

HEGYI DOMONKOS, RÉVÉSZ LÁSZLÓ

AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ MEGJELENÉSE A SÍOKTATÁS TERÜLETÉN

THE APPEARANCE OF NON-VIOENT COMMUNICATION IN THE SKI TEACHING

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

Absztrakt

Kutatások bizonyítják, hogy a gyermekek fejlődésére hátráltató hatással van a verbálisan agresszív, büntető légkör. Éppen ezért egy olyan helyen, ahol a gyermek sok időt tölt – pl. iskola, heti rendszerességű edzések –, döntő fontosságú, hogy a vele foglalkozó személy hogyan kommunikál, hogyan oldja meg a konfliktusokat, milyen mintákat ad. Az erőszakmentes kommunikáció az empátiára és az őszinte önkifejezésre épül, célja, hogy a kommunikációban részt vevő felek egyaránt „győztesként” kerülhessenek ki a beszélgetésből a saját és a másik fél érzéseinek figyelembevételével. Jelen tanulmány célja, hogy megvizsgálja az erőszakmentes kommunikáció elemeit és használati lehetőségeit egy budapesti síiskola oktatási folyamataiban. Alapfeltevésünk szerint egy ilyen speciális közegben – extrém sport, specifikus körülmények, fokozott balesethelyzet – az oktatóknak nagyobb hangsúlyt kell fektetnie a türelmes és nyugodt kommunikációra, illetve a bizalomteli edző-tanítvány kapcsolat kialakítására. Feltételezésünk szerint az ilyen jellegű oktatói hozzáállás tartalmazhatja az erőszakmentes kommunikáció elemeit. Kutatásunkban egy népszerű budapesti műanyag pályás síiskola sportoktatói (n = 20) vettek részt, akik egy általunk készített Erőszakmentes Kommunikáció tesztet töltöttek ki. A kérdőív eredményei alapján a síklub oktatói eredményesen alkalmazzák az erőszakmentes kommunikáció elemeit. A foglalkozások közben tudatosan viselkednek, odafigyelve kommunikálnak, pozitív attitűddel és nyitottsággal állnak a tanítványokhoz. Úgy véljük, az erőszakmentes kommunikáció elemeinek használata nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a síklubba járó sportolók örömmel, lelkesedéssel és kellő motivációval érkeznek az órákra és az oktatóikhoz. Éppen ezért szükség van arra, hogy a témában készült kutatások bizonyítékait tudomásul véve és felhasználva erőszakmentes kommunikációt fejlesztő programokat hozzunk létre az oktatók számára a tanítványaik pszichológiai egészségének megőrzése céljából.

Kulcsszavak: *síoktatás, erőszakmentes kommunikáció, sítanpálya, asszertív kommunikáció*

Abstract

Research has shown that a verbally aggressive, punitive atmosphere has a negative impact on children's development. Therefore, it is crucial that where the children spend a lot of time-- e.g. school, weekly training sessions - there is a positive atmosphere and the person in charge takes great care on how they communicate with the child, how they resolve conflicts and how they set a good example.

Non-violent communication is based on empathy and honest self-expression. Its goal is that the parties participating in the communication can both come out of the conversation as "winners" by taking into account their own and the other party's feelings. It is a method that has various benefits as it helps emotional development, teaches conflict management and language development, it has a positive impact on the way how people can interact with each other, and it helps to develop social skills, while it also develops the relationship between the participants and the relationship with the teacher.

The purpose of this study is to examine the elements of non-violent communication and its possibilities of use in the educational processes of a ski school in Budapest. Our basic hypothesis is that in such a specific environment- extreme sport condition, increased accident risk- instructors should place more emphasis on patient and calm communication, and on establishing a trusting coach-student relationship. It is our assumption that this kind of instructor attitude may include elements of non-violent communication.

In our research, sports instructors (n=20) from a popular ski school in Budapest completed a communication test that we created.

According to the results of the questionnaire, the instructors of the ski club are effectively applying the elements of nonviolent communication during the ski lessons. They are aware of their behaviour, they communicate with attention, they have a positive attitude and open mind towards their students.

We believe that the use of non-violent communication elements contributes a lot to the fact that children who attend ski club arrive at their lessons happy, enthusiastic, and motivated. As a result of our research, we have come to a conclusion that there is a need to create non-violent communication programmes for sport instructors, in order to maintain the psychological health of their students.

Keywords: *ski instruction, non-violent communication, assertive communication*

Bevezetés

Tanulmányainkat és sportolói múltunkat egyaránt végigkísérték olyan pedagógusok, edzők és sportoktatók, akik nevelői szerepükkel visszaélve esetenként pszichológiai „hadviselést” folytattak, és gyakran a megalázás vagy büntetés eszközt használták a fegyelem és a tisztelet kialakítására és fenntartására. Ezen nevelési módszerek ma már nem elfogadhatók! Verbális agresszióról akkor beszélhetünk, amikor egy személy direkt vagy indirekt módon egy másik személyt megsért, minősít, a személyét támadja. Számos formája létezik a verbális agresszióknak, a támadó szándék sokféleképpen megnyilvánulhat. Durva beszéd, leértékelés, kifigurázás, megszegényítés – csak néhány ismert példa az agresszió verbális előfordulásai közül. Fontos azt is kiemelnünk, hogy nemcsak a mondandónk tartalma a fontos, hanem akár a megnyilvánulási módunk és stílusunk is kimerítheti a verbális agresszió fogalmát (Vasová, 2011).

Úgy véljük, ez a szakmai tapasztalatlanság, pedagógiai és pszichológiai képzetlenség rengeteg kárt okozhat a fejlődésben levő gyermekek fizikai, pszichológiai és mentális képességeiben is. A verbálisan agresszív légkör köztudottan és bizonyítottan negatív hatással van a gyerekek személyiségfejlődésére (Solomon & Serres, 1999; Johnson, Cohen, Smailes, Skodol, Brown & Oldham, 2001; Tomoda, 2010). Éppen ezért olyan prevenciók eljárások használatát, szakmai képzések létrehozását hangsúlyoznánk, amelyek egy egészségesebb tanár-diák, edző-sportoló viszony létrejöttét szorgalmazzák. Ennek következtében fontosnak tartjuk a beszéd, a kommunikáció fejlesztését, tudatos használatát. A sportban előforduló kommunikáció egy olyan készség, amelyet – oly sok más készség és képesség mellett – tanulni és folyamatosan fejleszteni kell. A különböző tanárok, tanítók, edzők irányában elvárható, hogy folyamatosan képezzék magukat, fejlesszék kompetenciáikat, és ezáltal egyre hatékonyabb és eredményesebb pedagógussá váljanak (Csányi & Révész, 2015). Úgy véljük, ezekkel az eszközökkel a jövő generációját egy optimálisabb és egészségesebb jövő felé terelhetjük. Ezen elveinknek megfelelően jelen kutatásunkban is az edző-sportoló viszony megfigyelésére és feltérképezésére helyeztük a hangsúlyt. Személyes tapasztalataink motiváltak jelen kutatás megvalósításában.

Vizsgálatunk középpontjában a síoktatás áll, egy olyan sport, mely kevésbé tűnik ismertnek, azonban jelentős sportolói létszámmal bír. Egy népszerű budapesti műanyag pályás síiskola sportoktatóit vizsgáltuk. Alapfeltevéssünk szerint egy ilyen speciális közegben – extrém sport, specifikus körülmények, fokozott balesethelyzet – az oktatóknak nagyobb hangsúlyt kell fektetnie a türelmes és nyugodt kommunikációra, illetve a bizalomteli edző-sportoló kapcsolat kialakítására. Feltételezésünk és az általunk áttekintett szakirodalom szerint az ilyen jellegű oktatói hozzáállás tartalmazhatja az erőszakmentes kommunikáció (EMK) elemeit (Nosek, Gifford & Kober, 2014; Rosenberg & Eisler,

2003). Az erőszakmentes kommunikáció négy nagy lépésből tevődik össze: a megfigyelésből, az érzésből, a szükségletből és a kérésből (Rambala, 2013).

Egyre több kiváló magyar sportolónkról derülnek ki olyan információk, hogy gyakori megaláztatásban volt részük edzőjük részéről gyermekkorukban, fiatal felnőttként vagy akár felnőttkorukban is. Sokan számolnak be verbális agresszióról, bántalmazásról, ami nem egyszer fizikaivá eskalálódott. Nap mint nap egy olyan negatív környezetben sportoltak, ami még akkor sem egészséges vagy elfogadható, ha élsportról beszélünk. Sajnos, ha egy edző „eredményes”, a módszereit sokszor úgy ítélik meg, mint „szükséges rossz”, melyet el kell viselni, hogy a sportoló fejlődést és eredményeket tudjon elérni. Nem számolunk viszont a hosszú távú következményekkel, amelyek akár egy teljes életet tehetnek tönkre.

Jelen tanulmányunkkal arra törekszünk, hogy felhívjuk a figyelmet e téma fontosságára és a változás szükségességére. Elengedhetetlennek tartjuk ugyanis, hogy az edzők, sportoktatók, pedagógusok folyamatosan monitorozzák magukat és a tanítványaikkal való kapcsolatukat, kommunikációjukat, és ezen tudatosságból kiindulva képezzék és fejlesszék kompetenciáikat.

A kutatásunk fő célja, hogy bemutassuk egy speciális sportág – az alpesi sí – oktatói kommunikációját. Magyarországon a síelni vágyók tanpályai foglalkozások keretében, egyéni vagy csoportos edzéseken sajátíthatják el a sportág alapjait. Ezen környezetben figyeltük meg a tanár-diák, edző-sportoló közötti kommunikációs interakciók sajátosságait, amelyekre jelentős hatással van a sportág tulajdonságaiból adódó különleges helyszín és felszerelések. Ennek következtében az oktatóknak fokozott figyelmet kell fordítani saját kommunikációjukra, hiszen ebben a környezetben akár egy apró félreértés is sérüléssel járhat a sportág jellegéből adódóan.

Kutatásunk központi eleme az erőszakmentes kommunikáció, a sportoktatók kommunikációs stílusában ennek elemeit, jellegzetességeit kerestük. Mindezt egy általunk készített kérdőív segítségével vizsgáltuk. Szűkebb értelmezésben arra a kérdésre kerestük a választ, hogy az adott síklub oktatói a gyakorlati órákon használják-e az EMK módszerét.

Az erőszakmentes kommunikáció Marshall Rosenberg klinikai szakpszichológus nevéhez köthető, aki a 90-es években dolgozta ki ezt a fajta kommunikációs stílust. Az EMK az empátiára és az őszinte önkifejezésre épül, célja, hogy a kommunikációban részt vevő felek egyaránt „győztesként” kerülhessenek ki a beszélgetésből a saját és a másik fél érzéseinek figyelembevételével (Rosenberg, 2001).

Anyag és módszerek

Minta

Kutatásunkban egy államilag elismert képesítéssel rendelkező fővárosi egyesület oktatóit vizsgáltuk. Ezen szűk populáció tagjai két különböző helyszínen végeznek oktatói tevékenységet, vizsgáltunkba mindkét sípálya dolgozóit bevontuk.

Mindkét desztináción valószínűségi (véletlen) mintavételi eljárással választottuk ki az oktatókat, hogy az adott populáció minden egyes tagjának ugyanakkora lehetősége legyen a mintába bekerülésre, nemtől, életkortól, végzettségtől függetlenül. Mindezt számítógép segítségével, véletlenszámok generálásával valósítottuk meg.

Vizsgálati személyek

A 2 sípályán a kutatásunk elvégzésekor 40 síoktató dolgozott heti rendszerességgel. A célunk az volt, hogy a mintánk – a lehetőségeinkhez mérten – pontosan reprezentálja a populációt, így a vizsgálatunkba mindkét pályáról 10-10 embert vontunk be, a vizsgálati mintát tehát összesen 20 személy alkotta.

Minden kitöltő szakképzett sportoktató alpesi sí szakágon, valamint a Síoktatók Magyarországi Szövetségének tagja.

Kutatásunk legfiatalabb résztvevője 21, míg a legidősebb 38 éves, az átlagéletkor pedig 28,3 év (szórás = 4,27) a teljes mintán.

A kérdőívet 12 férfi és 8 nő töltötte ki, a férfiak tehát 60%-ban, míg a nők 40%-ban képviseltették magukat.

Adatfelvétel

Az adatfelvételt önkitöltős kérdőív segítségével valósítottuk meg, a kérdések annak feltárására irányultak, hogy milyen kommunikációs technikákkal rendelkeznek az oktatók. A kérdéseket saját tapasztalataink és az erőszakmentes kommunikációval kapcsolatos ismereteink alapján fogalmaztuk meg.

A kérdőívet a Google platformján készítettük el, így a válaszadók a kérdőív linkjének birtokában a kérdéseket elektronikus formában, akár telefonon, akár számítógépen is megválaszolhatták.

Kérdőívünkben 5 fokú Likert-skálát alkalmaztunk, ami két szélsőséges érték közötti differenciát tesz lehetővé, ily módon pedig kiválóan alkalmas a kvalitatív kutatásunk adatainak felvételére. A skála egyik végpontja: „egyáltalán nem értek egyet”, míg a másik végpontja: „teljes mértékben egyetértek”. A kitöltő az adott állításra a számára leginkább igaznak vélt értéket jelöli meg, vagyis önmagát jellemzi.

Adatfeldolgozás

Kutatásunk kvalitatív jellegű, az oktatói kommunikáció milyenségére, minőségére kerestük a választ. A vizsgálat részletező jellegű, a vizsgált jelenséget pedig sokrétűen, összefüggéseiben, több nézőpontból terveztük megragadni.

Az adatokat önálló szempontok szerint elemeztük, annak fényében, hogy megtudjuk, mennyire tudatosak a sportoktatók kommunikáció terén. A kutatásban paraméteres és nem paraméteres adatok szerepeltek. A kvalitatív jellegű kutatás célja a pedagógiai folyamatok összefüggésének megállapítása volt, míg a kvantitatív jellegű felmérésnek a populáció sajátosságainak megállapítása.

Eredmények

Az eredmények összesítése után megállapítottuk, hogy nincs számottevő eltérés a két helyszín oktatói között. Habár kezdetben úgy véltük, érdemes különbséget tenni a két közösség tagjai között, a válaszokat elemezve arra jutottunk, hogy egységesen kezeljük mindkét csapatot.

A vizsgálat közben felmerült bennünk a kérdés, hogy vajon az erőszakmentes kommunikáció jegyei az oktatók munkájában hozzájárulhat-e a síiskola sikerességéhez. Szerettük volna megérteni, miért lehet a síklub Budapest egyik leglátogatottabb és legnépszerűbb sportolásra alkalmas helyszíne, mind a felnőttek, mind a gyermekek körében. Arra is kerestük a választ, hogy mi okozhatja az oktatók közötti összetartás és bajtársiasság magas fokát. Így tehát kérdőívünkben az erőszakmentes kommunikáció elméleti rendszerében az emberközpontúságot és az oktatók hozzáállását, motivációit vizsgáltuk.

Vizsgálatunk első két kérdésében (**1. és 2. kérdés**) az oktatók kommunikációjának és megerősítéseinek tudatosságát figyeltük meg. A tudatosság az erőszakmentes kommunikáció egyik fontos alappillére. Az eredmények alapján a sportoktatók kifejezetten figyelnek arra, hogy miként és hogyan kommunikálnak, illetve gyakran élnek a pozitív megerősítéssel.

Az oktatók 90%-a (**1. kérdés**) tudatosan figyel az óráin arra, hogy hogyan kommunikál, és mindössze 10% viszonyul semlegesen a témához.

Az oktatók 95%-a úgy gondolja (**2. kérdés**), hogy a pozitív megerősítések alkalmazása igen fontos a munkájuk során, ennek fényében 19-en élnek is óráikon a pozitív megerősítés eszközével.

A sportoktatók 80%-a egyáltalán nem alkalmaz büntetést az órái során (**3. kérdés**), illetve nem ért egyet azzal, hogy a büntetés elővezető lenne. A kitöltők 20%-a semlegesen viszonyul a kérdéshez, vagy megjelenik valamiféle büntetési mód az oktatói tevékenysége során.

Az oktatók állítása szerint nem viselkednek másképp, ha egy kívülálló is megfigyeli őket (**4. kérdés**). Ezt felettébb fontos információnak tartjuk, hiszen sok szülő gyermekének minden óráját végignézi, valamint – mivel kültéri foglalkozásról van szó – rendszeresen jelennek meg érdeklődők, nézelődők a sípálya aljában. Éppen ezért tartjuk fontosnak, hogy az oktatók ne próbáljanak megfelelni a külső szemlélőknek, ne viselkedjenek másképp, amikor mások is látják az órájukat, hanem tartsák magukat az elveikhez, és maradjanak konzisztensek, valamint önazonosak minden edzésen, ezzel is segítve a tanítványaikat, akik így állandóságot és biztonságot tapasztalhatnak meg.

A soron következő kérdés már megosztóbb volt (**5. kérdés**). Az oktatók 35%-a monitorozza, megfigyeli saját magát, viselkedését, érzéseit a foglalkozások közben. A kitöltők 30%-a nem foglal állást, míg újabb 35% vallja, hogy egyáltalán nem vagy nem igazán figyel a saját érzéseire.

Az ember- és vendégközponúság felmérésére hivatott kérdéseinkre (**6. kérdés**) a kitöltők magas számban adták azt a választ, hogy figyelembe veszik a tanítványaik pillanatnyi állapotát, hangulatát. A 20 kitöltő közül 14 személy állítja az órai középpontjába a tanítványt mint embert, mint egyedi individuumot, és próbálja személyre szabni az együtt töltött időt.

Kutatásunk során arra is kerestük a választ, hogy az oktatók kerülnek-e kellemetlen vagy negatív töltetű helyzetbe a munkájuk során, vannak-e olyan tényezők, amelyek nehézséget okoznak a tevékenységükben. Kíváncsiak voltunk többek között arra is, hogy az oktatóknak van-e olyan sportolója, tanítványa, akivel nehezebben boldogulnak, és minél hamarabb letudnák a közös munkát. A válaszok alapján alacsony számban fordul elő (5%), hogy az oktató várja a sportóra végét (**7. kérdés**), a legtöbben semleges viszonyultak ehhez a problémakörhöz.

	kérdés	Minimum	Maximum	átlag	szórás
1	Figyelek arra, hogy tudatosan kommunikáljak a tanítványommal?	3,0	5,0	4,45	0,69
2	Fontos számomra, hogy a pozitív megerősítés eszközével éljek az órán?	3,0	5,0	4,80	0,52
3	Előfordul, hogy élek a büntetés eszközével az órán?	1,0	4,0	1,90	0,97
4	Másképp viselkedek-e a tanítványommal, ha egy harmadik személy megfigyel?	1,0	3,0	1,65	0,67
5	Monitorozom-e érzéseimet az órával és a tanítvánnyal kapcsolatban?	1,0	5,0	3,10	1,17

6	Figyelembe veszem-e a tanítványom pillanatnyi érzéseit, gondolatait?	2,0	5,0	4,50	0,89
7	Gyakran előfordul velem, hogy óra közben már az óra végét várom, a tanítványom személye vagy viselkedése miatt?	1,0	4,0	2,50	0,76
8	Előfordult velem, hogy kellemetlennek éltém meg a testi kontaktust a tanítványammal?	1,0	4,0	1,60	0,94
9	Tudatosan figyelek-e a hangszínemre és az órával kapcsolatos attitűdömre?	2,0	5,0	4,40	0,75
10	Ha a tanítvány részéről meg nem értést tapasztalok, megkérdőjelezem-e feladatismertetésemet?	1,0	5,0	3,50	1,15

1. táblázat: Eredmények – kérdések, leíró statisztika

Külön kitértünk a testi kontaktus kérdéskörére is, hiszen ebben a sportágban – a tevékenység jellegéből adódóan – sokszor elkerülhetetlen a segítségnyújtás fizikai megnyilvánulása, gyakran kerülhet az oktató ilyen jellegű helyzetbe a tanítványával. A testi kontaktus kellemetlensége is csak kevés résztvevőnél mutatkozott meg (**8. kérdés**).

A sportoktatók válaszai alapján kijelenthetjük, hogy munkájuk közben a kommunikációra és az órai jelenlétre kifejezetten odafigyelnek. Az órához való hozzáállásuk és az órán megválasztott hangszínük kontrollált és tudatos (**9. kérdés**).

Az utolsó állítással az oktatók 80%-a (**10. kérdés**) egyetért vagy semlegesen viszonyul hozzá. A tanítvány irányából tapasztalt meg nem értésre 11 fő azzal válaszolt, hogy megkérdőjelezi a saját feladatismertetésének validitását. A kitöltők 55%-a tehát képes az önreflexivitásra, ha félreértést vagy meg nem értést tapasztal.

Megbeszélés

A kutatásunkat sikeresnek ítéljük, érdekes eredmények és összefüggések születtek, több kérdésünk és feltevésünk megválaszolást nyert. A válaszok között látványosan kiugró értékeket vagy jelentős eltéréseket nem figyeltünk meg, a visszajelzések viszonylag homogének és egy irányba mutatnak.

A kérdőív eredményei alapján a síklub oktatói eredményesen alkalmazzák az erőszakmentes kommunikáció elemeit. A foglalkozások közben tudatosan viselkednek, odafigyelve kommunikálnak, pozitív attitűddel és nyitottsággal állnak a tanítványokhoz.

Nyilvánvaló, hogy a sportklub sikerét nem lehet egy változóval – az erőszakmentes kommunikáció használatával – mérni, további változók bevonására is szükség lenne a teljes összkép vizsgálatához és a messzemenő következtetések levonásához. További limitációt jelent a minta alacsony száma és az önköltés ténye, nem tudhatjuk ugyanis pontosan, hogy az oktatók mennyire látják önmagukat és saját tevékenységüket objektíven, valamint hogy mennyire próbáltak megfelelni az általuk helyesnek vélt válaszoknak.

A kutatás folyamata roppant gondolatébresztő volt számunkra, az eredmények ismeretében újabb és újabb kérdések fogalmazódtak meg bennünk. Úgy véljük, a vizsgálat tovább bővíthető, újabb tényezőkkel kiegészíthető, és mindenképpen hasznos kérdéseket és válaszokat rejt akár egyéni, akár társadalmi szinten. Nagyon fontos lenne ugyanis, hogy az edző-sportoló kapcsolatot tudatosabban szemléljük, észrevegyük, hogy mennyire fontos maga a kapcsolat ténye, mind a sportoló mentális egészsége, mind a sportsikerek céljából.

Habár számos tényező állhat a síklub sikerének hátterében, mégis úgy véljük, hogy az erőszakmentes kommunikáció elemeinek használata nagyban hozzájárul ahhoz, hogy az ide járó sportolók örömmel, lelkesedéssel és kellő motivációval érkeznek az órákra és az oktatóikhoz.

A kutatásunkban a sportoktatás és a kommunikáció kapcsolatát vizsgáltuk. Mindkét területen rengeteg kutató tevékenykedik, sok tanulmányt, esszét, tudományos összefoglalót találhatunk mind a kommunikáció, mind a sportoktatás témakörében. E kettő összevonásával azonban nem sok helyen találkozhatunk a szakirodalomban. Kutatásunk újszerűsége és jelentősége ebben rejlik: ezt a kutatási rést szeretnénk kiaknázni és felhívni a figyelmet a sportoktatók kommunikációs stílusának fontosságára.

Erre tett kísérletünkben az erőszakmentes kommunikációra és a síoktatásra szűkítettük a témát. Egy választott síklub oktatóinak kommunikációs jellegzetességeit figyeltük meg, arra keresvén a választ, hogy milyen mértékben/tudatossággal használják az EMK elemeit oktatói tevékenységük közben.

Jelentőségét tekintve úgy gondoljuk, hogy a téma hiánypótló. A poroszos tanár-diák, edző-tanítvány kapcsolat – ahol a tanár dominál, ahol az ő szava a „szent” – már a múlté. A tanítványok egyenrangú felek, megilleti őket az egyenlő bánásmód, az empátia, az odafigyelés. Ezen tényezők mentén kell tehát hozzájuk viszonyulni, ehhez ad segítséget a tudatos kommunikáció.

Úgy véljük, hogy a jövő sportoktatóinak, testnevelő tanárainak roppant nagy hangsúlyt kellene fektetni a tudatosságra, mind viselkedésükben, mind kommunikációjukban. Ezt

már az alapképzésükben is kiemelt feladatként kezelnék, valamint továbbképzéseket, önaktualizációs felületeket biztosítanánk számukra. Erre lehetne egy olyan modellt, sablont kidolgozni, amely mintegy védőhálóként segíti a szakemberek munkáját, támpontokat adva az adekvát kommunikáció használatára.

Kutatások bizonyítják, hogy a gyermekek fejlődésére roppant mód hátráltató hatással van a verbálisan agresszív, büntető légkör (Johnson, Cohen, Smailes, Skodol, Brown & Oldham, 2001; Tomoda, 2010). Éppen ezért egy olyan helyen, ahol a gyermek sok időt tölt (pl. egy sportfoglalkozás, heti rendszerességű edzések), döntő fontosságú, hogy a vele foglalkozó személy hogyan kommunikál, hogyan oldja meg a konfliktusokat, milyen mintákat ad. Az erőszakmentes kommunikáció beépíthető a tanórákba, így véleményünk szerint a sportfoglalkozások kereteibe is bevonható. Hiánypótló módszerről beszélhetünk, hiszen komplex módon hat: érzelmileg fejleszt, konfliktuskezelésre tanít, nyelvi fejlődésre, szociabilitásra bír, miközben fejleszti a foglalkozáson részt vevők kapcsolatát, valamint a pedagógussal való kapcsolatot is (Molnár, 2008; Rosenberg, 2001).

A témában való elmélyedésünknek köszönhetően igazolást nyert az előfeltevésünk, miszerint egy edző, testnevelő tanár számára elengedhetetlen a megfelelő kommunikációs stratégia megválasztása, ha sikeres szeretne lenni pályáján. A kutatási tervünket hiánytalanul megvalósítottuk. A mintánk megfelelő méretű volt, a kérdőívet sikerült az előre meghatározott számú oktatóval kitöltetni. Tíz darab kérdést tettünk fel a kérdőívünkben, melyet a kitöltők 5 fokú Likert-skálán értékelték. A kérdéseket úgy állítottuk össze, hogy az erőszakmentes kommunikáció modellje megfigyelhető legyen. Szerepelt a kérdőívben olyan kérdés, mely a tanárok tudatosságát vizsgálta a kommunikáció terén. Kíváncsiak voltunk, hogy az oktatók saját érzelmeikkel mennyire vannak tisztában. Továbbá megfigyeltük a motivációt és az oktatók emberközpontúságát is.

Az eredményeket összesítve arra a következtetésre jutottunk, hogy az erőszakmentes kommunikáció egyes elemei valóban megjelennek a Babos Síklub oktatói között a munkájuk során. A sportklub sikeressége és népszerűségének egyik eleme lehet az oktatók pozitív attitűdje, hozzáállása a tanítványokhoz. Ez elsősorban a tudatosságban és ilyenformán a tudatos kommunikációban jelenik meg. Az oktatók odafigyelnek a tanítványok tudásszintjére, életkorára, motiváltságára, és ezek szerint alakítják az óra kimenetelét. Dicsérnek, motiválnak és elhanyagolható mennyiségű büntetést alkalmaznak óráikon.

A kutatásunk megkezdésekor azt feltételeztük, hogy az eredményes sportoktatás nélkülözhetetlen eleme a speciális kommunikáció. Ezt az előfeltevés beigazolódnak látszik. Valóban eltér a hétköznapi kommunikációtól egy sportfoglalkozáson alkalmazott kommunikációs forma. Mind tartalomban (speciális, az adott sportra jellemző szakszavak, kifejezések), mind érzelmi töltet szintjén, mind az edző-tanítvány viszony sajátosságaiiban megjelenhet egyfajta kommunikációs változatosság. A síoktatást vizsgálva kijelenthető, hogy az EMK-módszer

sikeresnek és hasznosnak bizonyul egy olyan helyszínen, ahol extrém körülmények uralkodnak, és magas fokú a sérülés veszélye.

További előfeltételezésünk volt, hogy az EMK megoldást jelent az edző-tanítvány viszony során megjelenő konfliktusok kezelésére. Ez a hipotézis igaznak bizonyult. Extrém környezetben, sportolás közben felmerülő problémák során a tudatos kommunikációval a sportoktatók könnyen és eredményesen tudnak konfliktust kezelni.

A következőket levonva arra jutottunk, hogy a sportoktatás összekapcsolható az EMK módszereivel. A sífoglalkozásokon, véleményünk szerint, eredményesen alkalmazható és elérendő cél lehet, de természetesen akár más sportágak oktatói kommunikációjában is roppant hasznos lehet – hiszen nem egy síspecifikus elméletről beszélünk.

Ahogy a tudatos kommunikációra többször felhívtuk a figyelmet, a vizsgálatunkkal is ezt szeretnénk hangsúlyozni. Kutatásunk esetleges kiterjesztésében olyan oktatókat vizsgálnánk, akik tisztában vannak az EMK módszerével, megfigyelnénk, hogy a módszer alkalmazásával eredményesebben tudják-e tudásukat átadni vagy tanítványaikat motiválni. A gyakorlatban azt vettük észre, hogy hosszú távon ez a kommunikációs stratégia a „kifizetődő”. Az EMK-t ismerő, használó sportoktató jelentős előnyöket tudhat magának. A módszer hatására érzelmi tudatossága, az érzelmeket felismerő képessége nő, a tudatos kommunikációjával és konfliktuskezelő képességével egyetemben. Ezek hozadéka pedig az önismeret és a szakmai személyiség fejlődése, valamint a munkájának eredményessége. Mindennek következményeképp az ilyen sportoktatók a saját mentálhigiénés állapotukat is javítják, védőfaktort képeznek maguknak kiegészítő és motiválatlanság ellen (Borbáth & Horváth, 2020). Nem beszélve arról, hogy az ilyen oktatókkal a tágabb közösség és a társadalom is nyer (Rosenberg & Sólyom, 2005).

Habár elvétve már itthon is akadnak kezdeményezések az erőszakmentes kommunikáció bevezetésére és használatára (Kovács, 2020), véleményünk szerint mégsem kap elegendő figyelmet ez a téma. Úgy véljük, hogy egy ekkora horderejű és bizonyítottan eredményes módszer megismerését és alkalmazását mindenki – de főképp a pedagógusok, edzők, gyermekekkel foglalkozó emberek – számára elérhetővé kell tenni. Éppen ezért egy olyan gyakorlatban is alkalmazható modell kidolgozását szorgalmaznánk, amely az EMK-ra épül, és így ad tanácsot, mutat példát az alkalmazójának, miközben a gyermekekkel foglalkozik. Olyan szemléleti eszközök alkalmazására volna szükség, mely az adott sportágban, esetleg testnevelésórán felmerülő konfliktusokban is helyt tud állni. Bemutatja a kiélezett helyzetet, és megoldást is kínál rá, így segítve a jövőben a sporttal foglalkozó szakemberek munkáját.

Felhasznált szakirodalom

- Borbáth, K. & Horváth, H. A. (2020). *Pedagógusnők mentálhigiéniája és identitásuk kapcsolódásai*. Neveléstudomány.
- Csányi, T., Révész L. (2015). A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás. *Magyar Diáksport Szövetség*, Budapest.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Smailes, E. M., Skodol, A. E., Brown, J. & Oldham, J. M. (2001). *Childhood verbal abuse and risk for personality disorders during adolescence and early adulthood*. NCBI.
<https://doi.org/10.1053/comp.2001.19755>
- Kovács Á. (2020). Erőszakmentes kommunikáció a tanórán. *Anyanyelv-pedagógia XIII. évfolyam*, 2020/1.
<https://doi.org/10.21030/anyp.2020.1.4>
- Molnár Gy. (2008). Az IKT-val támogatott tanulási környezet követelményei és fejlesztési lehetőségei, In: *Szakképzési Szemle* ISSN 0237-2347, 2008. 3. szám, pp. 257–278.
- Nosek, M. – Gifford, E. – Kober, B. (2014). Nonviolent Communication training increases empathy in baccalaureate nursing students: A mixed method study. *Journal of Nursing Education & Practice*, 4(10), 1–15.
<https://doi.org/10.5430/jnep.v4n10p1>
- Rambala, É. (2013). *Az erőszakmentes kommunikáció alapjai*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Rosenberg, M. B. (2001). *A szavak ablakok vagy falak. Erőszakmentes kommunikáció*. Agykontroll Kft., Budapest.
- Rosenberg, M. B., Eisler, R. (2003). Life-enriching education: Nonviolent communication helps schools improve performance, reduce conflict, and enhance relationships. *PuddleDancer Press*.
- Rosenberg, B. M. & Sólyom, I. (2005). *Így is lehet nevelni és tanítani – Erőszakmentes kommunikáció az iskolában és otthon*. Agykontroll Kft.
- Solomon, C. R., Serres, F. (1999). Effects of parental verbal aggression on children's self-esteem and school marks. *Child Abuse & Neglect*, 23(4), 339–351. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(99\)00006-X](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(99)00006-X)

- Tomoda, A. (2010). Exposure to Parental Verbal Abuse is Associated with Increased Gray Matter Volume in Superior Temporal Gyrus. US National Library of Medicine. *National Institutes of Health*.
- Vasová, K. (2011). Verbális agresszió a középiskolások körében. *Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények*. 6(1), 239–247.

Levelező szerző:

Hegy Domonkos

e-mail: hegyi.domonkos.peter@uni-eszterhazy.hu