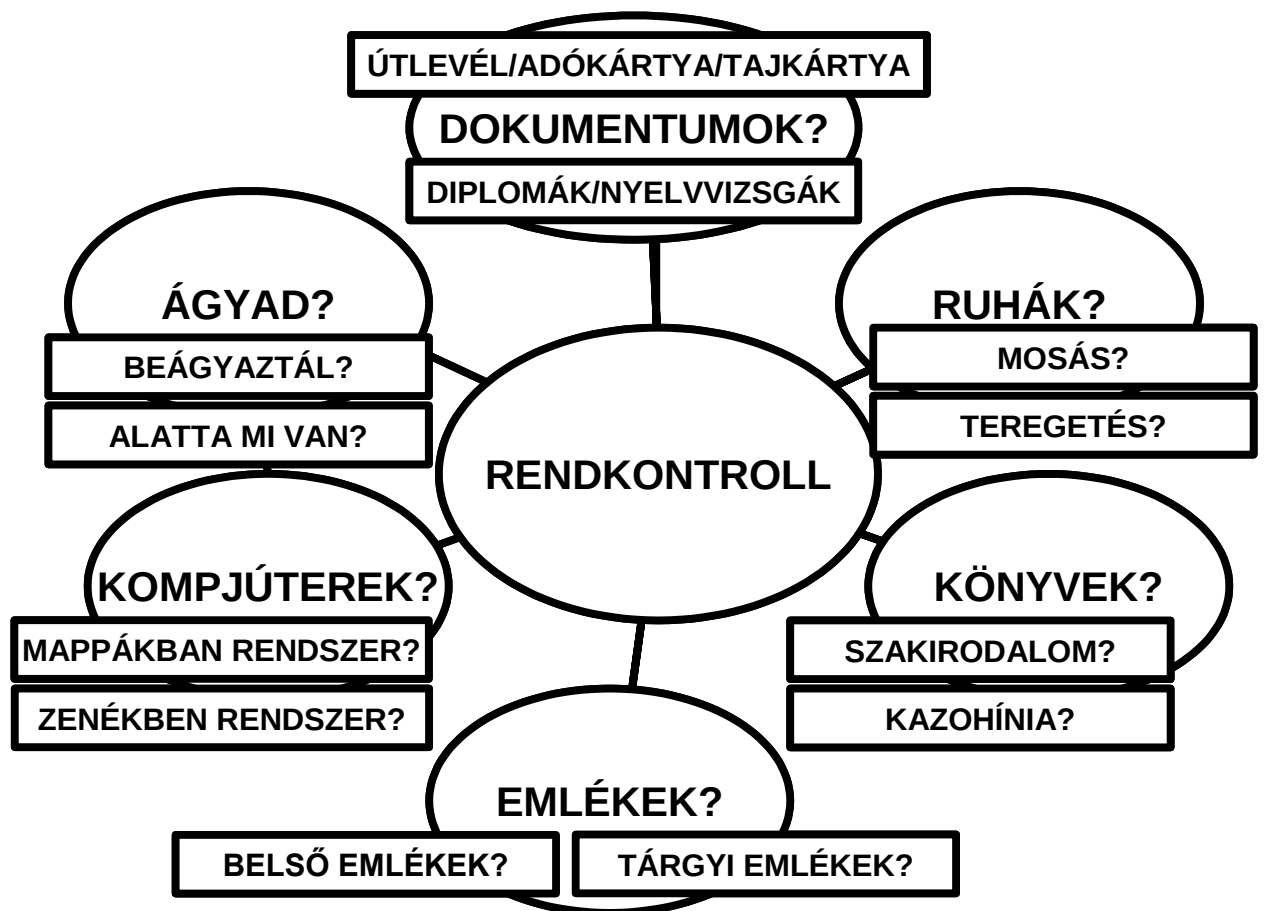


Rendkontroll

Ha bizonytalan, mit tegyen, mi a következő lépés, olvassa át ezt a füzetet, és kezdjen el rendet rakni kívül is, belül is.

Mikor rakott utoljára rendet a szobájában?

Tudja, hol van az útlevele?



Összefoglaló:

- **Van tudatos célja?**
- **Elégedett az életével?**
- **A 7. Oldalon melyikre adta a legmagasabb, illetve a legalacsonyabb pontszámot?**
- **Hány megbízható barátja van? Hányat szeretne?**
- **Hogyan termelheti ki azt az összeget, amit kíván?**

Lépések, amiket tehet:

- **Gondolattérkép rajzolása.**
- **„Vágyak“-mappa nyitása gépen, ide mentsen le képeket, amik leírják, mit kíván a jövőjétől!**
- **Barátok képeinek kinyomtatása és felrakása a falra, hogy eszébe jusson felhívni őket.**
- **Vegyen egy növényt és gondozza!**
- **Alkosson, alkosson és alkosson!**
- **Dolgozza fel gyerekkori traumáit!**
- **Képzelve el elalvás előtt az álmait valóra válni!**
- **Programozza agyát, hogy észrevegye a lehetőségeket!**
- **Rajzolhat ide egy dinoszauruszt:**

CÉLKONTROLL KITÖLTÉSE UTÁN MIT TEHET?

1. A szobáját/lakását átalakíthatja célközpontúvá: Rendet rakhat, felesleges ruháit elajándékozhatja, használatlan könyveit, emlékeit eldobozhatja, falát kidekorálhatja célközpontú üzenetekkel, valamint elkezdhet acéljaival kapcsolatos könyveket beszerezni

2. Vásárolhat egy A2-es lapot és ráírhatja a céljait, lépésekre bontva.

3. Üzleti tervet írhat, valamint megoszthatja ezt céltársaival.

4. Weboldalt építhet, felhasználhatja a közösségi oldalakat, és videó megosztó csatornát kreálhat.

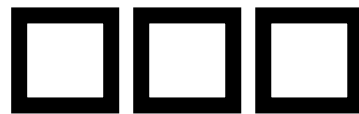
5. Céltársait elhívhatja piknikezni/vacsorázni, hogy megvitassák terveiket.

6. Írhat egy könyvet, vagy egy kiáltványt. Ezt terjesztheti.

7. Megrajzolhatja álmai otthonát, és ezt kitűzheti falára, hogy motiválja önt.

8. Írhat egy beszerzési listát, amin azok a tárgyak szerepelnek, amelyek elengedhetetlenek céljai megvalósításához.

II. számú melléklet – A foglalkozást megelőző kérdőív



Szia!

Szinovszki Dóra vagyok, jelenleg a Szent István Egyetem emberi erőforrás tanácsadó szak végzős hallgatója. Diplomadolgozatomban a Célkontroll önismereti foglalkozáson való részvételnek, illetve az ennek keretén belül kitöltött önismereti munkafüzetnek hatását vizsgálom érettségi előtt álló gimnazista, illetve szakközépiskolás diákokkal. Kérlek, jelen kérdőív kitöltésével járulj hozzá kutatásom sikerességéhez! A kérdőív kitöltése önkéntes és teljesen anonim módon történik!

Köszönöm!

Kérlek, karikázd be a megfelelő válasz számát!

1. Nemed:

- 1- Nő
- 2- Férfi

2. Lakhelyed:

- 1- Főváros
- 2- Város
- 3- Község
- 4- Falu

3. Mennyi idős vagy?

..... éves

4. Mi édesanyád legmagasabb iskolai végzettsége?

- 1- 8 általánosnál kevesebb
- 2- befejezett 8 általános
- 3- szakiskola / szakmunkásképző

- 4- szakközépiskolai érettségi
- 5- gimnáziumi érettségi
- 6- technikum / érettségi utáni szakképzés
- 7- főiskolai vagy egyetemi diploma

5. Mi édesapád legmagasabb iskolai végzettsége?

- 1- 8 általánosnál kevesebb
- 2- befejezett 8 általános
- 3- szakiskola / szakmunkásképző
- 4- szakközépiskolai érettségi
- 5- gimnáziumi érettségi
- 6- technikum / érettségi utáni szakképzés
- 7- főiskolai vagy egyetemi diploma

6. Jelenlegi oktatási intézményed típusa:

- 1- szakközépiskola
- 2- gimnázium

7. Tervezed, hogy továbbtanulsz valamilyen formában?

- 1- Nem tervezem
- 2- Igen, technikumban
- 3- Igen, valamilyen OKJ-s képzésen
- 4- Igen, főiskolán vagy egyetemen

II. A most következő kérdéseknél kérlek, karikázd be, hogy egy 5 fokú skálán mennyire jellemzőek rád az alábbi állítások! A skálán a számok a következő jelentésekkel bírnak:

- 1 – Egyáltalán nem jellemző rám
- 2 – Kismértékben jellemző rám
- 3 – Átlagos mértékben jellemző rám
- 4 – Nagymértékben jellemző rám
- 5 – Kifejezetten jellemző rám

II/1 - Előre tervezek, nem csak a másnak élek.

1 2 3 4 5

II/2 - Igyekszem jól tanulni, hiszen tudom, hogy a későbbiekben a jó átlag elengedhetetlen a továbbtanuláshoz.

1 2 3 4 5

II/3 - Lépésről lépésre eltervezem a jövőmet, hogy mit kell ahhoz tennem, hogy megtaláljam a számomra ideális munkát/iskolát.

1 2 3 4 5

II/4 - A tanulmányaimmal kapcsolatban mindig utánanézek az engem foglalkoztató kérdéseknek.

1 2 3 4 5

II/5 - Hogy megtaláljam a tanulmányaimmal kapcsolatban felmerülő problémákra a választ, számos információforrást igénybe veszek (újság, internet, könyvtár, szakember, stb.).

1 2 3 4 5

II/6 - Ha valamit nem tudok, akkor addig keresgélek, amíg meg nem találom a választ.

1 2 3 4 5

II/7 - Ismerem mindazokat a lehetőséget, amelyek rám várnak a gimnázium/középiskola befejeztével (felsőoktatás, felsőfokú szakképzés, OKJ-s képzés, munkavállalás, stb.).

1 2 3 4 5

II/8 - Tisztában vagyok azzal, hogy az egyes képzések milyen követelményeket támasztanak, milyen lehetőségeket biztosítanak.

1 2 3 4 5

II/9 - Tisztában vagyok azzal, hogy a különböző végzettségekkel milyen területeken lehet elhelyezkedni.

1 2 3 4 5

II/10 - Mindig alaposan átgondolom a döntéseimet, nem hirtelen felindulásból döntök.

1 2 3 4 5

II/11 - A döntésekben kikérem a környezetem véleményét (pl. család, barátok, tanárok, stb.).

1 2 3 4 5

II/12 - Mindig tisztában vagyok döntéseim következményeivel.

1 2 3 4 5

II/13 - Úgy gondolom, elképzeléseim összeegyeztethetők a valósággal, nem „álomvilágban” élek.

1 2 3 4 5

II/14 - Ismerem a képességeimet és a jövőben az iskola- illetve szakmaválasztásnál ezeket figyelembe fogom venni.

1 2 3 4 5

II/15 - A továbbtanulásnál figyelembe veszem a külső tényezőket is, nem csak a saját elképzeléseimet akarom érvényesíteni.

1 2 3 4 5

II/16 - Hosszú távon gondolkozom, amikor a továbbtanulási lehetőségeimet fontolgatom.

1 2 3 4 5

II/17 - Már most tudom, hogy mi az a szakma, ami igazán érdekel.

1 2 3 4 5

II/18 - Van a fejemben egy igazán nagy cél, amit szeretnék elérni az életben.

1 2 3 4 5

II/19 - A céljaim eléréséhez tudom, hogy milyen lépéseket kell megtennem.

1 2 3 4 5

II/20 - Vannak a szakmai sikereken túl mutató célok is a jövőképemben.

1 2 3 4 5

8. Jelöld be, szerinted mi az a reális (nettó) összeg, amit az első munkahelyeden megkereshetsz!

- 1- 80 ezer Ft. alatt
- 2- 80 – 120 ezer Ft.
- 3- 120 – 150 ezer Ft.
- 4- 150 – 200 ezer Ft.
- 5- 200 – 250 ezer Ft.
- 6- 250 - 500 ezer Ft.
- 7- 500 ezer Ft. felett

III. Az alábbi kérdésekre szintén egy 1-től 5-ig terjedő skálán válaszolj! A skálán a számok a következő jelentésekkel bírnak:

- 1 – Egyáltalán nem vagyok vele tisztában
- 2 – Nem teljesen vagyok vele tisztában
- 3 – Valamennyire tisztában vagyok vele
- 4 – Többnyire tisztában vagyok vele
- 5 – Teljes mértékben tisztában vagyok vele

III/1 - Mennyire vagy tisztában azzal, mit is akarsz az élettől valójában?

- 1 2 3 4 5

III/2 - Mennyire vagy tisztában a saját érdekeiddel?

- 1 2 3 4 5

III/3 - Mennyire vagy tisztában a tehetségeiddel?

- 1 2 3 4 5

III/4 – Mennyire vagy tisztában azokkal az értékekkel, amiket képviselsz, amiket valódi értéknek érzel?

- 1 2 3 4 5

III/5 - Mennyire vagy tisztában azzal, hogy tehetségeidet hogyan tudod kamatoztatni?

- 1 2 3 4 5

Köszönöm a segítséged!

III. számú melléklet – A Célkontroll önismereti foglalkozás tematikája

A Célkontroll önismereti strukturált csoportfoglalkozásra az adott iskola falain belül került sor az iskola tanórákon kívül, előre egyeztetett időpontokban. A foglalkozás helyszínét adó osztálytermeket úgy rendeztem át, hogy a diákok kör alakzatban üljenek, egymás felé fordulva. A csoportos foglalkozás nem veszi végig a munkafüzetben megtalálható összes feladatot. A foglalkozás létszámtól és csoportaktivitástól függően körülbelül 45 percet vesz igénybe.

I. Hangulatteremtés - Alkoss mondatot!

A résztvevő tanulók kiválasztanak a táblán lévő fogalmak közül egyet, amelyik a legjobban tetszik nekik. Ezzel a fogalommal egy mondatot kell alkotniuk, vagy rajzolniuk valamit, majd kitűzhetik a táblára, és elmondhatják, hogy miért ezt írták / rajzolták.

Fogalmak:

2. Elvárt Célok
3. Belső Célok
4. Tudatos cél
5. Önérdék Érvényesítés
6. Boldogság

II. Célmeghatározás

A Célkontroll önismereti munkafüzet fókuszában egy olyan foglalkozás áll, amely segít abban, hogy mélyen átgondold a jövőbeni céljaidat.

A Célkontroll teret ad, hogy fantáziádat felhasználva elképzeld és elgondolkozz a jövődön.

A Foglalkozás segítségével végig gondolhatod azokat a lépéseket, amelyek az általad kitűzött cél eléréséhez szükségesek.

III. Ismeretátadás: Célkontroll munkafüzet kitöltése

1. Bevezető játék – Komfort zóna

Idő: 5 perc

A munkafüzet 5. oldalán található feladat az, hogy a résztvevők megpróbálják lerajzolni a számukra tökéletes komfort zónát. Ez lehet elképzelt, vagy valós helyszín, egy hely, ahol már jártak, vagy ahová szeretnének eljutni, reális, vagy szürreális, a lényeg, hogy rajzoljanak, vagy írjanak le olyan dolgokat, amik szükségesek egy olyan hely kialakításához, ahol nyugodtan elmerülhetnek saját gondolataikban.

A résztvevők összesen 3 percig rajzolhatnak, majd aki szeretné, bemutathatja saját komfort zónáját.

2. Jelen-definíciók

Idő: 7 perc

Miután mindenki elképzelt egy helyet, ahol semmi nem zavarja, és minden megvan ahhoz, hogy el tudjon merülni a gondolataiban, elkezdhetik tisztázni, hogy mennyire vannak megelégedve saját jelenlegi helyzetükkel.

A munkafüzet 7. oldalán egy különböző egy ábrán 14 fogalom található, amelyeket a résztvevőknek önállóan a saját munkafüzetükben egyesével egy egytől tízig terjedő skálán kell osztályozniuk aszerint, hogy jelenleg az adott fogalom tartalmával mennyire vannak megelégedve saját életükben. A skálán az 1 jelenti azt, hogy egyáltalán nem, a 10 pedig, hogy maximálisan elégedett. A fogalmak tisztázott jelentése a 6. oldalon olvasható, ez segíthet a kitöltésben.

A 14 fogalom a következő:

Étel
Lakás
Biztonság
Identitás
Tudás
Megértés
Tudatos cél (Van- es tudatos célja, van-e olyan élmény, amit
mindenképpen át szeretne élni az életében?)
Család
Barátok
Értékek
Világ-Hipotézis
Álmok
Motivációk
Tudatos cél (Mennyire tudatos céljai elérésében?)

A feladat második felében a táblán elhelyezünk egy plakátot, amelyre egy tíz részre osztott kört rajzoltunk fel. A legkülső kör jelenti az 1-es számot, a legbelső a 10-est. Ezt a 10-es kört négy felé osztottuk, és a négy részre a következő fogalmakat írtuk fel:

Barátok
Tudatos cél (Van- es tudatos célja, van-e olyan élmény, amit
mindenképpen át szeretne élni az életében?)
Biztonság
Motivációk

Mindenki megjelöli a körben, hogy a felsorolt 4 részen belül a 10-es skálán mit jelölt meg a munkafüzetben, majd ezt követően megbeszéljük, hogy pontok alapján mely jelen-definícióval mennyire elégedett a csoport.

3. Tudatos Cél-társak

Idő: 4 perc

Miután sikerült elképzelniük saját „komfort-zónájukat”, és végigvették, hogy jelenleg mi az amivel elégedettek, illetve kevésbé elégedettek az életükben, azokat a személyeket kell felsorolniuk, akikre biztosan számíthatnak, vagy akikre szükségük van tudatos céljaik elérésében.

A résztvevő diákokat először megkérdezzük, hogy mik azok a dolgok, amiket fontosnak tartanak egy barátságban. Ilyenek lehetnek a bizalom, a törődés, az összetartás, az őszinteség, illetve bármi, amiről Ők úgy gondolják elengedhetetlen egy barátságban.

Ezután megkérjük őket, hogy a 9. oldalon található körökbe írjanak be minimum három, maximum tíz olyan személyt, aki segítheti őket céljaik elérésében. Ezek a személyek lehetnek barátok, családtagok, tanárok, szakemberek. Lehetnek olyan személyek is, akiket még nem ismernek, őket a szakmájukkal, vagy a tulajdonságaikkal jelölhetik, pl. egy informatikus, egy ügyvéd, egy könyvelő, egy egyetemi tanár, stb.

Miután kitöltötték a feladatot megkérdezzük a résztvevőktől, hogy ki az aki inkább barátokat írt, ki az aki inkább családtagokat, és ki az aki esetleg szakembereket is. Rávilágítunk arra, hogy nagyon fontos, hogy legyenek megbízható barátaink és családtagjaink, de min emellett egy-egy cél elérésében fontos tudni, milyen szakemberekre lehet szükségünk.

4. Tehetségek

Idő: 7 perc

A munkafüzet 12-13. oldalán található feladat első felében a résztvevők kiválaszthatnak egy 6 körből álló ábrából egy-egy lehetséges jövőképet. A felsorolt „jövőkép-típusok” közül bármennyit választhatnak, de saját maguk is kitalálhatnak egy-egy fogalmat, amivel ki tudják fejezni az általuk elképzelt jövőképet.

Jövőkép-típusok:

Önellátó farm

Üzleti karrier

Szakmai karrier

Életművész

Vállalkozó

Egyénileg kitalált funkció (saját maguk által kitalál jövőkép)

A feladat második felében a 13. oldalon található ábrára fel kell írniuk minimum három olyan tehetséget, amelynek tudatában vannak. Segítségképpen a 12. oldalon felsoroltunk néhány tehetséget jelölő fogalmat. Miután leírták tehetségeiket mondhatnak példákat, amiket felírunk a táblára, így a résztvevők olyan tehetségeket is kiválaszthatnak maguknak, amiről esetleg eddig nem is gondolták, hogy a birtokában vannak.

5. Pénzkontroll

Idő: 7 perc

Miután a résztvevők tisztázták magukban, hogy milyen tehetségekkel is rendelkeznek valójában, szeretnénk, ha elgondolkoznának azon, hogyan is tudják ezeket kamatoztatni. A pénzkontroll elnevezésű feladatban egy olyan szolgáltatást, és egy olyan terméket kell leírniuk, amit a tehetségeik alapján nyújtani tudnának, vagy el tudnának készíteni. Nem feltétlenül innovációban gondolkozniuk, szolgáltatás lehet például, ha valaki nyelvet akar oktatni, vagy masszőr szeretne lenni, termék pedig lehet például, ha valaki könyvet szeretne írni, vagy cukrászként süteményt készíteni.

Akiknek ez esetleg egy nehezebb feladat, segítünk, megkérdezzük tőlük személyesen, hogy milyen tehetségeket írtak fel, és megpróbálunk segíteni nekik az ötletelésben.

Azok a résztvevők, akik szeretnék, megoszthatják társaikkal, hogy milyen szolgáltatást, illetve terméket találtak ki, ezt követően pedig feltesszük a kérdést, hogy van-e olyan a csoportban, aki esetleg ennek a szolgáltatásnak, vagy terméknek a létrehozásában tudna valamilyen módon segíteni az adott csoporttagnak. Ezáltal elindítunk egy beszélgetést, amelyből később esetleg közös ötletek, kooperációk születhetnek.

6. Önfejlesztés

Idő: 7 perc

A 6. feladat bevezetőjeként a következő kérdést tesszük fel a csoportnak:

„Ki szeretne ma Magyarországon a felső 10%-ba tartozni?”

Miután feltették a kezüket azok akik igennel válaszolnának, elmondjuk, hogy mit is jelent ma anyagilag Magyarországon a felső 10%-ba tartozni.

A KSH 2013-as adatai alapján egy az index.hu oldalon található cikk bemutatta, hogyan oszlanak el a háztartások jövedelmei az egyes decilisek között. Ha egy háztartásban 206 ezer nettónál több jut egy főre havonta, az már a legfelső 10 százalékba tartozik ma Magyarországon. (INDEX, 2015)

A fent leírt adatok közlése után ismét feltesszük a kérdést, hogy ki szeretne a felső 10%-ba tartozni.

Ahhoz, hogy képesek legyünk elérni az általunk kitűzött anyagi státuszt, érdemes elgondolkodnunk azon, hogy miként is növelhetnénk saját munkerőpiaci értékünket. A résztvevő diákokkal egy beszélgetést kezdeményezünk, melyben egyfajta mankóként a következő kérdéseket tesszük fel:

„Milyen munkatapasztalatot tudnátok szerezni a középiskola elvégzése után?”

„Milyen tanfolyamokat szeretnétek elvégezni továbbtanulásod során?”

„Milyen nyelveket szeretnétek megtanulni?”

A kérdésekre adott válaszokat kulcsszavakként felírjuk a táblára, beszélgetünk róla, hogy miért fontos minél több gyakorlati tapasztalatot szerezni már akár a továbbtanulás után, vagy közvetlen a középiskolai évek befejeztével, végezetül megkérjük a résztvevőket, hogy írjanak fel maguknak legalább egy olyan nyelvet, amit az elkövetkezendő öt évben szeretnének elsajátítani.

7. Dinoszaurusz

Idő: 3 perc

Az ismeretátadás utolsó feladatában a résztvevők egyfajta összefoglaló képet kapnak arról, hogy mi is történt a foglalkozás alatt valójában. Arra kérjük őket, hogy a munkafüzet 19. oldalára rajzoljanak fel egy dinoszauruszt, amelynek a talpánál a jelenlegi helyzetüket jelölik, a fejénél pedig egy általuk kitűzött viszonylag hosszú távú cél szerepeljen. A dinoszaurusz belsejébe írhatják fel azokat a lépéseket, amik szerintük szükségesek az általuk kitűzött cél eléréséhez. Természetesen, ha nem szeretnének dinoszauruszt rajzolni, rajzolhatnak lépcsőt, vagy bármi mást, amit szeretnének, a lényeg, hogy le tudják írni az előttük álló lépéseket.

IV. Saját hozam – Labda

Idő: 6-8 perc

A csoporttagok egymásnak dobálnak egy kis méretű puha labdát, és az akinél van a labda, 2-3 mondatban összefoglalja, hogy hogyan érezte magát a csoportfoglalkozáson, mit tetszett neki, esetleg mi nem tetszett, hasznosnak tartotta-e, avagy sem. Miután mindenki elmondta a véleményét és az észrevételeit, a csoportvezetők is beszámolnak az adott csoporttal szerzett élményeikről, tapasztalataikról.

V. Következő alkalom előkészítése

A 2015. szeptemberében megtartott Célkontroll önismereti foglalkozáson minden csoport egy alkalommal vesz részt. A foglalkozás végén a résztvevők feliratkozhatnak egy listára nevükkel és e-mail címükkel, ha szeretnének a Célkontroll önismereti munkafüzet felhasználásával megtartott egyéni tanácsadáson részt venni.

III. számú melléklet - A foglalkozást követő kérdőív

Szia!

KÓD:

A Célkontroll önismereti munkafüzet kitöltése után kérlek, töltsd ki a következő kérdőívet!

Kérlek, jelöld be az 1-5-ig terjedő skálán, hogy az adott állítás mennyire jellemző rád! A skálán a számok a következő jelentésekkel bírnak:

- 1 – Egyáltalán nem jellemző rám
- 2 – Kismértékben jellemző rám
- 3 – Átlagos mértékben jellemző rám
- 4 – Nagymértékben jellemző rám
- 5 – Kifejezetten jellemző rám

1. Hosszú távon gondolkozom, amikor a továbbtanulási lehetőségeimet fontolgatom.

1 2 3 4 5

2. Már most tudom, hogy mi az a szakma, ami igazán érdekel.

1 2 3 4 5

3. Van a fejemben egy igazán nagy cél, amit szeretnék elérni az életben.

1 2 3 4 5

4. A céljaim eléréséhez tudom, hogy milyen lépéseket kell megtennem.

1 2 3 4 5

5. Vannak a szakmai sikereken túl mutató célok is a jövőképemben.

1 2 3 4 5

Az alábbi kérdésekre szintén egy 1-től 5-ig terjedő skálán válaszolj! A skálán a számok a következő jelentésekkel bírnak:

- 1 – Egyáltalán nem vagyok vele tisztában
- 2 – Nem teljesen vagyok vele tisztában
- 3 – Valamennyire tisztában vagyok vele
- 4 – Többnyire tisztában vagyok vele
- 5 – Teljes mértékben tisztában vagyok vele

6. Mennyire vagy tisztában azzal, mit is akarsz az élettől valójában?

1 2 3 4 5

7. Mennyire vagy tisztában a saját érdekeiddel?

1 2 3 4 5

8. Mennyire vagy tisztában a tehetségeiddel?

1 2 3 4 5

9. Mennyire vagy tisztában azzal, hogy tehetségeidet hogyan tudod kamatoztatni?

1 2 3 4 5

10. Mennyire tetszett a Célkontroll csoportfoglalkozás egy 1-5-ig terjedő skálán, ahol az 1 az egyáltalán nem tetszett, az 5 pedig a nagyon tetszett.

1 2 3 4 5

a) Válaszodat kérlek, indokold!

b) A foglalkozás melyik része tetszett a legjobban? Miért éppen az?

c) Szívesen beszélgetnél a kitöltött munkafüzetedről egy pályaorientációs tanácsadóval?

d) A Célkontroll önismereti munkafüzet kitöltése közben sikerült átgondolnod a hosszú távú céljaid?

11. Egy 1-től 5-ig terjedő skálán mennyire voltál megelégedve a csoportfoglalkozás vezetőivel?

1 2 3 4 5

Válaszodat kérlek, indokold!

**Köszönöm, hogy részt vettél a Célkontroll önismereti csoportos foglalkozáson.
Remélem, segítettünk abban, hogy hosszú távon tudjál tervezni!**

IV. számú melléklet – A foglalkozást követő kérdőív 10/a kérdésére adott válaszok

„A gondolataim, céljaim egyfajta rendszerbe fogta. Másrésről a többiek új célokat, gondolatokat tártak eléem.”

„Az időhiány miatt négy”

„Azért négy, mert kevés volt az idő”

„Azért, mert a tesztek, feladatok által közelebb kerültem ahhoz, hogy elérjem a céljaim, mert körvonalazódott bennem, hogy mik is azok valójában, mik és kik tesznek boldoggá, és mire számíthatok.”

„Eddig labilis volt az elképzelésem a jövőt illetően, de most már egy erős elhatározás van bennem, amit szeretnék megvalósítani”

„Érdekes és sokszínű, nagyon sok mindenre kiterjedő feladatok vannak benne”

„Érdekes volt a saját gondolataimat megfogalmazva látni, és jó volt mások véleményét is megismerni”

„Érdekes volt átbeszélni a témákat, átgondolni a dolgokat, rendezett, interaktív”

„Érdekes volt, de túl sokat nem tudtam meg magamról, inkább rávilágított bizonyos kérdésekre, de ez is fontos”

„Érdekes volt. Tetszett, hogy interaktív jellegű”

„Érdekes, hasznos volt”

„Hasznos foglalkozás volt, és sok végzős osztálynak kellene ilyen csinálni”

„Hasznos sokszínű volt”

„Interaktív, érdekes tények, a döntést én hozom meg, a program rendszerezi a fejemben lévő káoszt”

„Jó kérdések és elgondolkodtató feladatok voltak, de kevés volt az idő, és nem igazán értettem a célját”

„Jó volt a hangulat, érdekes feladatok voltak”

„Jó, hogy nem szükséges konkrét kövőkép, és így nem kelt nyomastó érzést, ha még nincs. Pozitívum, hogy megmutatja, mit érdemes figyelembe venni ennek kitalálásához.”

„Jó, megfelelő témákat érint, lehetne hosszabb”

„Kevés idő állt rendelkezésre, de hasznos volt, mivel az egész téma, a projekt segíteni tud embereken”

„Kevés volt az idő”

„Közelebb kerültem magamhoz és a céljaimhoz”

„Mert rendszerezte, körvonalazta azokat a gondolataimat, amik a témával kapcsolatban felmerültek bennem már korábban”

„Nagyon jó, érdekes, abszolút nem sablon feladatokkal. Mindig érdekeltséggel álltam neki minden feladatnak. JÓ PÁR ÓRA HELYETT LEHETNE EZ EGY TANTÁRGY! :)”

„Nagyon tetszett, mert olyan dolgokon gondolkoztam el mélyebben, amiken eddig még nem, ill. amikkel eddig nem nagyon foglalkoztam”

„Nem érzem, hogy segített volna, de azért értelmes dolgokról is szó esett”

„Nem így gondolkodom a jövőmmel kapcsolatban”

„Nem tudtam meg többet magamról, de rávilágított olyan hiányosságaimra, amit fejleszteni kéne”

„Nem volt elég idő, hogy rendesen át tudjuk beszélni a csoporttal a feladatokat”

„Nem volt túl hasznos”

„Önmagam, társaimat jobban megismerhettem”

„Rendezni tudtam a folyamatot, átláthatóbb lett”

„Rövid volt az idő, többet kellene elmélkedni”

„Segített átgondolni a jelenlegi helyzetemet”

„Segített, leültünk, lépcsőfokról lépcsőfokra haladva eljutottunk egy sikeres cél eléréséhez”

„Sikerült a gondolataimat rendszerezni, és új ötleteket szerezni”

„Sokszínű, de picit unalmas volt, nem tudtam meg többet magamról”

„Sokszínű, elgondolkodtató volt”

„Számomra nem nyújtott újdonságot”

„Tetszett a csoport hangulata, kedvesek és nyitottak voltak, segítettek kicsit elgondolkozni a jövővel kapcsolatban sok mindenről”

„Tetszett, hogy sokszínű volt és sok lehetséges lépcsőt mutatott, de még nem sikerült tisztán látnom mindent”

„Tetszett, mert így átláthatóvá váltak a céljaim, és az azok eléréséhez szükséges eszközök”

„Többnyire tudtam már ezeket a dolgokat, illetve ezeket átgondoltam már”

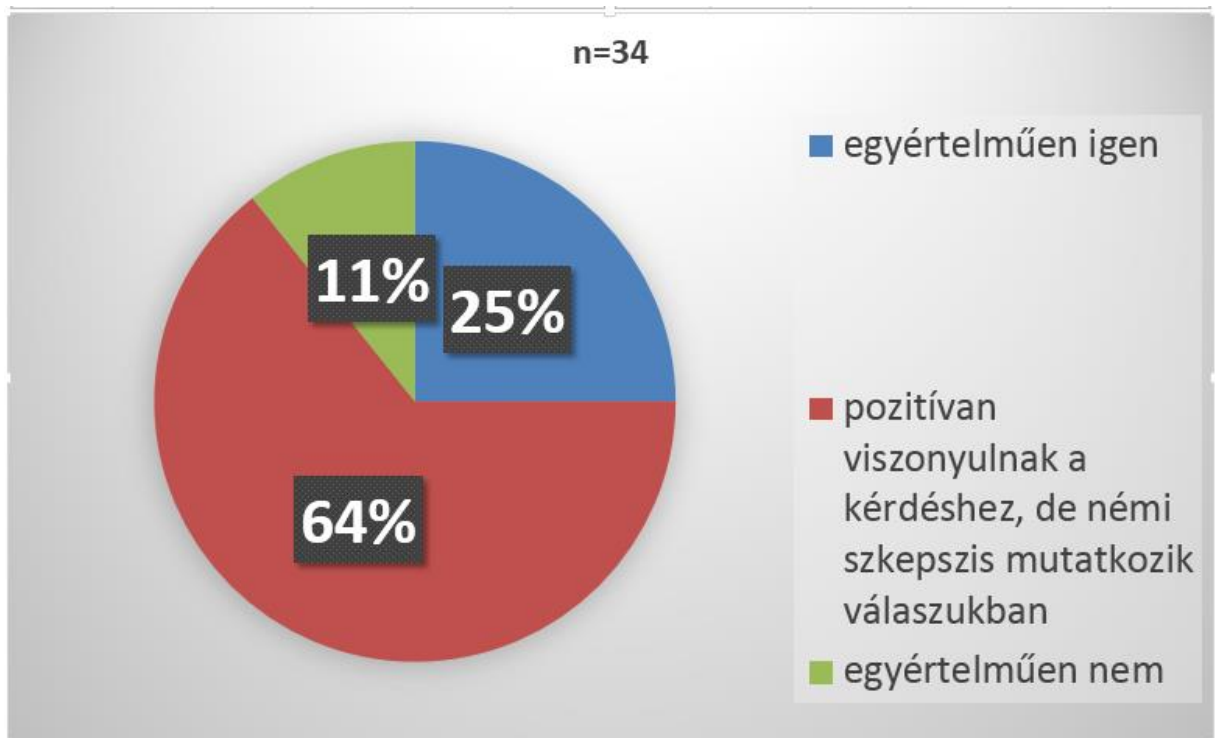
„Új dolgokat tapasztaltam, módszereket, amikkel megismerhetem magam”

„Változatos, sokszínű”

„Vegyesen váltakozott a nagyon hasznos és érdekes és a semmit nem mondó részek között, de ha azokat kiszednétek, nagyon hasznos kis füzet lenne”

„Vegyesen váltakozott a nagyon hasznos és érdekes és a semmit nem mondó részek között, de ha azokat kiszednétek, nagyon hasznos kis füzet lenne”

VI. számú melléklet – A foglalkozást követő kérdőív 10./d kérdésére adott válaszok megoszlása



Forrás: saját összeállítás

IX. Függelék

1. sz. függelék

Összegzés

Mindannyian képesek vagyunk megfogalmazni azt, hogy mit nem akarunk az életben. Nem szeretnénk rossz munkahelyet, veszekedős családot, nehéz anyagi körülményeket. Nem akarunk betegeskedni, szenvedni, ingerültnek lenni. Azt viszont, hogy valójában mit is várunk el az élettől már sokkal nehezebb megfogalmazni. Mik a valódi céljaim? Merre tartok? Mit szeretnék elérni rövid és hosszú távon? Amíg ezeket a kérdéseket egyáltalán nem tisztázza magában az ember, addig sodródni fog és könnyen a körülmények áldozatává válhat.

A közvetlen érettségi előtt álló fiatalok különösen érintettek a fent feszegetett kérdésekben. Kutatásomban a végzős középiskolások tervezési készségét, célkitűzéseit, hosszú távon való gondolkodásukat vizsgáltam. Kutatásom fő célja a Célkontroll önismereti munkafüzet és strukturált csoport foglalkozás pozitív hatásainak bizonyítása a vizsgálatban résztvevő középiskolások körében.

A foglalkozást megelőzően általános felmérést készítettem kérdőíves megkereséssel egy budapesti szakközépiskola, valamint egy budapesti gimnázium végzős diákjai között. A kérdőíves megkereséssel felmértem, hogy az említett tanulók mennyire látják tisztán a hosszú távú céljaikat, tudják-e, hogy melyik az a terület, ami igazán érdekli őket, tisztában vannak-e az általuk vallott értékekkel, a képességeikkel, saját érdekeikkel. A kérdőív kitöltését követően a diákok önként jelentkezhettek a csoportos foglalkozásra. A kérdőívet összesen X diák töltötte ki.

A Célkontroll önismereti foglalkozást a Célkontroll önismereti munkafüzet alapján állítottuk össze, melynek eredeti változatát Vidos Dániel hozta létre 2010-ben, a jelen kutatáshoz szükséges verziót én dolgoztam át. A strukturált csoportfoglalkozás keretében kitöltött munkafüzet célja, hogy a résztvevő diákok világosabban lássák hosszú távú céljaikat, és képesek legyenek felépíteni a cél elérése érdekében szükséges lépcsőket, rendszerezni tudják a céljaikkal kapcsolatos gondolataikat.

A Célkontroll csoportos foglalkozás jelen kutatásra kialakított verziója 45 percet vesz igénybe. A résztvevő diákok egy újabb kérdőívet töltöttek ki a foglalkozás végén, melyben a foglalkozás alatt szerzett élményeikre kérdeztem rá, valamint arra, hogy a munkafüzet kitöltése után rendezettebben látják-e saját céljaikat. A kérdőívben továbbá minőségbiztosítási kérdések is szerepeltek. Tudományos munkám a fentiekben tárgyalt módszer eredményeit mutatja be. A Célkontroll hatásainak vizsgálata egy új pályaaorientációs, önismereti módszer létrejöttében segíthet.

Abstract

We are all capable of putting the things we don't want in life into words. We don't want a bad job, an arguing family, difficult financial circumstances. We don't want illnesses, suffering, or to be agitated. However it is a lot more difficult to describe what we truly expect from life. What are my true goals- Where am I heading to? What do I want to achieve on the short and longterm? As long as these questions are not answered in a person, that person will drift and easily become a victim of circumstances.

Young people just before their graduation are especially subject to the above thesis. My thesis researches the ability to plan, set up goals, and think for the longterm of last year secondary school students. The main point of my research is to prove the positive effect of the 'Célkontroll' self-awareness workbook and the structured group session on the students participating in the experiment.

Preceding the sessions I've carried out a general evaluation based on questionnaires sent out amongst final year students in a secondary school and a technical school in Budapest. With this set of questions I could evaluate how clearly these students see their longterm goals, if they know what field is the one that they're interested in, whether they are aware of their priorities, abilities and their own interests. Afterwards the questionnaire the students could voluntarily apply for the group sessions. The questionnaire was filled in by around 150 students in total.

The 'Célkontroll' self-awareness session was composed based on the 'Célkontroll' self-awareness workbook. The original version was created by Dániel Vidos in 2010, the current relevant version sufficient for the research was an alteration made by myself. The workbook filled in within the framework of the structured group session aims to help students see their long term goals clearer, build up and take the necessary steps towards them, and organise their thoughts regarding their goals.

The alteration of the 'Célkontroll' group sessions designed for this current research take 45 minutes. The participating students filled in a followup questionnaire after the session in which I asked them about their experiences and whether they managed to see their own goals in a more organised aspect after filling in the workbook. The questionnaire also contained quality assuring questions. My thesis presents the results of the above method. The examination of the 'Célkontroll' results can help the development of a new field orientation, self-awareness method.

Diplomadolgozat rövid bemutatása

A diplomaterv készítőjének neve: Szinovszki Dóra

A diplomaterv címe: A Célkontroll önismereti foglalkozás rövid távú hatásainak vizsgálata érettségi előtt álló középiskolások körében

A témát kiadó önálló szervezeti egység neve: Társadalomtudományi és

Tanárképző Intézet

A belső konzulens neve és beosztása:

dr. Suhajda Csilla Judit, tanársegéd

Kulcskifejezések:

önismeret, célok, döntés előkészítés, tervezés, tanácsadás

A dolgozat rövid leírása:

A Célkontroll önismereti foglalkozást a Célkontroll önismereti munkafüzet alapján állítottuk össze, melynek eredeti változatát Vidos Dániel hozta létre 2010-ben, a jelen kutatáshoz szükséges verziót én dolgoztam át. A strukturált csoportfoglalkozás keretében kitöltött munkafüzet célja, hogy a résztvevő diákok világosabban lássák hosszú távú céljaikat, és képesek legyenek felépíteni a cél elérése érdekében szükséges lépcsőket, megszerezni tudják a céljaikkal kapcsolatos gondolataikat. Diplomadolgozatom a Célkontroll önismereti foglalkozás rövid távú hatásainak vizsgálatát és eredményit kívánja bemutatni érettségi előtt álló középiskolás diákok körében végzett kutatás alapján.

Konzultációkon való részvétel igazolása

A hallgató neve: Szinovszki Dóra

A belső konzulens neve és beosztása: dr. Suhajda Csilla Judit

A témát kiadó önálló oktatási szervezeti egység neve: Társadalomtudományi és Tanárképző Intézet

Nevezett hallgató a 2015/2016. tanévben a diplomadolgozat készítésével kapcsolatos konzultációkon rendszeresen részt vett:

Az elkészített dolgozatot

A Célkontroll önismereti foglalkozás rövid távú hatásainak vizsgálata érettségi előtt álló középiskolások körében

címmel bemutatta. A dolgozatnak a Záróvizsgához kapcsolódó bírálati eljárásra való beadásával egyetértek.

Budapest, 2016. év hó nap

.....

konzulens aláírása

Nyilatkozat

Alulírott Szinovszki Dóra a Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar emberi erőforrás tanácsadó szak nappali tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy A Célkontroll önismereti foglalkozás rövid távú hatásainak vizsgálata érettségi előtt álló középiskolások körében címmel védésre benyújtott diplomadolgozat saját munkám eredménye, amelynek elkészítése során a felhasznált irodalmat a szerzői jogi szabályoknak megfelelően kezeltem.

Budapest, 2016. év hó nap

(a hallgató aláírása)