

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
УКРАЇНСЬКО-УГОРСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА УГОРСЬКОЇ ФІЛОЛОГІЇ

САБО АНЕТТ ДЮЛОВНА

**Виховання адаптивності на уроках угорської літератури в школі (на
прикладі роману «Abigél» Магди Сабо).**

014.02 Середня освіта. Мова і література (угорська)

Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник
профю Лизанець П. М.

Ужгород – 2024

Реєстрація _____

(номер)

« ___ » _____ 2024 р. _____

(підпис пров.фахівця) (прізвище, ініціали)

Дипломна робота допущена до захисту

Завідувач кафедри

Зикань Х.І.

(підпис)

(прізвище, ініціали)

К.філол.н., доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

« ___ » _____ 2024 р.

Рецензент _____ доц. Нодь Н.Й.

(підпис)

(прізвище, ініціали)

К.філол.н., доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

UKRAJNA OKTATÁSI ÉS TUDOMÁNYÜGYI MINISZTERIUMA
ÁLLAMI FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNY
„UNGVÁRI NEMZETI EGYETEM”
UKRÁN–MAGYAR OKTATÁSI-TUDOMÁNYOS INTÉZET
MAGYAR FILOLÓGIAI TANSZÉK

SZABÓ ANETT

**Alkalmazkodóképességre nevelés a középiskolában Szabó Magda Abigél c.
regénye alapján**

Magyar nyelv és irodalom

Diplomamunka a baccalaureusi fokozat megszerzésére

6.014.02 Középfokú oktatás szakirányban,

magyar nyelv és irodalom

Tudományos témavezető:

Lizanec Péter

professzor

Ungvár – 2024

TARTALOM

BEVEZETÉS	1
1.A KÉRDÉSEL FOGLALKOZÓ SZAKIRODALOM ÁTTEKINTÉSE	4
2. AZ ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE A KÖZÉPISKOLÁBAN	11
2.1 Az alkalmazkodóképesség fejlesztésének feltételei a középiskolában	15
2.2 Az alkalmazkodóképesség fejlesztésének eszközei	16
3. AZ ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG NEVELÉSE A KÖZÉPISKOLÁBAN SZABÓ MAGDA ABIGÉL CÍMŰ RÉGÉNY ALKALMAZÁSÁVAL	20
3.1 A mű megírásának körülményei	21
3.2 Az Abigél című regény kritika megítélése	24
3.3 Az Abigél című regény alkalmazása az alkalmazkodóképesség fejlesztésére a 11. osztályban	26
3.4 Ótervezet	54
BEFEJEZÉS	60
KÖVETKEZTETÉS LEVONÁSA	60
A FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM JEGYZÉKE	63
REZÜMÉ	67
REZÜMÉ ANGOL NYELVEN	69
MELLÉKLETEK	71

BEVEZETÉS

A baccalaureusi dolgozat témája: Az alkalmazkodóképesség nevelése a középiskolában Szabó Magda Abigél című régény alapján.

Az alkalmazkodóképesség fontossága nem csupán az életünk része, de kiemelkedő jelentőséggel bír mindennapi tevékenységeinkben és a közösségi kapcsolatainkban is. Különösen a középiskolás korosztálynál fontos az alkalmazkodóképesség fejlesztése, mivel ebben az életszakaszban a fiatalok számos új kihívással és változással találják szemben magukat, amelyek hatással vannak mindennapi életükre és jövőbeli kilátásaikra.

A középiskolai évek során a diákoknak számos új helyzettel kell szembenéznük. Az iskolai környezet folyamatosan változik: új tanárok, új osztálytársak, új tananyagok és új követelmények jelentkeznek. Az alkalmazkodóképesség segíti a diákokat abban, hogy sikeresen alkalmazkodjanak ezekhez a változásokhoz és hatékonyan kezeljék az új helyzeteket.

Az alkalmazkodóképességgel rendelkező diákok nyitottak az új dolgok tanulására és fejlesztésére. Rugalmas gondolkodásuknak és problémamegoldó képességüknek köszönhetően könnyebben megbirkóznak az iskolai feladatokkal és kihívásokkal. A középiskolásoknak számos új kapcsolatot kell kialakítaniuk az osztálytársaikkal és tanáraikkal. Az alkalmazkodóképesség segít nekik abban, hogy könnyebben megtalálják a közös hangot másokkal és harmonikus kapcsolatokat alakítsanak ki a környezetükben.

Az alkalmazkodóképesség fejlesztése segít a diákoknak abban, hogy hatékonyan kezeljék a stresszt és a nyomást, amely gyakran kíséri a középiskolai éveket. Ez a képesség segít nekik megoldást találni a felmerülő problémákra és hatékonyan kezelni az élet különböző területein felmerülő kihívásokat.

Az alkalmazkodóképesség fejlesztése nemcsak a középiskolai évek alatt, hanem a későbbi életben is kulcsfontosságú lehet a sikeres és boldog élethez. Azok a diákok, akik rugalmasan reagálnak az élet változásaira és kihívásaira, nagyobb eséllyel érik el céljaikat és boldogulnak a későbbi életükben.

A kutatás célja: Az alkalmazkodóképesség fontosságának és fejlesztésének bemutatása középiskolás diákok körében, Szabó Magda Abigél című regényének példáin keresztül.

Céломul tűztem ki tehát, hogy bemutassam az alkalmazkodóképesség fontosságát és hogyan fejleszthető ez a képesség középiskolás diákok körében, Szabó Magda Abigél című regényének alkalmazásával. Az anyaggyűjtés során a regény konkrét epizódjait és Abigél karakterfejlődését használom majd fel az alkalmazkodóképesség fontosságának és fejlesztésének bemutatására.

A téma aktualitása: Az alkalmazkodóképesség fejlesztése napjainkban kiemelten fontos, mivel segíti a diákokat abban, hogy sikeresen alkalmazkodjanak az élet különböző területein és megoldják a felmerülő problémákat. Az egyre gyorsuló társadalmi és technológiai változások, valamint az egyre változatosabb és komplexebb környezet olyan kihívások elé állítják a fiatalokat, amelyekre alkalmazkodóképesség nélkül nehéz lenne hatékonyan reagálni.

Az iskolai élet során is számos olyan helyzet adódhat, amelyben az alkalmazkodóképesség kulcsfontosságú lehet. Az új tananyag, az új tanárok, osztálytársak, az iskolai és szabadidős tevékenységek sokfélesége mind olyan körülmények, amelyek megkövetelik a diákoktól, hogy gyorsan és hatékonyan alkalmazkodjanak. Az alkalmazkodóképesség fejlesztése az iskolában nemcsak az ott töltött évek alatt lehet fontos, hanem az egész élet során is.

Az alkalmazkodóképességnek azonban nemcsak az iskolai életben van jelentősége, hanem az élet minden területén. A munkahelyi környezetben, a személyes kapcsolatokban és az egyéb hétköznapi élethelyzetekben is elengedhetetlen az alkalmazkodóképesség megléte.

Ezért kiemelten fontos, hogy a középiskolások már ebben a korai életszakaszban elsajátítsák az alkalmazkodóképesség készségeit. Szabó Magda Abigél című regénye által nyújtott példákon keresztül megmutatható, hogy milyen helyzetekben és hogyan lehet alkalmazkodni és hogyan lehet a nehézségeket sikeresen kezelni.

Az anyaggyűjtés módszere: közvetett és közvetlen. Kutatásomat a Csapi 2. számú Széchenyi István liceumban végeztem. Lehetőségem volt a 11. osztályos tanulók véleményét és tudását is felmérni kutatásom témájával kapcsolatban. 2 órát tartottam, amelyben a diákok bővítették tudásukat, illetve hozzájárultak kutatásom eredményéhez.

Az anyag feldolgozásának módszere: leíró és elemző

Az anyaggyűjtés forrása: Szabó Magda: Abigél. Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó, Budapest, 2006.

1.A KÉRDÉssel FOGLALKOZÓ SZAKIRODALOM ÁTTEKINTÉSE

Munkám folyamán sokat kutattam Szabó Magda munkássága után az irodalomtörténetben. Több szakirodalom, tudományos cikk, irodalomtörténeti munka volt segítségemre kutatásom során. Bőséges szakirodalom állt rendelkezésemre a témában, így szélesíteni tudtam látókörömet a választott regénnyel, valamint Szabó Magda különleges írói egyéniségével kapcsolatban.

Sokféle tanulmányt olvastam, amelyekben Szabó Magda alkotói technikájáról, témavilágáról, ihletőiről esett szó. Például, milyen vallási gondolatok és érzések jelennek meg a történeteiben és azok milyen hatással vannak az olvasókra. Azt is kutatták, milyen stílusban ír és milyen technikákat használ a történetei elmeséléséhez.

A vizsgálatok kitértek Szabó Magda magánéletére is. A kutatók arra keresték a választ, mennyire befolyásolta az élete az írásait. Ezek a kutatások sokat segítenek abban, hogy jobban megértsük az író munkásságát és annak hátterét.

Juhász Géza is felfigyelt az író munkásságára és verseire is, és „*a líra hangját egyre biztosabban megtaláló*” költőként említette.

Pomogáts Béla. *Szabó Magda három alkotó évtizede* című kutatása segített abban, hogy jobban belelássak Szabó Magda életébe. Megtudhattam, hogy alkotásainak témavilága élete két fontos élményéből táplálkozott. Az első a háború volt, amelyre érzékeny fiatalként emlékezett. Születése helyén, Debrecenben, ahol a kálvinizmus uralkodott, érezte magát a leginkább otthon. Családja az értelmiséghez tartozott, de ő sosem illeszkedett igazán bele.

Paksi László írásából, amely *Szabó Magda két regényét és a református nőnevelést* tárgyalja, rálátást nyerhettem arra, hogy az író életében jelentős szerepet játszott a vallás. Szabó Magda édesanyja, Jablonczay Lenke katolikus, míg édesapja, Szabó Elek református volt. Az író apja révén vallásos nevelésben részesült és így került a debreceni református Dóczi Gedeon Leánynevelő Intézetbe. Szabó Magda tanárnőként kezdte pályafutását, ami nem véletlen pályaválasztás, hiszen édesanyja is tanítónőként dolgozott. Jablonczay Lenke saját lányát játékosan, nevetve és szórakoztatóan tanította meg mindarra, amit a tanterv előírt.

Ennek a monográfiának köszönhetően jobban megismerkedhettem Szabó Magda életrajzi és családi hátterével, valamint azzal, hogy milyen hatással volt a vallás és a református nőnevelés az író nő életére és munkásságára. A mű betekintést nyújt Szabó Magda két regényének hátterébe és abba, hogyan formálta meg karaktereit és történeteit az ő személyes tapasztalatai és családi háttere alapján. Ez a mű hozzájárult kutatásomhoz azáltal, hogy rávilágított a vallás és az oktatás központi szerepére Szabó Magda életében és műveiben. Segített megérteni, hogy az író nő számára a vallás nemcsak hitbeli kérdés volt, hanem az identitásának és neveltetésének alapvető része. Ez a háttérinformáció lehetővé tette, hogy mélyebben értelmezsem Szabó Magda írásait, különösen a vallásos témák és motívumok szerepét azokban. Emellett megmutatta, hogy Szabó Magda művei hogyan tükrözik vissza a korabeli református nőnevelés légkörét és elveit és hogy ezek milyen hatással voltak az író nő szemléletére és alkotásaira.

Szamos kutató foglalkozott Szabó Magda munkásságával. **Lengyel Balázs** ezekkel a szavakkal méltatta Szabó Magda líráját:

“Szabó Magda korai munkái már mutatták a későbbi írói zsenialitást. Művei, legyen az verse vagy próza, már ekkor is kiforrott stílussal és formakultúrával bírtak. Az olvasók a tehetséges írónőből sejtették, hogy valami különleges vár rájuk. Ő elsajátította a műfaji megjelenítés fortélyait, az elegáns előadásmódtól az összetett szerkezetekig, sőt még a rafi nált rímekig is mindent ellesett a nagy Nyugat íróitól. Korai verseiben már érezhető volt egyénisége, sajátos stílusa [8, 2.o.]”

Schein Gábor. *Az Abigél műfaji kódjai és emlékezetpolitikája* című kutatása volt az, ami közelebb hozott Szabó Magda prózájához.

Nagy Csilla. *Tér- és testpoétika Szabó Magda Abigél című regényében* című írásából megtudtam, hogy Szabó Magda kiemelkedő regényírói tehetsége és munkássága különleges helyet foglal el a huszadik századi irodalomban.

Kabdebó Lóránt. *Egy monográfia címszavai* című nagyívű tanulmánya segített jobban megérteni Szabó Magda életművének kanonikus pozícióját, hagyományvonalait és működési mechanizmusait. Az írás kiemeli Szabó Magda

prózájának alapvető jellemzőit: a személyes történetet ("mese") és a közép-európai történelem globális eseményeinek kiszolgáltatott egyéniség kettősségét ("létezésben vergődés").

Az irodalomkutató szerint Szabó Magda regényei mélyen átszövik a magyar irodalmat és egyedi stílusával, a mese és a valóság határán egyensúlyozva alkotott. Írásainak középpontjában az emberi vergődés és az alkalmazkodás áll. Művei nem csak az adott korszakot, hanem az emberi lét mélyebb rétegeit is feltárják. Szabó Magda nem csupán műveket alkotott, hanem olyan képzeletbeli térképet is rajzolt, ahol az ember az élet minden kihívásával szembesülhet.

Annak érdekében, hogy Szabó Magda regényeit és írói pályáját is vizsgálni tudjam több tudományos cikket is felhasználtam kutatásomhoz. Az író regényeiben egy olyan Magyarországot teremtett, amely egy másik történelmi vagy földrajzi kontextusban lehetne valóságos. Kritikus szemmel nézte kortársait és korát és műveivel nemcsak az adott társadalmi környezetet ábrázolta, hanem annak kritikáját is megfogalmazta. Szabó Magda regényeiben az emberi sorsok, a mindennapi küzdelmek és az alkalmazkodás képessége áll a középpontban. Így művei nemcsak az akkori Magyarország tükröződései, hanem egy egész emberi univerzum kibontakozása.

Számos tanulmányból kiderült, hogy Szabó Magda akkor is regényíró lenne, ha előtte még senki sem írt volna regényt, ha maga a műfaj sem létezett volna korábban. Őt különösen az a két dolog érdekelte, ami a huszadik századi regény maradandó változatait élte: a történet és az abban küzdő ember, aki a nehézségeken átjutva eléri a létezés állapotát. Szabó Magda valódi csodát tett azzal, hogy kortársai és pályatársai ellenére is létrehozta saját, különleges világát. Eleinte csak műfajváltásnak tűnt, amikor a költőből prózaíró lett, de végül egy olyan Magyarországot teremtett meg írásaiban, amely egy jobb földrajzi vagy történelmi helyzetben valóságosan is létezhetett volna. Az ő igazi csodája abban rejlett, hogy ebben a képzeletbeli térben úgy tudott mozogni, mintha az valódi társadalmi valóság lenne és kritizálni is tudta azt. Ahogy a nagy írók minden korban, ő is képes volt

kritikát megfogalmazni saját kora társadalmairól. Szabó Magda művei nem korlátozódtak szűk keretek közé, hanem egy szerencsésebb hazát alkottak meg, miközben annak kritikáját is megvalósították.

A *Neveléstörténet* című folyóiratban az szerepel, hogy Szabó Magda regényei, mint például az *Abigél* vagy a *Für Elise*, mély betekintést nyújtanak a korabeli nevelési gyakorlatokba és értékrendbe. Az író részletesen ábrázolja az iskolai környezetet és az ott zajló eseményeket, ami segít abban, hogy jobban megértsük a nők és lányok oktatását és nevelését az adott időszakban.

Géra Eleonóra. *Láttelel a „külvárosról” – családlátogató diakonissza Pestújhelyen* című írásában olvashattam Szabó Magda munkásságáról, különösen a diakonisszaintézetek világának ábrázolásáról. A cikkből megtudhatjuk, hogy Szabó Magda jól ismerte a debreceni diakonisszák világát és irodalmi alkotásaiban hitelesen mutatta be ezeket az intézményeket.

A cikk hangsúlyozza, hogy Szabó Magda írásaiban a diakonisszaintézetek légkörét, a szeretetteljes szigort és az emberséget ábrázolta. Ezek az intézmények nem csupán oktatással és gyermekneveléssel foglalkoztak, hanem családias jellegű árvaházak és csecsemőotthonok voltak, ahol szegény kisgyermekeket, árvákat és félárvákat neveltek.

A szöveg arra is rámutat, hogy Magyarországon nem működtek a regénybeli Árkodhoz hasonló „kisasszonyintézetek”, hanem inkább tanító testvérek által vezetett családias jellegű árvaházak és csecsemőotthonok voltak jellemzőek.

Bár Szabó Magda *Abigél* című műve rendkívül népszerű és elismert, sajnálatos módon a tudományos értekezések és kritikák terén gyakran figyelmen kívül hagyják. Az eredeti megjelenésekor, részben üzleti megfontolásokból, a művet a „lányregény” kategóriába sorolták és azóta is sokan ezzel bélyegzik meg. Ennek következtében nem kapta meg az irodalomtörténészek és kritikusok megfelelő figyelmét, annak ellenére, hogy poétikai gazdagsága és mélysége alapján sokkal több érdemet érdemelne. Ez a jelenség rámutat arra az előítéletre, hogy a lányregények gyakran nem kapnak megfelelő elismerést és gyakran lebecsülik őket, tekintve őket csupán

egyszerű szórakoztató olvasmányoknak, holott sokkal több potenciált hordoznak magukban. **Pomogáts Béla.** *A mai magyar irodalom* című munkájában leírt szavait idézve:

„Van könyv, amely már külső megjelenésével elárulja, hogy célja nem más, mint kielégíteni a szórakoztatás igényeit, ilyenek a [...] lányregénysorozatok.” [20].

Soltész Márton. *Abigélről* szóló tanulmányában kifejti, hogy úgy tűnik, az „*ifjúsági irodalom*” olvasása gyakran csak felületes olvasást és reduktív értelmezést eredményez.

Németh Nikolett. *Gondolatok Szabó Magda Abigél című regényének tanítási tapasztalatairól* című munkájában így vélekedik az Abigél című alkotásról:

“Az *Abigél* tekinthető lányregénynek, hiszen a műfaj romantikus hagyományaiból indul ki, azonban a benne zajló lelki, interperszonális és történelmi folyamatok miatt nevelési-nevelődési regény is, amely rámutat az egyén és a környezet/ történelem viszonyára” [15].

Sebők Melinda. *Szabó Magda pályakezdéséről* című írása segített jobban megérteni Szabó Magda korai írói fejlődését és tehetségének kibontakozását. Az írás bemutatja, hogy Szabó Magda költőként kezdte pályafutását, már középiskolás korában is aktívan részt vett az irodalmi életben és különféle írói műfajokban mutatta meg tehetségét. A debreceni Dóczy Leánygimnázium önképzőkörében való részvétele, valamint vers-, próza-, esszéíró és műfordító pályázatok megnyerése mutatja írói képességeit. Az írás rávilágított arra, hogy Szabó Magda lírikusként indult és első komolyabb költői kísérletei a debreceni egyetemi évekhez kapcsolódnak.

Nemes Nagy Ágnes. *A háborúnak vége* című művében az 1945-1948 közötti időszakot Szabó Magdához hasonlóan „kozmosz tavasznak” nevezte, úgy írva le, mint amikor a nap éppen elhagyja a Baktérítőt és megindul észak felé, a tél maradványai fölött. Ez közelebb hozott ahhoz, hogy megértsem, hogyan élték meg az emberek ezt az időszakot és milyen reményekkel tekintettek a jövőbe a háború után.

Julianna Lőrincz. angol nyelvű tanulmány *A humor stílusalakzatai Szabó Magda leveleskönyvében* segített abban, hogy mélyebben megértssem Magda Szabó humorának, iróniájának és szarkazmusának nyelvi eszközeit és azt, hogyan használta ezeket az elemeket a leveleiben a szövegkohézió érdekében. Továbbá, betekintést nyújtott abba, hogy a humoros szövegekben ezek a nyelvi eszközök miként járulnak hozzá a szöveg hangnemének és stílusának gazdagságához.

Kusper Judit érdekes kérdéseket vet fel Szabó Magda *Für Elise* című regényével kapcsolatban. Azt vizsgálja, hogyan keveredik az önéletrajzi valóság és a kitalált történet a regényben. Gyakran felmerül a kérdés, hogy a regénybeli elbeszélő és a szerző ténylegesen azonosak-e és ha nem, akkor milyen kapcsolat van közöttük. Ez azt a bonyolult kérdést veti fel, hogyan különböztetjük meg egymástól a regénybeli narrátort és a valóságos szerzőt. A kutatás arra vezetett rá, hogy a prózanyelvet milyen módon alkotja meg a szerző, hogy az autofiktív narráció hogyan járul hozzá ehhez. Ez a vizsgálat segít jobban megérteni, hogyan működik a regény, mint műfaj és hogyan épül fel az azonosság és az azonosítás kérdése az irodalmi alkotásokban.

A *Neveléstörténet* című folyóiratból arra a következtetésre jutottam, hogy Szabó Magda regényei, mint például az *Abigél* és a *Für Elise*, mély betekintést nyújtanak a korabeli nevelési gyakorlatokba és értékrendbe. Az író részletesen ábrázolja az iskolai környezetet és az ott zajló eseményeket, ami segít abban, hogy jobban megértsük a nők és lányok oktatását és nevelését az adott időszakban.

Buda Villó. *Öröklődő tündérmesék* című műve arra vezetett rá, hogy Szabó Magda több önéletrajzi ihletésű művében, például az *Ókút*-ban vagy a *Für Elise*-ben, édesanyja, Jablonczay Lenke meseregényeinek hatása mutatható ki. Az édesanya kiterjedt fantáziavilága jelentős inspirációt jelentett Szabó Magda meséi számára, amelyek nélkül például a *Tündér Lala*, a *Sziget-kék* vagy a *Bárány Boldizsár* sem jöhetett volna létre. Szabó Magda nemcsak az elképzelt világ megteremtése során támaszkodott édesanyja történeteire, hanem a cselekmény megírásakor is átemelt bizonyos elemeket. Ez a kutatás segít megérteni, hogyan formálódott Szabó Magda

írói világa és milyen hatással volt édesanyja meséinek világa az ő alkotói folyamatára.

Kosztrabszky Réka. *Narratív technikák és paratextusok Szabó Magda korai regényeiben* című tanulmánya arra ad választ, hogy Szabó Magda korai regényeiben milyen narratív technikákat és paratextusokat alkalmazott az író. Ennek a tanulmánynak a segítségével feltárhattam azt, hogyan épült fel az író korai munkássága és hogyan alakult ki az az irodalmi stílus, amely későbbi műveit is jellemzi.

Kutatásomban kulcsfontosságú volt az alkalmazkodóképesség kérdésével kapcsolatos szakirodalom tanulmányozása is, hiszen az Abigél c. regény alkalmazásával épp az említett készséget igyekeztem fejleszteni a középiskolások körében. E tekintetben nagy segítségemre volt **Hámori Balázs** és **Szabó Katalin.** *A Tanulás és alkalmazkodás* című kutatása, amelyből megtudhattam, hogy a tanulás és az alkalmazkodóképesség egyre fontosabb szerepet játszanak a közgazdaságban. Az alkalmazkodóképesség azért lényeges, mert a gyorsan változó gazdasági környezetben a szervezeteknek és az egyéneknek folyamatosan tanulniuk kell, hogy reagálni tudjanak az új kihívásokra és lehetőségekre.

Fontos megemlíteni e témában **Tim Waring** és **Zach Wood** a Maine-i Egyetem kutatóinak *A kultúra jobban meghatározza az emberi evolúciót, mint a genetika* című kutatását, amelyben azt állapították meg, hogy az emberiség evolúciója során különleges átalakuláson megy keresztül, ahol a kultúrának, vagyis a megszerzett tudásnak és gyakorlati tapasztalatoknak nagyobb jelentősége van, mint a génjeinknek.

Kiemelendő **Timothy M. Waring** és **Zachary T. Wood.** *Hosszú távú gén-kultúra koevolúció és az emberi evolúciós átmenet* című tanulmány is, amelynek szerzői megjegyzik, hogy hosszú távon az emberi evolúció során a kultúra átvette a génjeink szerepét és maga az evolúció is csoportorientáltabbá vált.

Az említett tudományos kutatások mind hozzájárultak kísérletem sikeres elvégzéséhez.

2. AZ ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE A KÖZÉPISKOLÁBAN

Az alkalmazkodóképesség birtokában képesek vagyunk adaptálódni a környezet változásaihoz. Magas alkalmazkodóképességgel rendelkező emberek képesek a környezetből jövő igények alapján megváltoztatni a cselekedetüket és idomulni a kialakult helyzethez. A tanulás és alkalmazkodás koncepciói segítenek megérteni, hogyan alkalmazkodnak a vállalatok és az egyének a piaci változásokhoz és hogyan fejleszthetik tovább képességeiket a hosszú távú siker érdekében. Az evolúciós közgazdaságtan például azt vizsgálja, hogy a gazdasági szereplők hogyan alkalmazkodnak és fejlődnek a változó körülmények között, míg a kognitív közgazdaságtan az emberi elme működésére, tanulási folyamataira és a tudás megszerzésére összpontosít. Ezek az elméletek hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban megértsük, milyen stratégiák és viselkedésminták segítik a sikeres alkalmazkodást a gazdasági életben [47].

Gyerekkorban még rengeteg új helyzettel és ingerrel találkozunk, hiszen még korlátozottak a tapasztalataink, így az alkalmazkodóképesség meglehetősen fontos szerepet játszik abban, hogyan kezeljük ezeket a helyzeteket. Minél „alkalmazkodóképesebb” egy gyermek, annál jobban tud integrálódni a szociális szituációkban, annál több időt és energiát tud fordítani a szituáció megértésére, feldolgozására és új dolgok tanulására. Gondoljunk csak az óvodai beszoktatás időszakára, ami kétségtelenül minden gyermeknek megterhelés és kihívás.

A magas alkalmazkodó képességű gyerekek könnyebben vehetik a számtalan újdonságból adódó akadályokat és hamarabb lesznek képesek együttműködni a gondozókkal, kapcsolatot kialakítani a többi gyerekkel és hatékonyan részt venni a mindennapi feladatokban.

Az alkalmazkodóképesség kiemelkedő fontossága abban rejlik, hogy segít a gyermekeknek hatékonyan reagálni és boldogulni a folyamatosan változó világban. A technológiai fejlődés és társadalmi változások gyors üteme miatt a gyermekek számos új helyzettel és kihívással találják szembe magukat. Az

alkalmazkodóképesség nélkül nehezebben boldogulnak majd ezekben az állandóan változó körülmények között.

Az alkalmazkodóképesség fejlesztése számos előnnyel jár. Rugalmasabb gondolkodásra és hatékonyabb problémamegoldó képességekre tesz szert a gyermek, amelyek segítik őket a stressz és nyomás kezelésében. Ezen túl, az alkalmazkodóképesség elősegíti a pozitív szemlélet kialakulását és a kreativitás fejlődését is [47].

Az alkalmazkodóképesség fejlesztésének számos módja van. Fontos, hogy a gyermek pozitív önértékelést alakítson ki és problémamegoldó készségeit fejlessze. Emellett, pozitív attitűdöt kell kialakítaniuk a változásokkal szemben és tanulniuk kell az érzelmi kifejezés és kezelés módjait. A rugalmas gondolkodás kultiválása is létfontosságú, hogy a gyermek hatékonyan tudjon alkalmazkodni a változó körülményekhez.

Az alkalmazkodóképesség nem csupán egy értékes tulajdonság, hanem egy fontos képesség, amelyre a gyermekeknek szükségük van mindennapi életük során. A változó világban csak azok tudnak sikeresen navigálni, akik képesek alkalmazkodni a különböző kihívásokhoz és helyzetekhez. Mint szülők, a pozitív példamutatás és a játékos tanulás révén segíthetünk gyermekeinknek fejleszteni ezt az alapvető képességet, amely az életre való felkészülésük kulcsa [18, 214.o.].

A kultúra határozza meg azokat az alkalmazkodási módszereket, amelyekkel az ember reagál a környezet változásaira és gyorsabban képes ezekre reagálni, mint a genetikai örökségünkön alapuló mechanizmusokkal. Míg a géneket csak egy generációban egyszer lehet átadni, addig a tudásunkat folyamatosan növeljük és gyakran és rugalmasan adhatjuk át egymásnak.

Az emberi csoportok könnyebben és gyorsabban oldanak meg alkalmazkodással kapcsolatos problémákat, mint az egyének, mivel egymástól tanulnak és adják át a tudásukat. Ez azt jelenti, hogy az evolúció során a kultúra átvette a génjeink szerepét és maga az evolúció is csoportorientáltabbá vált. A

kutatók arra következtetnek, hogy hosszú távú végeredményként az emberiség egy kollektív tudattal rendelkező szuperorganizmussá fejlődhet.

A kultúránk hosszú évezredek óta befolyásolta a túlélésünket és fejlődésünket, ráadásul erősen csoportorientált, számtalan olyan tényezőtől áll össze, melyeknek nincs genetikai megfelelőjük – például a konformitás, a közös normák és intézmények, a társadalmi identitás mind a csoportjainkhoz kötődnek.

Timothy M. Waring és Zachary T. Wood *Hosszú távú gén–kultúra koevolúció és az emberi evolúciós átmenet* című tanulmány szerzői megjegyzik, hogy hosszú távon az emberi evolúció során a kultúra átvette a génjeink szerepét és maga az evolúció is csoportorientáltabbá vált. A kutatók arra következtetnek, hogy ennek a folyamatnak a hosszú távú végeredménye egy olyan változás lesz, amelyben az emberiség az egyének tömegéből egy kollektív tudattal rendelkező szuperorganizmussá fejlődhet [37].

Az alkalmazkodóképesség fejlesztésének kulcsfontosságú eszközei közé tartozik:

1. Problémamegoldó képesség fejlesztése: A diákokat tanítsák meg arra, hogyan kezeljék és oldják meg az előttük álló problémákat és kihívásokat.
2. Stresszkezelési technikák tanítása: Az iskolákban nyújtsanak lehetőséget a stresszkezelési technikák gyakorlására, például a légzéstechnikák, relaxációs gyakorlatok vagy a mindfulness módszerek alkalmazásával.
3. Együttműködés és csapatmunka gyakorlása: Az osztályteremben és az iskolai projektek során lehetőséget kell adni a diákoknak a csapatmunkára és az együttműködésre, amely segít fejleszteni az alkalmazkodóképességüket és szociális készségeiket.
4. Önértékelés és visszajelzés: Fontos, hogy a diákok megtanulják értékelni saját teljesítményüket és fejlődésüket, valamint fogadják el és értékeljék a konstruktív visszajelzéseket.

5. Rugalmas tanulási környezet kialakítása: Az iskolának lehetőséget kell biztosítania a rugalmas tanulási módszerek és környezetek alkalmazására, amelyek lehetővé teszik a diákok számára, hogy saját tempójukban és stílusukban tanuljanak.

6. Érzelmi támogatás és empátia: Az iskoláknak fontos szerepet kell játszaniuk az érzelmi támogatásban és az empátia tanításában, hogy a diákok megtanulják kezelni az érzelmeiket és megfelelően reagálni mások érzelmi szükségleteire.

Az alkalmazkodóképesség fejlesztése a középiskolában lehetővé teszi a diákok számára, hogy hatékonyan reagáljanak a változó körülményekre és sikeresen megbirkózzanak az élet kihívásaival.

7. Konfliktuskezelési képességek fejlesztése: Tanítsák meg a diákokat a konfliktusok kezelésére és azok konstruktív megoldására, hogy megtanulják, hogyan kommunikáljanak hatékonyan és békésen másokkal.

8. Időmenedzsment és szervezőképesség fejlesztése: Fontos, hogy a diákok megtanulják hatékonyan beosztani az idejüket és kezelni az elvégzendő feladatokat, hogy ne érezzék magukat túlterheltnek és stresszesnek.

9. Rugalmasság és változási képesség: Tanítsák meg a diákokat ahhoz, hogyan alkalmazkodjanak és reagáljanak a váratlan helyzetekre és változásokra, hogy ne veszítsék el motivációjukat és fókuszukat.

10. Önérvényesítés és határok meghatározása: Fontos, hogy a diákok megtanulják kifejezni saját igényeiket és érzéseiket, valamint határokat szabjanak az egészséges kapcsolatok és a személyes jólét érdekében.

Az említett eszközök és képességek fejlesztése segíti a diákokat abban, hogy sikeresen alkalmazkodjanak a középiskolai környezethez és felkészüljenek az élet különböző területein előforduló változásokra és kihívásokra.

Tehát az alkalmazkodó képesség az egyének rugalmas reakcióit és viselkedését jelenti a változó körülményekhez és helyzetekhez. Fontos készség, amely lehetővé teszi az emberek számára, hogy sikeresen megbirkózzanak az élet kihívásaival és stresszhelyzeteivel. Az alkalmazkodó képesség fejlesztése kulcsfontosságú a

személyes és szakmai sikerhez. A tanulmányok kimutatták, hogy azok az emberek, akik jól alkalmazkodnak a változó körülményekhez, jobban teljesítenek az iskolában, munkahelyükön és az élet más területein is [46].

Az alkalmazkodó képesség fejlesztése különböző módszerekkel és eszközökkel lehetséges, például problémamegoldó képesség fejlesztése, stresszkezelési technikák tanítása, együttműködés és csapatmunka gyakorlása, önértékelés és visszajelzés, rugalmas tanulási környezet kialakítása, valamint érzelmi támogatás és empátia nyújtása. Az alkalmazkodó képesség fejlesztése segít az embereknek abban, hogy hatékonyan reagáljanak a változó körülményekre és sikeresen megbirkózzanak az élet kihívásaival.

2.1 Az alkalmazkodóképesség fejlesztésének feltételei a középiskolában

Az alkalmazkodóképesség fejlesztése kulcsfontosságú a középiskolás diákok számára, mivel ez az a készség, amely segíti őket abban, hogy sikeresen megbirkózzanak az élet kihívásaival és változásaival. A középiskolákban történő alkalmazkodóképesség-fejlesztésnek számos feltétele van, amelyek között az alábbiak a legfontosabbak:

1. **Rugalmas tanulási környezet:** Fontos, hogy a középiskolák olyan tanulási környezetet biztosítsanak, amely rugalmas és alkalmazkodó. Ez magában foglalhatja az egyéni tanulási stílusok támogatását, differenciált oktatási módszereket és az egyéni szükségleteknek megfelelő támogatást.

2. **Mentális egészség támogatása:** Az alkalmazkodóképesség fejlesztése szorosan összefügg a mentális egészséggel. Fontos, hogy a középiskolák mentális egészségügyi támogatást nyújtsanak a diákoknak, például tanácsadást és szakemberekkel való konzultációt, hogy segítsék őket az érzelmi nehézségek kezelésében és az alkalmazkodóképességük javításában.

3. **Érzelmi intelligencia fejlesztése:** Az érzelmi intelligencia, vagyis az érzelmek felismerésének és szabályozásának képessége kulcsfontosságú az

alkalmazkodóképesség szempontjából. A középiskolákban lehetőséget kell biztosítani az érzelmi intelligencia fejlesztésére irányuló programokra és tevékenységekre.

4. Pedagógusok támogató szerepe: Az oktatók és mentorok fontos szerepet játszanak az alkalmazkodóképesség fejlesztésében. Megfelelő támogatással és iránymutatással segíthetik a diákokat az alkalmazkodási stratégiák kialakításában és fejlesztésében.

5. Érzelmi intelligencia fejlesztése: Az érzelmi intelligencia kulcsfontosságú az alkalmazkodóképesség szempontjából. Az iskolai programoknak és tevékenységeknek összpontosítaniuk kell az érzelmi intelligencia fejlesztésére, beleértve az érzelmi önregulációt és az empátiát.

6. Kapcsolatok erősítése: A pozitív és támogató kapcsolatok kialakítása tanárok és diákok között, valamint diákok között is, fontos a diákok mentális jólétének és alkalmazkodóképességének javításában.

7. Rugalmas oktatási módszerek: Rugalmas oktatási módszerek alkalmazása, amelyek lehetővé teszik a diákok egyéni igényeinek és tanulási stílusának figyelembevételét, hozzájárulhat az alkalmazkodóképesség fejlesztéséhez.

Ezek a tényezők hozzájárulnak ahhoz, hogy a középiskolás diákok képesek legyenek hatékonyan alkalmazkodni a változó körülményekhez és sikeresen megbirkózzanak az élet kihívásaival [47].

2.2 Az alkalmazkodóképesség fejlesztésének eszközei

Pozsgai Anita. *Hogyan válhatunk képessé arra, hogy a jég hátán is megéljünk?* című cikkét olvasva rájöttem, hogy a sikeres alkalmazkodáshoz és a nehézségekkel való hatékony megküzdéshez nemcsak genetikai adottságokra, hanem tanulható képességekre is szükség van. Az emberek különböző módon reagálnak ugyanarra a helyzetre és ez a reakció sokszor a belső erőforrásaiktól és a környezetüktől függ. A rugalmas alkalmazkodóképesség fejlesztése és erősítése tehát kulcsfontosságú lehet az élet különböző területein való boldoguláshoz és sikeres élethez [48].

Dr. Nemes Éva, szenior és kiképző szupervizor, egyetemi oktató szerint azok a személyek, akik képesek rugalmasan alkalmazkodni különböző helyzetekhez, rendelkeznek több fontos tulajdonsággal. A legfontosabb közülük talán a rugalmas gondolkodási képesség, amely lehetővé teszi számukra, hogy más perspektívából is lássák a helyzeteket. Emellett fontos még az érzelmek felismerésére és szabályozására való képesség, valamint a megfelelő önuralom. Az ilyen emberek optimisták, hisznek abban, hogy a dolgaik jobbra fordulhatnak, de ugyanakkor realisták is, hiszen nem zárkóznak el a valóság elől. Egészséges önbizalommal rendelkeznek és hisznek abban, hogy a céljaikért cselekedhetnek. Képesek szemléletet váltani, hogy ne ragadjanak bele a nehézségeikbe és észreveszik a váratlan lehetőségeket. Magas érzelmi intelligenciával rendelkeznek, empátiások és képesek mások érzéseinek megértésére. Nem félnek segítséget kérni és képesek elfogadni a tévedéseiket és kudarcaikat mások és önmaguk előtt is [45].

Az alkalmazkodóképesség fejlesztése fontos cél a középiskolában, mivel ez segíti a diákokat abban, hogy sikeresen alkalmazkodjanak az új környezethez és a változásokhoz. Az alábbiakban néhány hatékony eszközt és módszert sorolok fel az alkalmazkodóképesség fejlesztésére:

1. **Érzelmi intelligencia fejlesztése:** Tanítsák meg a diákokat az érzelmi intelligencia fontosságára és arra, hogyan ismerjék fel és kezeljék az érzelmeiket különböző helyzetekben.
2. **Stresszkezelési technikák:** Tanítsák meg a diákoknak a stresszkezelés különböző technikáit, például a légzéstechnikákat, relaxációs gyakorlatokat és a pozitív gondolkodást.
3. **Problémamegoldó képesség fejlesztése:** Biztosítsanak lehetőséget a diákoknak problémamegoldó feladatok megoldására, hogy megtanulják analizálni a problémákat és hatékony megoldásokat találni rájuk.
4. **Kommunikációs készségek fejlesztése:** Tanítsák meg a diákoknak hatékony kommunikációs készségeket, beleértve az aktív hallgatást, az empátiát és az együttműködést másokkal.

5. **Pozitív gondolkodás ösztönzése:** Segítsék a diákokat abban, hogy pozitív hozzáállást alakítsanak ki az életükhöz és az előttük álló kihívásokhoz és hogy megtanulják látni a lehetőségeket a nehézségekben.

6. **Önértékelés és önbizalom erősítése:** Biztosítsanak lehetőséget a diákoknak arra, hogy sikereik által növeljék önbizalmukat és önértékelésüket és hogy megtanulják kezelni a kudarcokat és az elégedetlenséget.

7. **Kapcsolatteremtés és társas készségek fejlesztése:** Tanítsák meg a diákokat az együttműködés fontosságára és arra, hogyan építsenek ki egészséges kapcsolatokat másokkal.

Ezek az eszközök és módszerek segítenek a diákoknak abban, hogy rugalmasak és alkalmazkodóképesek legyenek és sikeresen kezeljék a középiskolai kihívásokat és változásokat [45].

A modern világ gyors változásokkal és kihívásokkal teli, így elengedhetetlen, hogy gyermekeink rugalmasak legyenek az élet minden területén. A rugalmasság lehetővé teszi számukra, hogy alkalmazkodjanak a változásokhoz és megtanulják, hogyan álljanak helyt az élet kihívásaival szemben.

Rugalmasnak lenni azt jelenti, hogy képesek vagyunk alkalmazkodni és reagálni a változásokra, kihívásokra és nehézségekre úgy, hogy közben megőrizzük mentális és érzelmi egyensúlyunkat. A gyermekeink számára is elengedhetetlen ez a képesség, hiszen az életük során folyamatosan szembesülnek majd különböző helyzetekkel és kihívásokkal, amelyekhez alkalmazkodniuk kell.

A rugalmasság fejlesztése már korai gyermekkorban elkezdődik és folyamatosan támogatni kell azt az egész életen át. Az otthoni és iskolai környezet is nagyban hozzájárulhat ehhez a fejlődéshez. Az otthonban például a szülőknek fontos szerepe van abban, hogy megmutassák gyermekeiknek, hogyan kezeljék az érzelmeiket és hogyan találjanak megoldásokat a problémákra. Emellett az iskolai környezetben is lehetőség van a rugalmasság fejlesztésére például a differenciált oktatási módszerek, az érzelmi intelligencia fejlesztése vagy akár az iskolai tanácsadók segítségével.

Az életben előforduló változások és kihívások megértése és elfogadása kulcsfontosságú a rugalmasság fejlesztésében. Fontos, hogy gyermekeink megtanulják, hogyan kezeljék a sikereket és kudarccokat, hogyan alkalmazkodjanak új helyzetekhez és hogyan találjanak megoldásokat az élet különböző területein. A rugalmasság fejlesztése segíthet abban, hogy gyermekeink boldog és kiegyensúlyozott felnőttekké váljanak, akik képesek sikeresen navigálni az élet kihívásaiban és változásaiban.

3. AZ ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG NEVELÉSE A KÖZÉPISKOLÁBAN SZABÓ MAGDA ABIGÉL CÍMŰ RÉGÉNY ALKALMAZÁSÁVAL

Szabó Magda Abigél című regénye remek lehetőséget kínál az alkalmazkodóképesség fejlesztésére a középiskolás diákok számára. A regény főszereplőjének életében megjelenő különböző nehézségek és helyzetek segíthetik a tanulókat abban, hogy jobban megtanuljanak alkalmazkodni az élet kihívásaihoz. Ezáltal könnyebben boldogulhatnak és sikeresek lehetnek az iskolai környezetben, miközben fejlődik az adaptív képességük és az érzelmi intelligenciájuk.

Nagy Csilla. *Tér- és testpoétika Szabó Magda Abigél című regényében* című kutatásában az Abigél Matuláját vizsgálva megállapítja, hogy az intézmény két fegyelmező technikát alkalmaz: az egyik, amikor az embereket kizárják a társadalomból, a másik pedig egyfajta ellenőrző gépezet, ami azt szolgálja, hogy a társadalom a jövőben jobban működjön [11].

Az Abigélben a Matula egy olyan hely, ahol az emberek szinte külön világot alkotnak maguknak és ahol a szabályok és az életmód nagyon szigorúan ellenőrzött. Ez azt mutatja, hogy az emberek képesek alkalmazkodni olyan körülményekhez, amelyekben sok korlátozás van és ahol szigorú szabályokat kell betartani. Ez a kutatás rámutat arra, hogy az iskoláknak fontos szerepe van abban, hogy tanítsák és fejlesszék az alkalmazkodóképességet a diákokban. A kutatás rámutat arra, hogy az Abigél nem csupán egy egyszerű ifjúsági regény, hanem egy átgondolt mű, amely számos regénypoétikai hagyomány elemeit hasznosítja.

A történet nemcsak egy kamaszlány fejlődését mutatja be egy bentlakásos iskolában, hanem közvetíti a második világháború társadalmi és ideológiai kérdéseit is. Az Abigél mikrotörténetében a személyes dilemmák és az iskolai közösség dinamikája összefonódik a történelmi eseményekkel és a politikai háttérrel. Ezáltal a regény nemcsak az egyéni életutakról és morális döntésekről szól, hanem kiemeli a hatalmi struktúrákat és a közösségi normák fontosságát is. A kutatás során vizsgálták a regényben megjelenő hatalmi struktúrákat és azok hatásait az egyéni és kollektív identitásra, különös tekintettel a válság, az uniformizálás és az ajándék fogalmára. Ezt az összefüggést lehet alkalmazni az alkalmazkodóképesség nevelésében a

középiskolákban is, mivel az Abigél példái segíthetnek a diákoknak megérteni és kezelni a változó környezetüket, valamint az egyéni és kollektív kihívásokat

A regény által közvetített tanulságok és élethelyzetek segíthetik a diákokat abban, hogy jobban megértsék önmagukat és másokat, valamint hatékonyabban kezeljék az élet különböző helyzeteket.

3.1 A mű megírásának körülményei

Az Abigél olyan regény, amely gyakran az ifjúsági irodalom kategóriájába sorolják, de rendhagyó lányregényként is ismert, mivel a szerző átgondoltan alkalmazza benne többféle regénypoétikai hagyomány elemeit. Bár cselekményközpontú és áttekinthető szerkezetű, az egyik legfontosabb pozitívuma az, hogy egy kamaszlány sorsán keresztül képes bemutatni a közép-európai traumát, különösen a második világháború társadalmi és ideológiai kérdéseit. A személyes történet finoman illeszkedik a történelem és politika nagyobb keretei közé, miközben olyan aktuális kérdéseket boncolgat, mint a morális döntések, hatalmi struktúrák és közösségi normák fenntartásának szükségessége.

Szabó Magda személyes élményei és emlékei jelentős hatással voltak a regényre. Debreceni diáklányként töltött évei, valamint a református kollégium szigorú, mégis formáló közegének tapasztalatai mély nyomot hagytak benne és ezek az élmények visszaköszönnek a regényben.

Az író számára fontos volt a női nevelés és a női szerepek kérdéseinek bemutatása. A főszereplő, Vitay Georgina karakterén keresztül Szabó Magda a lányok nevelésének és a nők társadalmi szerepének kérdéseit boncolgatja, különös tekintettel a második világháború alatti Magyarországra.

A regény egy dinamikus történelmi szituációban játszódik, a második világháború idején. A bentlakásos iskola, mint önálló szabályrendszerrel működő közeg, egyfajta válságheterotópiaként tekinthető, amely paradox módon hozzájárul a társadalmi rend fenntartásához. Az iskola szigorú közege a kiválóság és kiválasztottság fogalmával társul, miközben társadalmi tabukat is megjelenít. A

regény érdekessége, hogy finoman fonódik össze az egyéni történet a globális eseményekkel és társadalmi struktúrákkal, ezáltal túllépve a lányregény műfaján [11].

Szabó Magda Debrecenben született és nőtt fel, ahol az ottani kulturális és vallási háttér is hatott rá. Az író nő saját iskolai élményei és az ottani tanárokkal való kapcsolatai is inspirálták a regény egyes részeit. A főszereplő, Gina Vitay, akit édesapja egy szigorú református lányinternátusba küld, részben Szabó Magda fiatalkori élményeinek lenyomata.

Szabó Magda regénye tükrözi az akkori nevelési eszméket és pedagógiai gyakorlatokat is. A szigorú és fegyelmezett iskolai környezet, amelyben a regény játszódik, jól mutatja a korabeli oktatási rendszer szellemiségét. Az író részletesen bemutatja, hogyan hatottak ezek a nevelési módszerek a diákokra, különösen Ginára.

Az "Abigél" írása során Szabó Magda célja volt, hogy megvizsgálja az emlékezés és az identitás kérdéseit. Gina Vitay karakterén keresztül az író azt mutatja be, hogyan formálódik valaki identitása egy idegen és ellenséges környezetben, valamint hogyan segíthet a múlt megértése a jelenben való helytállásban.

A regényben megjelenő erkölcsi és etikai dilemmák szintén központi szerepet játszanak. Szabó Magda azt kívánta bemutatni, hogy a háborús helyzetekben és az elnyomás alatt hogyan maradhat meg valaki emberségesnek és hű önmagához. Az iskolai környezet és a háborús háttér kiválóan alkalmasak ezen kérdések kibontására.

Az "Abigél" műfajilag is érdekes keverék, hiszen egyszerre kalandregény, nevelési regény és történelmi regény. Ez a műfaji gazdagság hozzájárul a regény összetettségéhez és széleskörű vonzerejéhez.

Szabó Magda jellegzetes, részletgazdag és érzelmekkel teli írói stílusa jól érvényesül az "Abigél"-ben. Az érzelmek és a karakterek belső világának ábrázolása, valamint a feszültségteli és megható pillanatok jól kiegyensúlyozott keveréke a regényben.

A regény megjelenése után azonnal nagy sikert aratott mind a kritikusok, mind az olvasók körében. Az "Abigél" hamar népszerűvé vált és máig az egyik legkedveltebb magyar ifjúsági regényként tartják számon.

Az Abigél c. regényt és annak televíziós sorozat- és filmadaptációit különböző tematikus címkékkel jelölték meg, mint például "ifjúsági regény", "gyerekkönyv", vagy "leányregény". **Lócsei Gabriella.** *Abigél* című kutatásában, aki erőteljesen ellenkezett a négyrészes tévésorozat ellen, rámutatott arra, hogy ezek a címkék 21 utólagos oktrojációk, amelyek mögött finom politikai manőverek állnak. Megállapította, hogy: „*A gyermekirodalom, a leányregény, a kamaszkönyv, az ifjúsági irodalom [mind] szükség szülte álkategória. Az elfogadott esztétikai mércéig fel nem érő, fontoskodó, didaktikus írásokat szokás így nevezni, mentegetőzésként, a gyermek- és ifjúságnevelés jó szándéka mögé bújva.*” [7].

Szabó Magda *Abigél* című regénye először 1970-ben látott napvilágot a Móra Könyvkiadó Csíkos könyvek sorozatában. Azt, hogy egy fiatal lányoknak szánt sorozatban jelent meg, talán arra predesztinálta, hogy kevésbé vegyék komolyan, mint a szerző más műveit. Azonban hamar nagy népszerűsége tett szert és már a 70-es és 80-as években több nyelvre lefordították. 1978-ban Zsurzs Éva rendezésében négyrészes tévéjátékot készítettek belőle, amelynek forgatókönyvét maga Szabó Magda írta. Emellett Kocsák Tibor, Somogyi Szilárd és Miklós Tibor egy musicalt írt a regény alapján, amelyet 2008-ban mutattak be a Budapesti Operettszínházban. Ezek mellett a regény népszerűségét jól jelzi az is, hogy a 2005-ös A Nagy Könyv szavazáson harmadik helyezett lett az Abigél [51].

Az Abigél megírása közben Szabó Magda nagymértékben támaszkodott a Dócziban átélt emlékekre és Vitay Georgina történetébe beleírta saját élményeit, tapasztalatait is. Így lett a Matula intézet Szabó Magda iskolájának hasonmása [7].

Az "Abigél" megírásának körülményei tehát szorosan összefüggnek Szabó Magda személyes élményeivel, a korabeli társadalmi és politikai helyzettel, valamint az írónő neveléssel és női szerepekkel kapcsolatos gondolataival. A regény mindezek

miatt nemcsak egy izgalmas és megható történet, hanem mélyebb társadalmi és történelmi jelentőséggel is bír.

3.2 Az Abigél című regény kritika megítélése

Szabó Magda 1970-es, *Abigél* című, ötvennégyezer példányban megjelent regényének életművön belüli elhelyezése, értékelésének problémái nem függetlenek a szöveg műfajától: „ifjúsági regényként” jelent meg a Móra Kiadó úgynevezett „csíkos” sorozatában. „*Fiataloknak írtam* – vallotta utóbb az író – de az idősebbek is előszeretettel olvasták a regényt. „*Mindent beleírtam az Abigél-be, amit nekem kellett volna megtennem, aki tanú voltam és kortárs, de nem lettem több egy büntudatos szemlélőnél.*” [15].

A regény megjelenése óta folyamatosan nagy népszerűségnek örvend és mind az olvasók, mind a kritikusok körében kedvező fogadtatásra talált. A mű kritikai megítélése több szempontból is figyelemre méltó, mivel egyaránt elismerik irodalmi értékeit és társadalmi jelentőségét.

A kritikusok gyakran kiemelik Szabó Magda karakterábrázolásának finomságát és mélységét. A főszereplő, Vitay Georgina belső fejlődése, valamint a mellékszereplők hitelessége és sokrétűsége különösen dicséretet kapott. A regény karakterei nemcsak jól megformáltak, hanem az olvasók számára is könnyen azonosíthatóak és érthetőek.

Az "Abigél" cselekményének fordulatoságát és feszültségét is elismeréssel fogadták. A történet izgalmas és érzelmekkel teli, ami hozzájárul ahhoz, hogy a regény ne csak egy ifjúsági mű legyen, hanem egy olyan olvasmány, amely minden korosztály számára élvezetes.

A kritikusok méltatták, ahogyan Szabó Magda a második világháború időszakának társadalmi és politikai feszültségeit ábrázolja. A történelmi háttér hiteles és jól kidolgozott, ami hozzájárul a regény valóságosságához és mélységéhez.

Az "Abigél" az iskolai oktatásban is fontos szerepet játszik. Gyakran ajánlott olvasmány, mert segíti a diákokat a történelem megértésében és olyan univerzális értékeket közvetít, mint a bátorság, a kitartás és a barátság. Az oktatásban való alkalmazása révén a regény újra és újra relevánssá válik az új generációk számára.

Kabdebó Lóránt. *Egy monográfia címszavai* című tanulmánya Szabó Magda életművének kanonikus pozícióját, hagyományvonalait és működési mechanizmusait vizsgálja. Az általa kiemelt jellemzők, a „mese”, azaz a személyes történet, valamint a „létezésben vergődés”, azaz a közép-európai történelem globális eseményeinek kiszolgáltatott egyéniség kettőssége, valóban alapvető jelentőségű Szabó Magda prózájában.

„A művek kiadói sikere, kvázi eladhatósága, az adaptációk és feldolgozások népszerűsége ellenére ugyanis az életmű kanonikus pozíciója máig bizonytalan” – állapítja meg *Tér- és testpoétika Szabó Magda Abigél című regényében* **Nagy Csilla** [11].

Soltész Márton. *Debreceni Georgikon* című tanulmányában megállapítja, hogy *„Szabó Magda művét, mind regényként, mind filmként, jelentős méltánytalanságok érték a korabeli kritika részéről”* [25, 10.o.].

A regény egyik fontos témája a nevelés és az oktatás. A kritikusok különösen értékelték, hogy Szabó Magda hogyan mutatja be a lánynevelő intézet szigorú világát és annak hatását a fiatal lányok fejlődésére. A nevelési kérdések ábrázolása sokak szerint releváns és elgondolkodtató.

Bár általában elismeréssel szólnak Szabó Magda írói stílusáról, néhány kritikus szerint a regény stílusa helyenként túl szentimentális vagy túlságosan részletező. Ezek a stílusbeli sajátosságok néha lassíthatják a cselekmény előrehaladását.

Az "Abigél" kritikai megítélése nagyrészt pozitív és a regény széles körben elismert mint a magyar irodalom egyik kiemelkedő alkotása. Szabó Magda sikeresen ötvözi a személyes élményeket a történelmi háttérrel, miközben mélyreható kérdéseket vet fel a nevelésről és a társadalmi szerepekről.

A regény a mai napig az alacsonyabb rendűnek tekintett ifjúsági irodalom kategóriájába van zárva és még mindig várja az értékének megfelelő elismerést. A hetvenes-nyolcvanas években ifjúsági regényként, gyerekkönyvként és leányregényként kategorizálták, ami hozzájárult ehhez a méltánytalan megítéléshez.

3.3 Az Abigél című regény alkalmazása az alkalmazkodóképesség fejlesztésére a 11. osztályban

Az alkalmazkodóképesség olyan képesség, amely kulcsfontosságú a mindennapi életben való boldoguláshoz. A problémák és kihívások hatékony kezelése, az új helyzetekhez való gyors alkalmazkodás képessége elengedhetetlen a személyes és szakmai sikerhez. A középiskolás korosztály számára különösen fontos az alkalmazkodóképesség fejlesztése, mivel ebben az életszakaszban találkoznak számos új helyzettel és kihívással.

Az Abigél című regény kiváló lehetőséget kínál az alkalmazkodóképesség problémájának megvitatására a 11. osztályos tanulókkal. Szabó Magda művében a főszereplő, Gina, számos nehézséggel szembesül és alkalmazkodni kénytelen az új környezethez és helyzethez. A regény lehetővé teszi a tanároknak, hogy a diákokkal együtt átgondolják és megvitassák az alkalmazkodás fontosságát és kihívásait.

- *Megtanulják az alkalmazkodás fontosságát:* A regényben bemutatott szereplők életén keresztül a diákok megtanulhatták, hogy az élet sokszor váratlan helyzetek elé állít minket és az alkalmazkodóképesség kulcsfontosságú a sikeres problémamegoldáshoz és az új helyzetek kezeléséhez.

- *Átértékeljék saját életüket:* A regény által felvetett kérdések segítették a diákokat abban, hogy átgondolják saját életükben tapasztalt nehézségeiket és azt, hogyan reagáltak ezekre a helyzetekre. Ezáltal jobban megérthették saját alkalmazkodóképességüket.

- *Kialakítsanak hatékony problémamegoldó stratégiákat:* A regény által bemutatott esetek és helyzetek megbeszélése során a diákok új problémamegoldó

stratégiákat tanulhattak, amelyek segíthetik őket a jövőben hasonló helyzetek kezelésében.

- *Fejlesszék az empátiájukat:* A regénybeli szereplők életén keresztül a diákok jobban megérthették más emberek helyzetét és érzéseit, ami segíthetett az empátiájuk fejlesztésében és az emberek iránti megértőbb attitűd kialakításában.

Kutatásomat a Csapi 2. számú Széchenyi István liceumba végeztem a 11. osztályos tanulók körében. Nagy segítségemre volt az, hogy a diákoknak megvolt a maguk véleménye és értelmes választ tudtak adni kérdéseimre. Ez lehetővé tette számomra, hogy mélyebb betekintést nyerjek a kamaszok gondolkodásába és érzéseibe az alkalmazkodóképességgel kapcsolatban.

A kutatás során kialakítottam egy erős és nyitott kommunikációs csatornát a diákokkal, ami lehetővé tette számomra, hogy megértsem az ő szemszögükből az alkalmazkodás kihívásait és nehézségeit. A diákok aktív részvétele és véleménye alapján jobban megértettem, hogyan élik meg az alkalmazkodást és milyen tényezők befolyásolják ezt a folyamatot. A diákok részvétele és hozzájárulása kulcsfontosságú volt a kutatás sikeréhez és nagyban segített abban, hogy átfogó és értékes eredményekre tegyek szert. A kapott válaszok alapján sikerült kialakítanom egy átfogó képet arról, hogy hogyan élik meg a tanulók az alkalmazkodást és milyen kihívásokkal kell szembenézniük a tanulási környezetükben. A kutatás eredményei alapján több fontos következtetést tudtam levonni, amelyek hozzájárulnak a tanítási módszerek és stratégiák fejlesztéséhez.

A kutatás során a diákok nagyobb tudatosságra és mélyebb megértésre tettek szert az alkalmazkodóképesség fontosságáról és kihívásairól. Ennek eredményeként tanultak arról, hogy az alkalmazkodóképesség nem csupán egy fontos készség az életben, hanem kulcsfontosságú tényező a sikeres és boldog élet elérésében.

Ezenkívül a kutatás segített a diákoknak abban is, hogy megértsék az alkalmazkodási folyamatot és annak összetettségét. Megismerhették, hogy az alkalmazkodás sokszor nem könnyű és számos tényező befolyásolhatja, beleértve a környezetet, a személyes jellemzőket és az élethelyzetet. Ezáltal felismerhették, hogy

az alkalmazkodás nem mindig lineáris folyamat és sokszor rugalmasságot és kitartást igényel.

Emellett a kutatás során tanulhattak az alkalmazkodás különböző stratégiáiról és technikáiról is. Megismerhették, hogyan lehet hatékonyan kezelni és reagálni a változásokra, valamint hogyan lehet alkalmazkodni az új helyzetekhez és körülményekhez.

Végül a kutatás által a diákok olyan tanulságokat vonhattak le, mint az empátia fontossága és az elfogadás kultúrájának erősítése. Felismerték, hogy az empátia és a támogató környezet segíthet az alkalmazkodási folyamat könnyebbé tételében és az élet minden területén való sikeres boldogulásban.

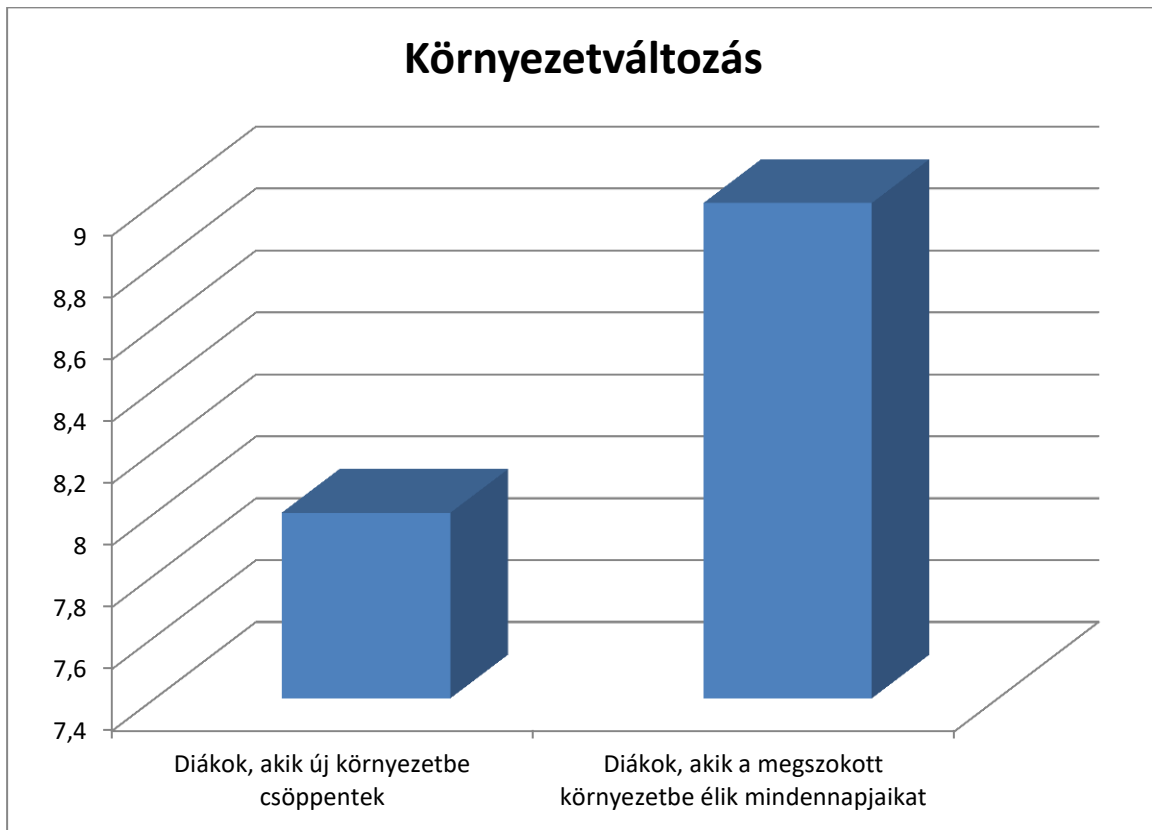
Összességében tehát az *Abigél* című regény segítségével a diákok mélyebben megérthették az alkalmazkodóképesség fontosságát és kihívásait, valamint fejleszthették ezt a kulcsfontosságú készséget a mindennapi életükben.



Az osztálylétszám 17 volt, 7 lány és 10 fiú volt jelen az órán. Észrevételeim alapján elmondhatom, hogy a több, mint 15 kérdés közül a legtöbbször a lányok válaszoltak és tudták kinyilvánítani véleményüket. Voltak olyan diákok, akik a telefonjukkal voltak elfoglalva az óra alatt, de voltak olyan tanulók is, akik

előszeretettel és nagy érdeklődéssel figyeltek az órán elhangzottakra és válaszoltak feltett kérdéseimre.

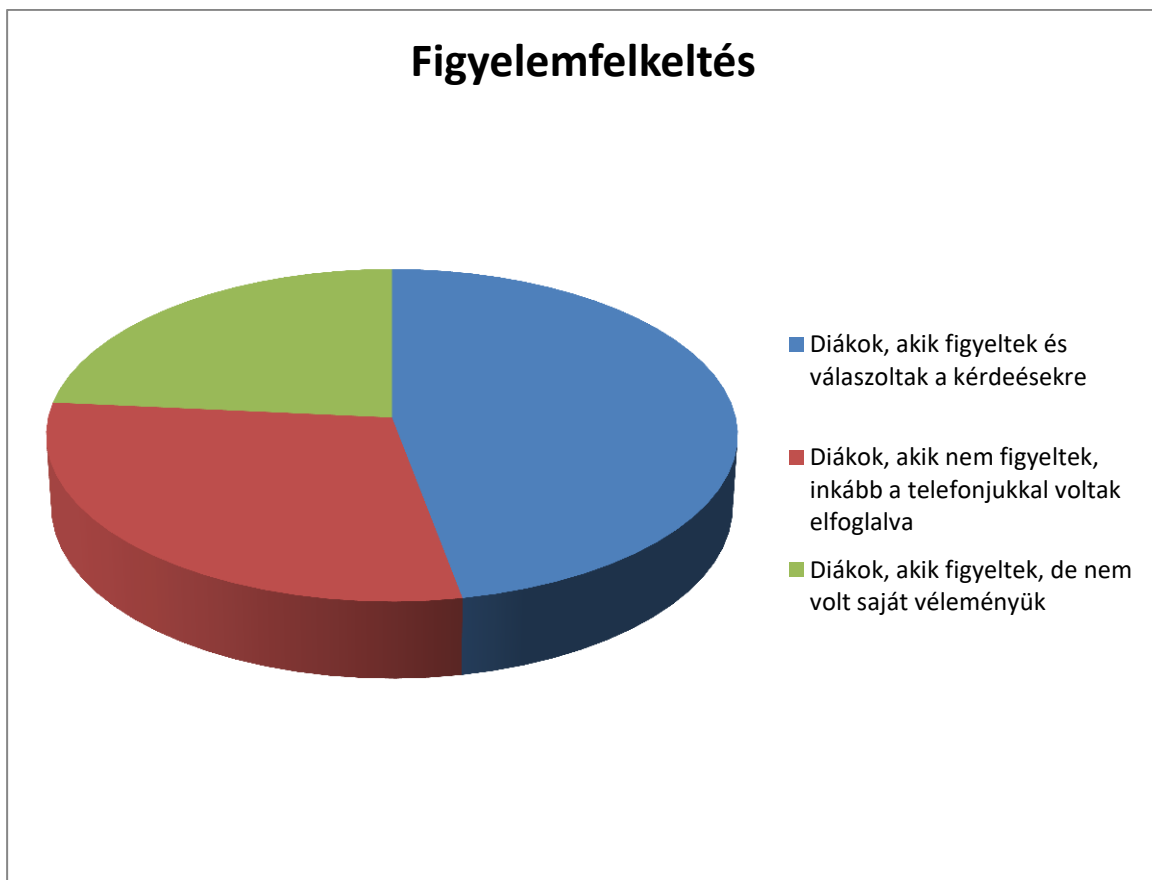
A legtöbb tanuló került már olyan helyzetbe, amikor alkalmazkodni kényszerültek, ezért szerencsére több véleményt is hallottam ezzel kapcsolatban. Az osztály többsége egy szomszédos faluból jött át a Csapi iskolába, hogy befejezhesse tanulmányait, így elmontható, hogy alkalmazkodni kényszerültek egy új helyzetbe, környezetbe. A diákok saját tapasztalataik szerint és tudásuk alapján válaszoltak a feltett alkalmazkodóképességgel kapcsolatos kérdésekre.



A tanulók válaszai alapján megállapítottam, hogy a lányok sokkal nehezebben alkalmazkodnak és illeszkednek be az iskolai közösségbe. Számos lány részére kihívást jelent a barátkozás, ezen kívül sok esetben érzik magukat elszigeteltnek, esetleg kirekesztettnek. Ennek számos oka lehet, többek között a szociális elvárások, a társadalmi készségek fejlettségének különbségei, esetleg akár az individuális személyiségjegyek is. A lányok sok esetben szorongóbbak, valamint érzékenyebbek, ami megnehezítheti számukra az újabb kapcsolatok kialakítását, továbbá a közösségbe való beilleszkedést.

Ezzel szemben a fiúk jellemzően könnyebben alkalmazkodnak az újabb környezethez, valamint gyorsabban találnak barátokra. A fiúkra jellemzőbb a közvetlenebb kommunikáció, ezen kívül a kevésbé szorongó attitűd, ami elősegíti a kapcsolatok gyorsabb kialakulását. A fiúk sok esetben kollektív tevékenységek, sport, esetleg játék révén találnak kapcsolódási pontokat egymással, ami megkönnyíti a beilleszkedést, ezen kívül a közösségi életben való részvételt.

Összességében az tapasztalható, hogy a lányok, ezen kívül a fiúk eltérő módon viszonyulnak az újabb környezetekhez, továbbá kapcsolatokhoz. A lányok részére több segítség, ezen kívül bátorítás szükséges, hogy magabiztosabban érezzék magukat és könnyebben beilleszkedjenek a közösségbe. Ezzel szemben a fiúk természetesebb módon, továbbá gyorsabban találnak barátokra, alkalmazkodnak az újabb helyzetekhez. Az ilyen differenciák felismerése lényeges lépés ahhoz, hogy jó segítséget, ezen kívül támogatást nyújtsunk mindkét nem részére az iskolai közösségben való boldoguláshoz.

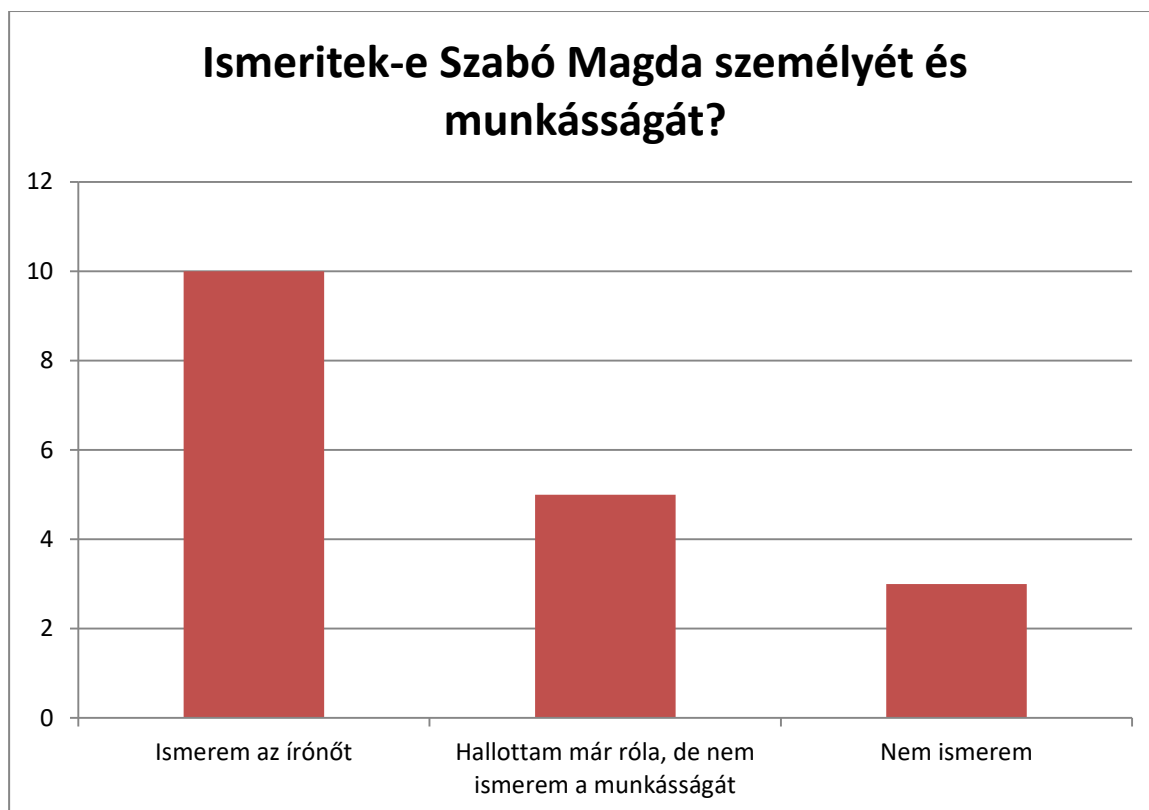


A diákok többségét érdekelte az elemzett téma, mivel az iskolai tananyagnak köszönhetően már találkoztak Szabó Magda alakjával és röviden át is vették munkásságát, ennek köszönhetően érdeklődve figyeltek miközben elmondtam az Abigél rövid tartalmát, hogy ezt követően kérdéseket tudjak feltenni kutatásom érdekében. Viszont voltak olyan diákok is, akiket egyszerűen nem érdekelt a téma és csak a telefonjukat nyomkodták, ahelyett, hogy figyeltek volna. Voltak olyan diákok is, akiktől csak egyszavas válaszokat kaptam, véleményem szerint ez amiatt volt mert nem v érdekelte őket a téma.

Nem minden diák érdeklődik ugyanazok iránt a témák iránt. Bár Szabó Magda munkássága és az Abigél izgalmas lehet sokak számára, vannak diákok, akiknek más az érdeklődési köre és kevésbé vonzódnak az irodalomhoz vagy az adott történelmi korszakhoz.

Lehet, hogy néhány diák nem rendelkezett megfelelő előzetes ismeretekkel vagy kontextussal a témával kapcsolatban. Azok, akik már találkoztak Szabó Magda nevével és műveivel az iskolai tananyagban, valószínűleg könnyebben kapcsolódtak a bemutatott anyaghoz. Azok számára, akik kevésbé voltak tájékozottak, nehezebb lehetett bekapcsolódni a beszélgetésbe.

Az iskolai környezetben sok tényező befolyásolja a diákok motivációját. Ha a diákok úgy érzik, hogy a téma nem releváns számukra vagy nem kapcsolódik közvetlenül a saját érdeklődési körükhöz, akkor nehezebben őket bevonni.

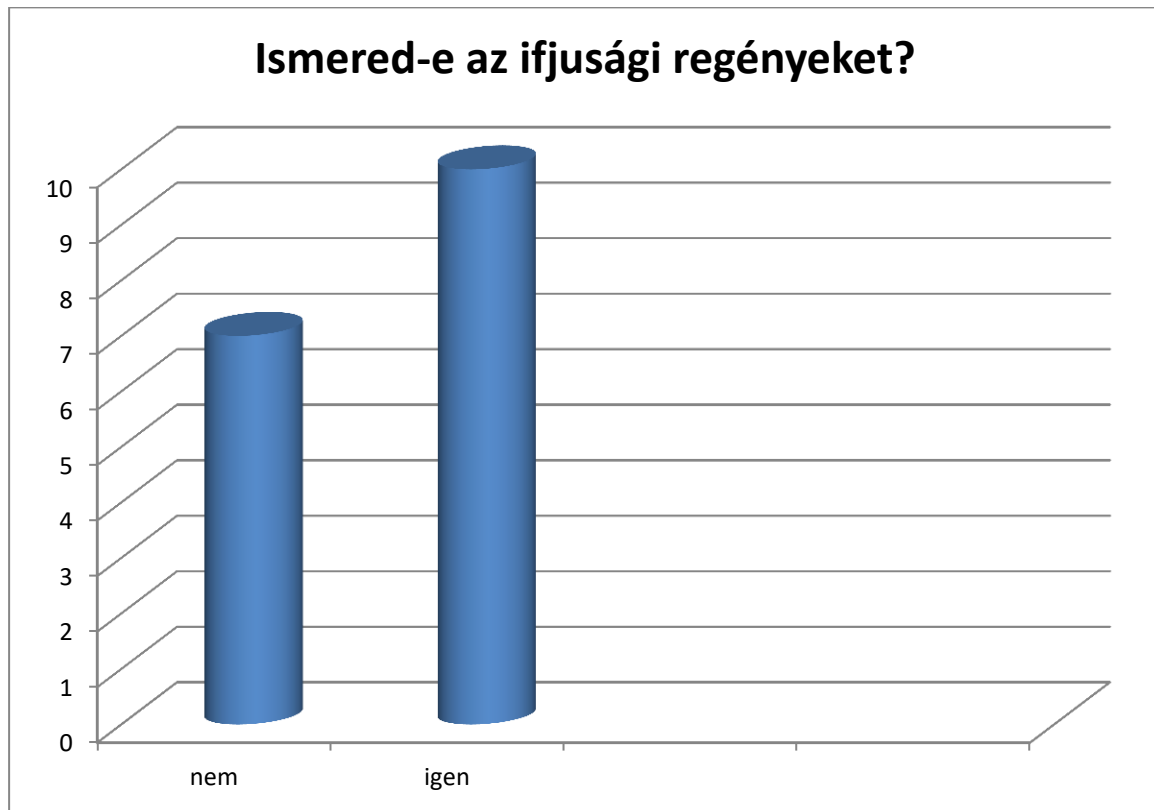


A diákok többsége nem ismerte Szabó Magda munkásságát, volt, aki csak annyit tudott róla, hogy híres író. Ezért tartottam fontosnak az óra témája és az alkalmazkodóképesség fejlesztése céljából az *Abigél* című regényt választani elemzésre, mivel Szabó Magda műve az egyik legismertebb és legnépszerűbb magyar irodalmi alkotások közé tartozik, amely mély és sokrétű témákat dolgoz fel. A regény tanítása során lehetőség nyílt arra, hogy a diákok megismerjék az író munkásságát és átfogó képet kapjanak az ő művészi világáról és az általa megfogalmazott irodalmi értékekről. Ezen kívül az *Abigél* egy olyan történet, amelyben a fiatalok részére is lényeges kérdések, továbbá témák jelennek meg, mint például a bátorság, a lojalitás, a barátság, ezen kívül a felnőtté válás kihívásai. Úgy véltem, hogy ezek a témák könnyen kapcsolódhatnak a tanulók saját tapasztalataihoz, érzéseikhez, így még inkább felkeltheti az érdeklődésüket.

Az *Abigél* tanítása alkalmával igyekeztem változatos módszereket használni, hogy az összes tanuló részére vonzóvá tegyem a tananyagot. Ennek köszönhetően a tanulók nem pusztán Szabó Magda munkásságával ismerkedtek meg, hanem

lehetőséget kaptak arra is, hogy saját véleményüket, gondolataikat is megosszák egymással.

Sajnos, az előzetes várakozásaim ellenére nem az összes diákot sikerült bevonni a témába. Ennek több oka is lehetett. Mint korábban említettem, sokan nem ismerték Szabó Magda munkásságát, ezért nehezebben kapcsolódtak az előadott anyaghoz. Azonban azok, akik aktívan részt vettek az órán, értékes véleményeket és gondolatokat osztottak meg egymással, ami hozzájárult az óra diskurzusának gazdagításához és a tanulók közötti tapasztalatcsere lehetőségének kihasználásához.



Az ifjúsági regény fogalma a diákok számára ismeretlen volt, ezért fontosnak tartottam, hogy tisztázzuk ezt a fogalmat.

Az ifjúsági regény olyan irodalmi műfaj, amelynek fő célközönsége a kamasz és fiatal felnőtt korosztály. Általában olyan témákkal foglalkozik, amelyek érdekesek és relevánsak lehetnek a fiatal olvasók számára és amelyek segíthetnek nekik megérteni és megélni a saját életükkel kapcsolatos kihívásokat és problémákat.

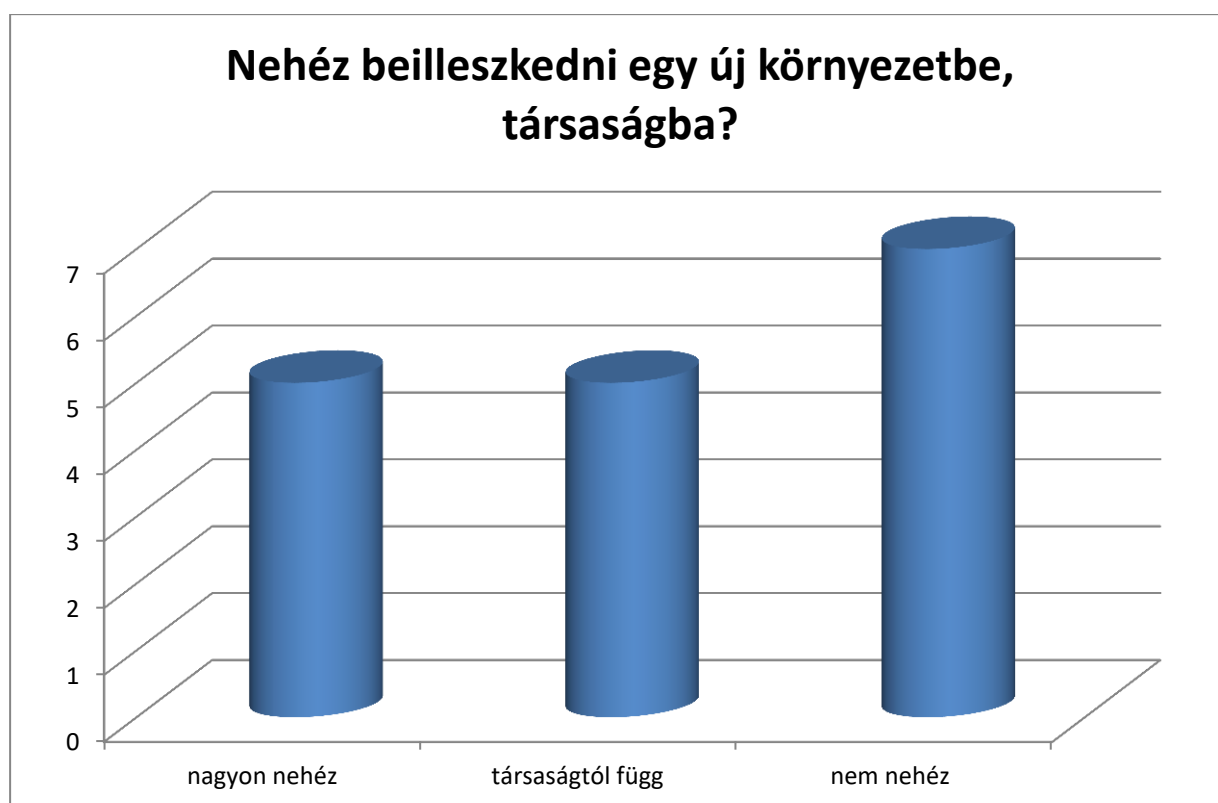
Ahhoz, hogy megértssem, miért nem ismerik a diákok az ifjúsági regény fogalmát, átgondoltam néhány lehetséges tényezőt:

Korábbi tapasztalatok hiánya: Számos diáknak lehet, hogy kevésbé vagy egyáltalán nem voltak korábbi élményei ifjúsági regényekkel az iskolán kívül. Ha valaki nem találkozott korábban ilyen típusú irodalommal, akkor valószínűleg nem is fogja ismerni az ifjúsági regény fogalmát.

Kulturális háttér: A diákok kulturális és családi háttere nagyban befolyásolhatja, hogy milyen mértékben voltak jelen az életükben az ifjúsági regények. Ha például kevesebb figyelmet fordítottak az olvasásra otthon, vagy nem voltak olyan könyvek, amelyek ezt a műfajt képviselték, akkor nem lesznek tisztában az ifjúsági regény fogalmával.

Oktatási gyakorlatok: Lehet, hogy az iskolában kevésbé hangsúlyozzák az ifjúsági regények fontosságát vagy nem szentelnek elegendő figyelmet erre a műfajra az irodalmi oktatás során. Ha az oktatási programok nem foglalkoznak kifejezetten az ifjúsági irodalommal, akkor a diákoknak nincs lehetőségük megismerkedni vele.

Kommunikációs csatornák: Az ifjúsági regényekről való beszélgetések, ajánlások és reklámok gyakran az online és offline médiafelületeken jelennek meg. Ha a diákok nem érintkeznek rendszeresen ezekkel a kommunikációs csatornákkal, akkor nem lesznek kíváncsiak az ifjúsági regényekre.



“Mindent úgy érzékelt, mintha narkózisban élné át, akkor volt hasonló bizonytalan, a világtól elszakadt, lebegő állapotban, mikor egyszer elkábították valami kis műtét idején” (28, 11.0.).

A beilleszkedés a kamaszok számára egy megterhelő próbatétel, sokszor nem találják a helyüket, nem tudják mi a teendő, amikor egy új környezetbe, közösségbe kényszerülnek. Az új helyzetbe való beilleszkedés gyakran kihívást jelent számukra, mert nemcsak új emberekkel kell megismerkedniük, hanem új szabályokat, normákat és viselkedési elvárásokat is meg kell érteniük és el kell fogadniuk. Emellett az új közegben való elfogadottságért és beilleszkedésért folytatott versengés stresszt és szorongást okozhat.

Az osztályban lévő diákok közül többen más iskolából jöttek. A többségnek nem volt nehéz beilleszkedni, mert barátságosan fogadták őket és nem voltak semmilyen elvárások feléjük.

Az egyik diák kiemelte, hogy egyszer 4 napot töltött Ungváron egy teljesen más közösségbe, ahol mindenki más gondolkodású volt és nehezebbre esett szót érteni a többi egykorúval.

Arra a következtetésre jutottam, hogy a diákok számára nehéz alkalmazkodni az új helyzetekhez és közösségekhez több okból is:

1. *Bizonytalanság és félelem:* Az új helyzetek és közösségek ismeretlenek ezért kiszámíthatatlanságot jelenthetnek a diákok számára. Nem tudják előre, hogyan fogadják majd őket az új emberek, hogyan élik meg az új szabályokat és normákat. Ez a bizonytalanság és félelem akadályozhatja az alkalmazkodást.

2. *Elveszettség érzése:* Az új környezetben és közösségben a diákok elveszettnek érezhetik magukat, mert nem ismerik a területet vagy a társadalmi dinamikákat. Ez a zavarodottság és elveszettség további stresszt és szorongást okozhat, ami megnehezíti az alkalmazkodást.

3. *Szociális nyomás:* Az új közegben való elfogadásért és beilleszkedésért folytatott versengés sokszor nagy nyomást jelent a diákok számára. Félfelhetnek attól, hogy nem fogadják be őket vagy nem tudnak beilleszkedni a közösségbe, ezért

folyamatosan próbálnak megfelelni az elvárásoknak és szabályoknak, ami stresszt okozhat.

4. *Szorongás a megfelelés miatt:* A diákok gyakran szoronganak azért, mert félnek attól, hogy nem felelnek meg az új közegben lévők elvárásainak vagy normáinak. Ez a szorongás gátolhatja az alkalmazkodást, mert a diákok nem mernek kibontakozni és kiállni önmagukért.

5. *Korábbi negatív tapasztalatok:* Ha a diákok korábban negatív tapasztalatokat szereztek az alkalmazkodás során, például kiközösítés vagy elutasítás formájában, akkor nehéz lehet számukra újra megnyílni és bizalmat szerezni az új közegben. Ezek a múltbéli traumák megnehezíthetik az új helyzethez való alkalmazkodást.



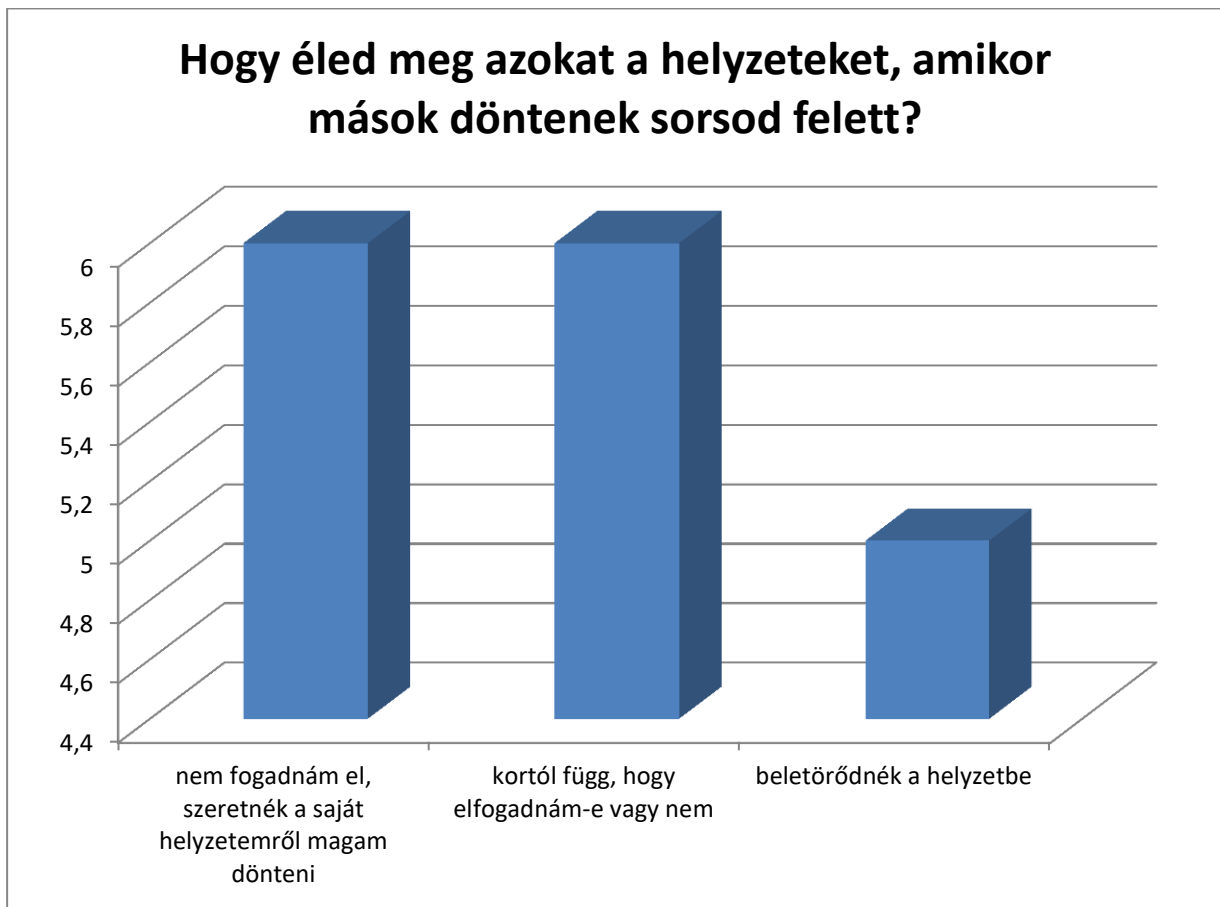
„Gina majdnem rosszul volt az önvádtól. Bár meg tudta volna állni, hogy az osztályt is belekeverje, bár meg tudta volna állni, hogy hallgasson! Késő volt, mint annyiszor, most is hamarabb cselekedett, mintsem meggondolta volna” (28, 29.o.).

Amikor az árulásról esett szó az osztály egyhangúan azt felelte, hogy bármi történne, ha ennyire nem szeretné az osztálytársait, akkor sem árulná el a másikat. Egy diák véleménye szerint Gina így szeretett volna kitűnni és felhívni magára a figyelmet, ami egy meggondolatlan döntés volt és csak magának ártott vele. Ennek oka az lehet, hogy az árulás súlyos következményekkel járhat mind az áruló, mind pedig az áldozat számára.

A diákok úgy vélték, hogy az árulás nagyon rossz dolog. Ha valaki azt teszi, hogy elárulja a többiek bizalmát vagy titkait, az sok problémát okozhat mindenkinek. Az árulás miatt az emberek elveszthetik a barátaikat és a társadalmi elfogadottságukat. Az, aki elárul, elveszítheti mások bizalmát és aki áldozat lesz, az megsérülhet és elszigetelődhet az emberek között. Az árulás nemcsak rövid távon, hanem hosszú távon is problémákat okozhat. Ezért fontos, hogy mindenki figyeljen oda arra, hogy ne árulja el a másikat.

Véleményem szerint az árulás során elveszítheted a barátaid bizalmát és tiszteletét, valamint az osztályközösségben való elfogadottságodat. Az árulás valóban súlyos következményekkel járhat mindazok számára, akik érintettek. Saját tapasztalatom alapján azt mondanám, hogy az egyik legfájdalmasabb dolog az, ha valaki, akit barátnek gondoltál, hátba támad és elárulja a bizalmadat vagy titkaidat másoknak. Ez nemcsak azonnali bizalmi törést okozhat a kapcsolatokban, hanem hosszú távon is megtörheti a köztetek lévő kapcsolatot. Az árulás feszültségeket és konfliktusokat szülhet az osztályközösségben, ami megnehezítheti az együttműködést és az egészséges kapcsolatok kialakítását.

Az árulás utáni megbélyegzés és elszigeteltség pszichológiai terheket is hordoz. Érezheted magad magányosnak és szorongónak, miközben próbálsz feldolgozni az árulás okozta sebeket és megbirkózni a megtört bizalommal. Az alacsony önbecsülés is kialakulhat, mivel kétségbeesetten keresed a választ arra, hogy miért történt mindez és hogy mi lehet a hibád. Az árulás általánosságban súlyos hatással lehet az érzelmi és mentális jólétedre és sok időt vehet igénybe, mire fel tudsz állni és újra fel tudsz építeni bizalmi kapcsolatokat.



A tanulókat arról kérdeztem, hogy megértenék-e szüleiket, ha egy kényszerhelyzetben a sorsukról kell dönteniük, akkor is, ha csak védelmezni akarják őket. A diákok azt felelték, hogy nem semmilyenképpen nem fogadnák el, mivel megvan a saját döntésük és lehet, hogy ha a szülő jó döntésnek is látja, de nekik nem tetszik, akkor nem szeretnék, ha mások döntenének helyettük. Az egyik diák azt mondta, hogy mérges lenne és haragudna szüleinek, de ha nincs más választása akkor beletörődik helyzetébe és nem próbál ellenállni.

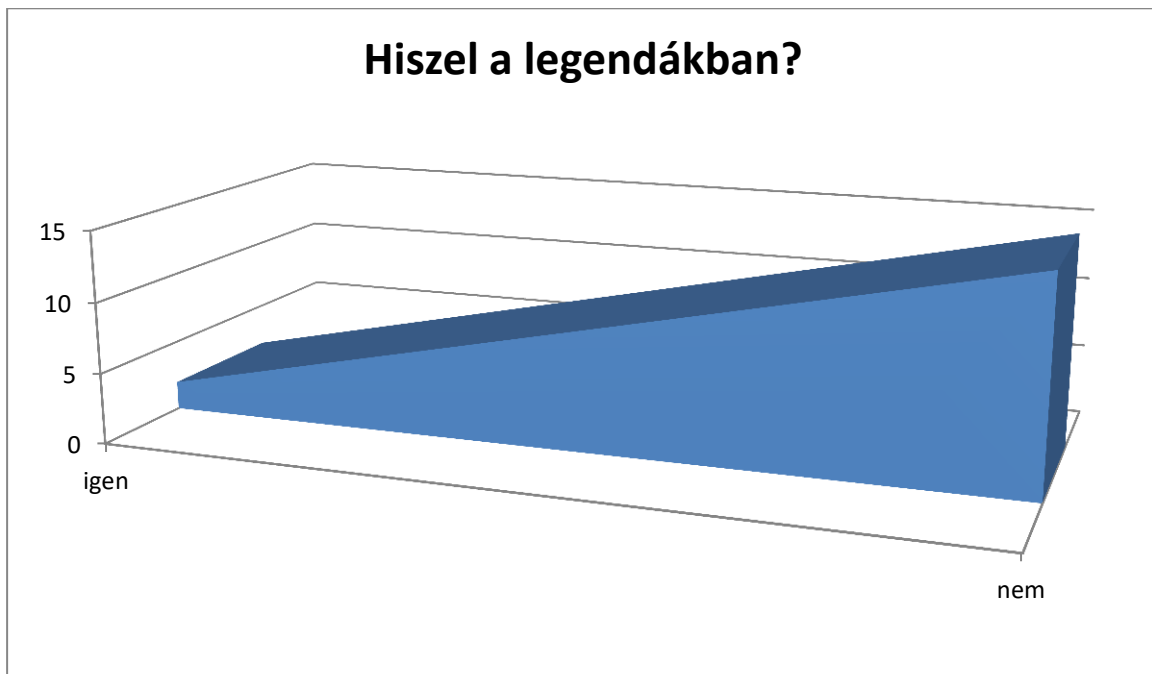
A diákok kifejezték, hogy számukra fontos, hogy saját maguk hozzák meg a döntéseiket, még akkor is, ha ez esetleg ellentétes lenne a szülői akarattal. Ez az autonómia és önállóság iránti vágyukat tükrözi, ami jellemző lehet a kamaszkorra és az önállóságra való törekvésre az életükben.

Az érzés, hogy mások döntenek helyettünk, valóban kiválthatja az emberben az elveszett irányítás érzését, ami sokszor frusztrációt és bizonytalanságot eredményez. Az autonómia, vagyis a saját életünk feletti kontroll, az egyik alapvető emberi

szükséglet és amikor ezt korlátozzák vagy elveszik tőlünk, az komoly pszichológiai hatásokkal járhat.

Az elveszített autonómia gyakran függőségi érzetet vált ki, melyben úgy érezzük, hogy másoknak kell irányítaniuk vagy döntéseket hozniuk az életünkben. Ez a függőségérzet elveszi a kezdeményezőképeséget és az önálló gondolkodást, ami hosszú távon korlátozhatja a személyes fejlődést és boldogságot. Ezenkívül az elveszített irányítás szorongást és dühöt is okozhat, mivel elvesztjük az életünk feletti kontrollt és bizonytalanná válunk a jövőnkkel kapcsolatban. Gyakran úgy érezzük, hogy nem vagyunk képesek befolyásolni az eseményeket vagy megváltoztatni a helyzetünket, ami nagyon stresszes lehet.

Fontos tehát, hogy megőrizzük az autonómiánkat és a döntéshozatali képességünket az életünk minden területén, hogy biztosítsuk a mentális és érzelmi jólétünket. Ez magában foglalhatja az önálló döntések meghozatalát és az önálló cselekvést az élet különböző területein, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy aktív résztvevői legyünk saját életünk alakításának.

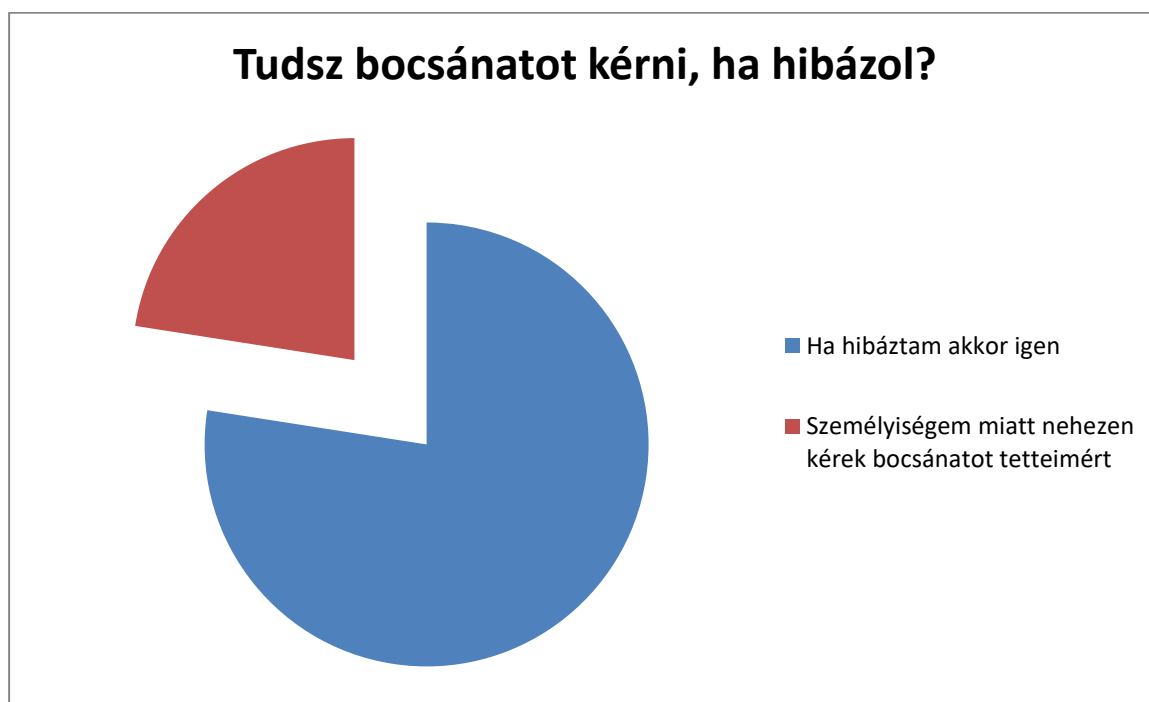


„Bámulatos a fantáziájuk. Abigél, aki segít! És mindez ebben az erődben, ahol úgy élnek, mint a katonák, és ahol csupa bibliai idézet van a falon. Amilyen babonások, afelől igazán lehetnének bálványimádók is” (28, 22.o.).

A középiskolásokat a legendákról kérdeztem és Abigélt is megemlíttem nekik. A diákok nem hisznek és nem is hinnének semmilyen érthetetlen és meseszerű legendában, még akkor sem, ha mások az ellenkezőjét állítják.

Ennek háttérében valószínűleg az áll, hogy a diákok egy olyan digitális korban nőttek fel, ahol az információk széles skálája rendelkezésre áll. A modern technológia és az internet lehetővé teszi számukra, hogy könnyen hozzáférjenek minden kívánt információhoz, ami megkérdőjelezheti az ősi legendák és mítoszok hitelességét és relevanciáját.

Az Abigél említése érdekes fordulatot hozhatott a beszélgetésbe, mivel ez egy olyan történet, amely a magyar irodalom klasszikusai közé tartozik és még mindig széles körben olvasott és tanított az iskolákban. Az Abigél esetében a diákok talán könnyebben azonosulnak a történettel, mivel az az ő saját kulturális hagyományaikhoz és élményeikhez kapcsolódik. Ez lehetőséget teremtett arra, hogy a diákokkal általánosabb vitát folytassunk az ősi legendákról és mítoszokról és megértsük, miért tűnnek ezek nekik érdektelennek vagy irrelevánsnak a modern korban.



A bocsánatkérésről is szó esett, amit észrevettem, hogy mindenkinek megvan a maga személyisége, valaki engedékeny és belátja, ha hibázik, de vannak olyan

személyek is, akik akkor sem látják be a hibájukat ha pontosan tudják, hogy miattuk történhetett egy rossz és igazságtalan dolog. Voltak diákok, akik Gina cselekedetét helyeselték, de voltak, akik hibáztatták azért, mert bocsánatot kért tetteért.

„Sírt, sírt, és közben gyűlölte magát, mert miért nem erősebb, hiszen úgymint itt hagyja őket, mihelyt lehet, nem volna szabad kiszolgáltatnia magát a gúnyos megjegyzéseknek. De nem tudta abbahagyni a zokogást, reménytelenül, fuldokolva sírt, és még zuhogó könnyei között is csodálkozott, milyen keményszívűek ezek a gyerekek, hogy nem jön ide hozzá senki” (28,40.o.).

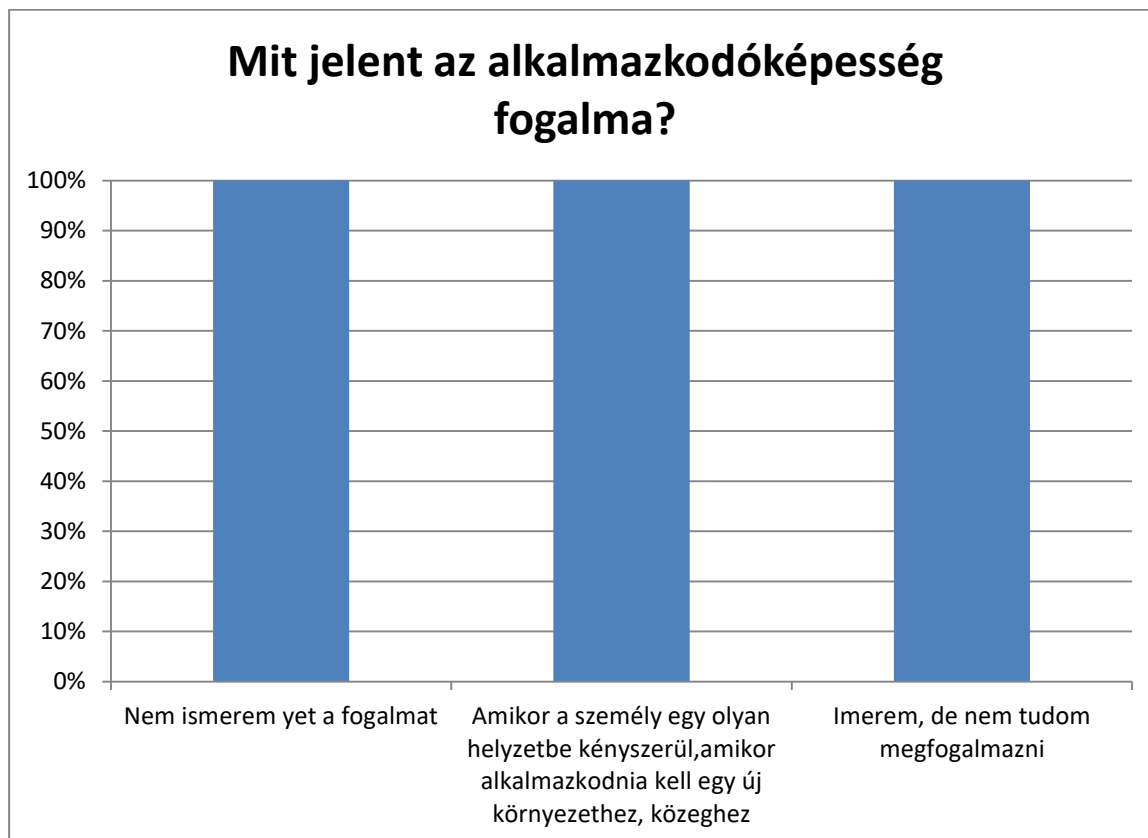
Véleményem szerint a bocsánatkérés és annak elfogadása mindenkinek az egyéni személyiségétől és értékrendjétől függ. Az, hogy a kérdésre adott válaszok különbözőek voltak, jó lehetőséget adott a diákoknak, hogy megvitassák az empátia, az önfelismerés és az együttműködés fontosságát az emberi kapcsolatokban.

A bocsánatkérés és az elfogadása valóban sok tekintetben személyiségfüggő és az egyéni értékrendtől is nagyban függ. Egyes emberek könnyebben képesek megbocsátani és elfogadni egy bocsánatkérést, míg mások nehezebben teszik ezt meg és hosszabb időre van szükségük ahhoz, hogy feldolgozzák az eseményeket és elengedjék a sérelmet. Ezenkívül az is számít, hogy a konkrét helyzet milyen mértékben sértette meg az illetőt és mennyire érzi fontosnak a kapcsolatokat és az emberi kapcsolatok fenntartását.

Az osztályban elhangzott különböző vélemények jó lehetőséget teremtettek arra, hogy a diákok megvitassák az empátia, az önfelismerés és az együttműködés fontosságát az emberi kapcsolatokban. Az ilyen viták során megismerhetik egymás szempontjait és megérthetik, hogy mindenki más módon látja és értékeli a dolgokat. Ez segíthet abban, hogy az osztályközösség szorosabbá és megértőbbé váljon, mivel a diákok megtanulhatják, hogyan kommunikáljanak hatékonyabban és támogatóbban egymással.

Az empátia, az önfelismerés és az együttműködés fejlesztése kritikus fontosságú az emberi kapcsolatokban és a konfliktusok kezelésében. Ezek az alapvető készségek segítenek abban, hogy a diákok megértsék mások érzéseit és

perspektíváit, és képesek legyenek építő módon reagálni a konfliktusokra és az egyéb nehézségekre az életükben. Ezáltal javulhat az osztályközösség hangulata és az együttműködési készség, ami hosszú távon kedvező hatással lehet az egész osztály tanulmányi és szociális teljesítményére.



Az alkalmazkodó képesség fogalmáról a diákok azt tudták elmondani, hogy vannak helyzetek, amikor alkalmazkodni kényszerülünk egy körülményhez és ez maga az alkalmazkodóképesség. Az egyik tanuló szűkszavúan azt felelte, hogy az alkalmazkodóképesség, az, amikor az ember képes arra, hogy beilleszkedjen, alkalmazkodjon az új körülményekhez.

Azt a következtetés vontam le, hogy vannak olyan diákok, akikben már megfogalmazódott a szó értelme és vannak diákok, akik nincsenek tisztában azzal, hogy mit is jelent a szó, emiatt nehezükre esett a szó értelmezése.

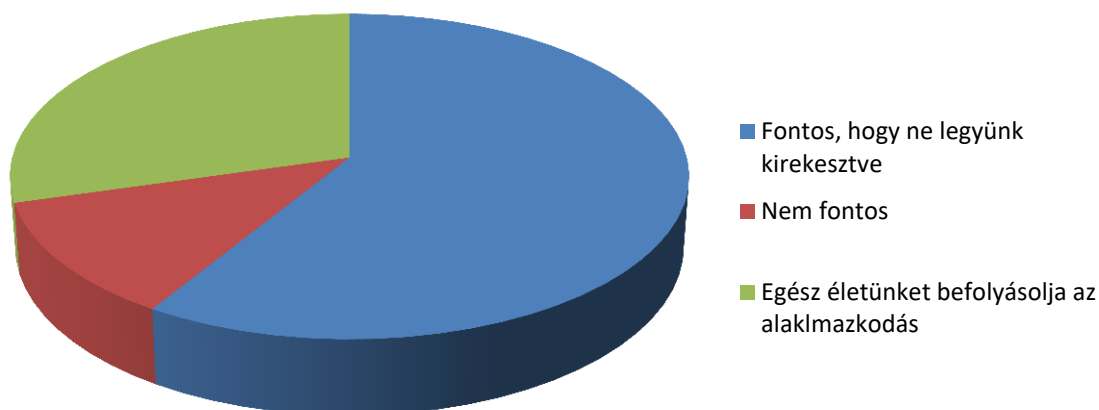
Véleményem szerint sok diáknak lehet, hogy nincs világos fogalma arról, hogy mit jelent az alkalmazkodóképesség és milyen fontos szerepe van az életben. Az alkalmazkodóképesség fogalmának megértése és jelentősége valóban változó lehet a diákok körében. Van, aki már képes tudatosan felismerni és meghatározni, hogy mi

az alkalmazkodóképesség és hogyan játszik szerepet az életükben. Ezek a diákok általában tapasztalatokat szereztek az élet különböző területein, ahol alkalmazkodniuk kellett és ennek következtében már tudatosan alkalmazzák ezt a képességet.

Más diákoknak azonban lehet, hogy nem volt még lehetőségük ilyen mélyrehatóan foglalkozni az alkalmazkodás fogalmával és jelentőségével. Lehet, hogy nem találtak még olyan helyzetekkel, amelyekben kifejezetten szükségük lett volna az alkalmazkodóképességre, vagy egyszerűen csak nem tulajdonítottak nagy figyelmet ennek a képességnek.

Ebben az értelemben a tanár szerepe kritikus lehet abban, hogy segítse a diákokat az alkalmazkodóképességük fejlesztésében és megértésében. Az olyan beszélgetések és tevékenységek, amelyek lehetőséget teremtenek arra, hogy a diákok megosszák tapasztalataikat és gondolataikat az alkalmazkodásról, segíthetnek nekik abban, hogy mélyebben megértsék ezt a fogalmat és annak fontosságát az életükben. A tudatos pedagógiai módszerek és gyakorlatok használata, amelyek célja az alkalmazkodóképesség fejlesztése és erősítése, hozzájárulhat az osztály teljesítményéhez és az egyéni tanulók sikeréhez az iskolában és az életben egyaránt.

Mennyire fontos egy felnőtt és egy gyerek életében az alkalmazkodás?



Azt is megkérdeztem a diákoktól, hogy véleményük szerint mennyire fontos a gyerekek akár felnőttek életében, hogy alkalmazkodjanak.

Erre azt felelték, hogy azért fontos az alkalmazkodóképesség, hogy képesek legyünk befogadni az új dolgokat és ne maradjunk egyedül és tanuljunk új dolgokat más emberektől.

Érdekes volt olyat hallani, hogy a diákok azért szeretnének alkalmazkodni, akár beilleszkedni, hogy ne maradjanak egyedül.

Véleményem szerint ezt azért mondhatta a diák, mert már volt hasonló helyzetben és fél az egyedüllétől és attól, hogy kiközösítik a többiek.

A felnőttek életével kapcsolatban az fogalmazódott meg bennük, hogy életük során legyenek akár gyerekek, diákok, felnőttek, mindig, minden helyzetben fontos az alkalmazkodás, hiszen az a személy egész életére kihat.

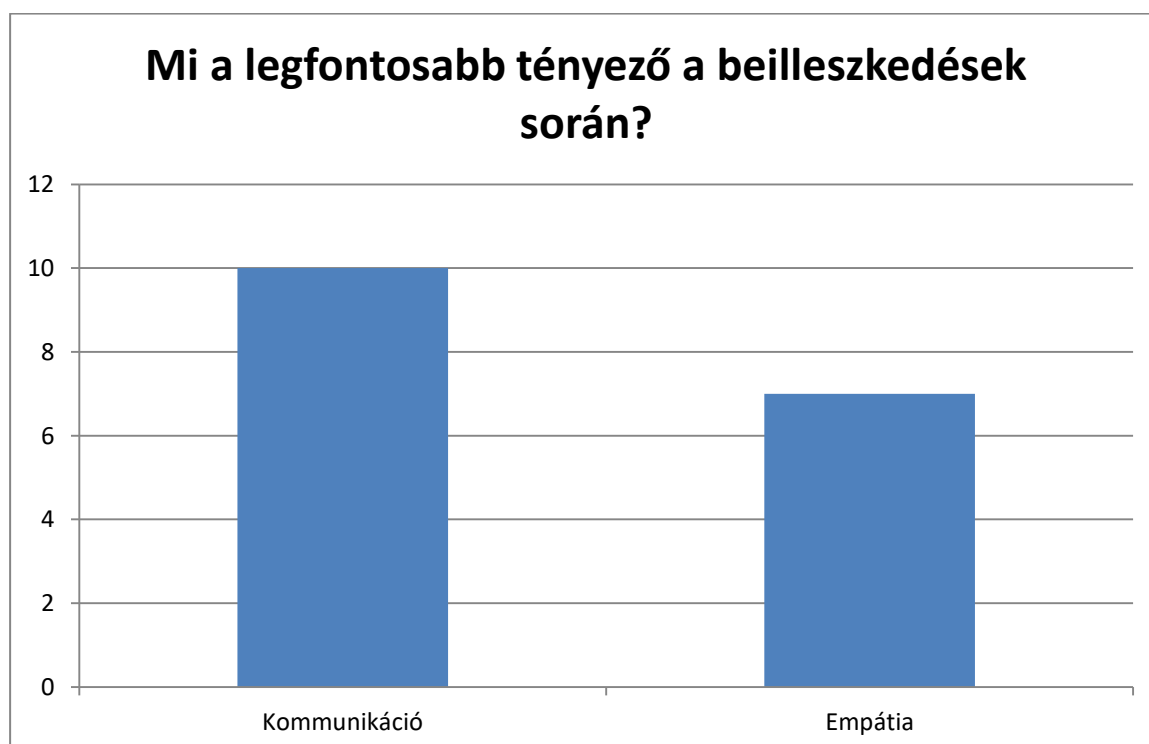
Az alkalmazkodóképesség fontosságáról véleményem szerint nem lehet elégszer beszélni. A modern világban, amely tele van változással és kihívásokkal, az alkalmazkodóképesség kulcsfontosságú tényezővé vált az egyének számára, hogy boldog és sikeres életet éljenek. Ez az a készség, amely lehetővé teszi számunkra,

hogy rugalmasan reagáljunk az életünkben felmerülő változásokra és kihívásokra és megtaláljuk a megfelelő megoldásokat az új helyzetekben.

Úgy vélem, hogy az alkalmazkodóképesség különösen fontos a gyerekek számára, mivel az életük tele van új és ismeretlen helyzetekkel, amelyekkel szembe kell nézniük. Az iskolában, a családban és a társadalmi életben is szükségük van erre a készségre ahhoz, hogy sikeresen navigáljanak az élet különböző területein.

Az alkalmazkodóképesség azt jelenti, hogy nyitottak vagyunk az új tapasztalatokra és készek vagyunk megtanulni azokat. Ez a képesség segít nekünk abban, hogy rugalmasak legyünk a változásokkal szemben és ne ragaszkodjunk mereven az elképzeléseinkhez vagy terveinkhez. Inkább felismerjük, hogy az élet dinamikus és folyamatosan változik és ennek megfelelően kell alkalmazkodnunk.

Fontosnak tartom, hogy a gyerekeknek már korán megtanítsuk az alkalmazkodóképesség fontosságát és segítsük őket abban, hogy fejlesszék ezt a készséget az életük során. Ezáltal képesek lesznek hatékonyan kezelni a változásokat és kihívásokat és sikeresen megbirkózni az élet minden területén felmerülő nehézségekkel. Az alkalmazkodóképesség tehát nem csupán egy készség, hanem egy életmód, amely segít nekünk a boldog és kiegyensúlyozott élet elérésében.



A diákok szerint a legfontosabb tényező, ami segíthet abban, hogy beilleszkedjenek és alkalmazkodjanak egy új környezethez, helyzethez az a kommunikáció és az empátia. Egyértelműen egy közösségre fókuszáltak, ami a válaszból is látszik. Ahhoz, hogy alkalmazkodni tudjak a mások viszonya is nagy szerepet játszik. Ha egy olyan közösségbe csöppennének, ami a megszokottól eltér, egyértelműen nehéz lenne az alkalmazkodás.

Meglátásaim és saját tapasztalataim szerint a tanulók jó válaszokat adtak, mivel az empátia azért fontos, mert segít megérteni más emberek érzéseit, szükségleteit és nézőpontját. Amikor valaki empátiát tanúsít, jobban képes azonosulni mások helyzetével és ezáltal könnyebben tud alkalmazkodni az adott helyzethez vagy közeghez. Az empátia segíthet abban is, hogy másokat elfogadjunk olyannak, amilyenek és jobban megértsük, hogyan tudunk segíteni nekik, vagy hogyan tudjuk hatékonyabban kezelni a közös helyzeteket.

A kommunikáció pedig azért kulcsfontosságú, mert segít megérteni és megértetni az érzéseket, gondolatokat és szándékokat. Amikor valaki hatékonyan kommunikál, könnyebben meg tudja osztani másokkal az érzéseit és gondolatait és ezáltal könnyebben tud segítséget kérni vagy kínálni, amikor szükséges. Ezen kívül a kommunikáció segíthet abban is, hogy a közösség tagjai megismerjék egymást és kapcsolatot alakítsanak ki egymással.

Ezért lehet mondani, hogy az empátia és a kommunikáció kulcsfontosságú tényezők az alkalmazkodóképesség fejlesztése szempontjából, mivel segítenek az embereknek abban, hogy könnyebben beilleszkedjenek és hatékonyabban működjenek együtt egy adott közösségben vagy helyzetben.



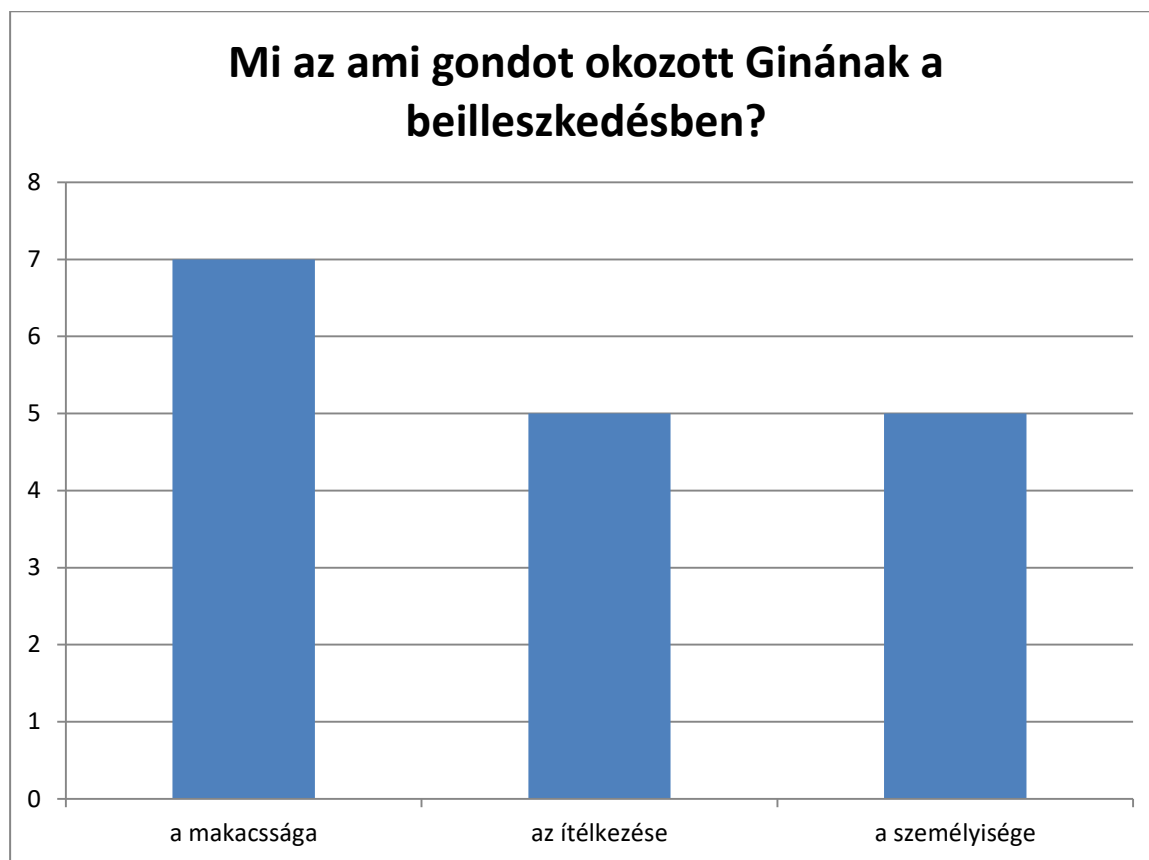
Ezeket a kérdéseket tettem fel az osztályhoz: *Miért nehéz alkalmazkodni, melyek azok a tényezők, amelyek meggátolnak ebben?*

Az egyik diák azt válaszolta, hogy azért nehéz beilleszkedni és alkalmazkodni, mert félelem van bennük, hogy kiközösíthetik és nem fogadják el őket olyanoknak, amilyenek és a személyiségen az ember nem sokat tud változtatni. A saját természetüknél fogva nehézséget okozhat a beilleszkedés egy új környezetbe.

Más diákok is kifejtették, hogy az alkalmazkodás nehézségei között szerepelhet az új helyzetekkel való szembesülés félelme, a bizonytalanság és a tapasztalatlanság. Néhányan azt említették, hogy az előítéletek és a megfelelési kényszer is akadályokat jelenthetnek az alkalmazkodásban. Egyes diákok szerint az előítéletek miatt mások esetleg elutasíthatják őket, vagy nehezebben fogadják el az új közösségben.

Mások úgy vélték, hogy a megfelelési kényszer vagy a társadalmi normákhoz való ragaszkodás miatt nehezen tudnak változtatni magukon vagy igazán hűek maradni saját magukhoz, ami akadályt jelenthet az alkalmazkodásban. Összességében a diákok hangsúlyozták, hogy az alkalmazkodás nehézségei gyakran belső és külső

tényezők együttes hatásának eredményei és sokszor a saját érzésekkel, gondolatokkal és a környezet reakcióival való megküzdés jelenti a legnagyobb kihívást.



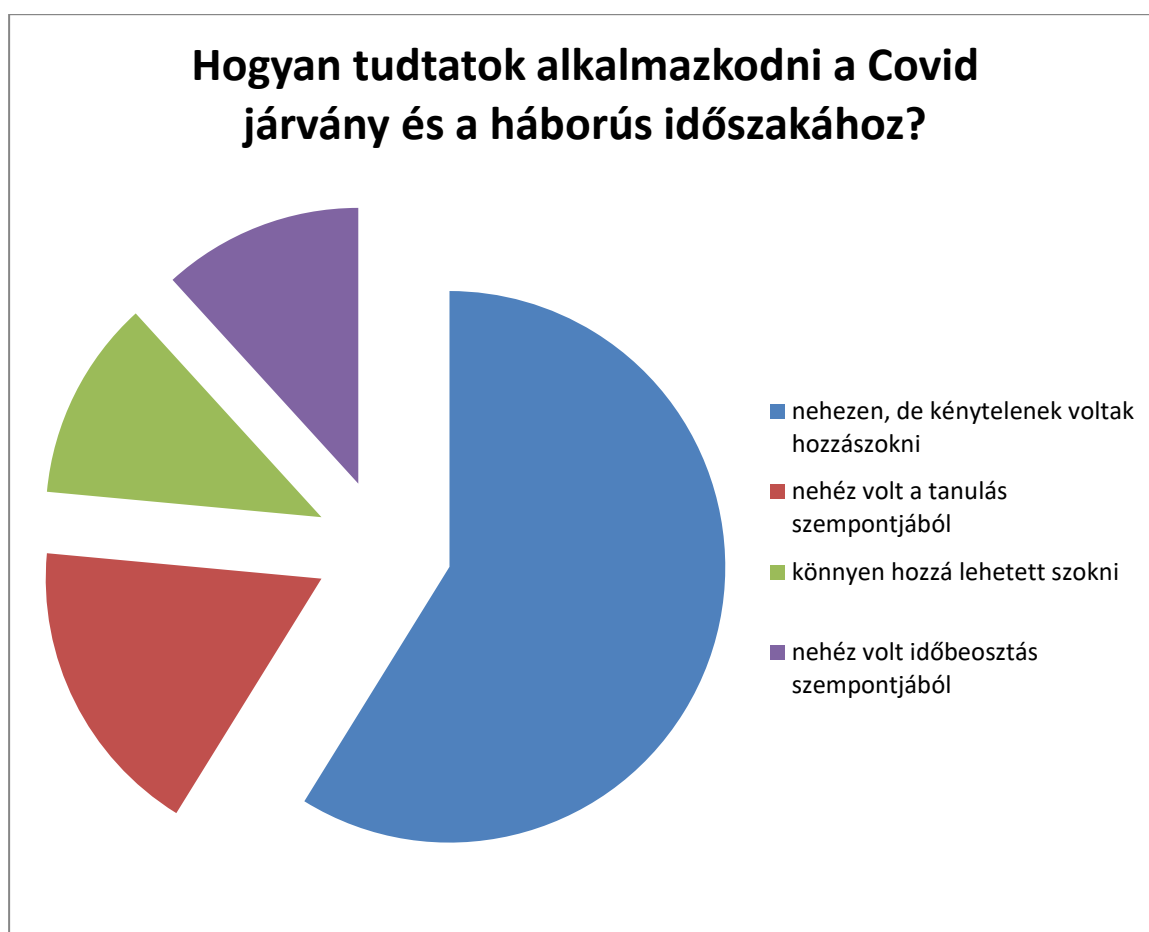
Amikor Gina nehéz beilleszkedéséről kérdeztem őket, azt válaszolták, hogy azért okozhatott neki nehézséget, mert makacs és önfejű volt és azért, mert nem próbálta megismeri a többieket, csak saját magára gondolt.

Az egyik diák azt felelte, hogy azért esett nehezebbre alkalmazkodni, mert más volt természeténél és személyiségénél fogva, mint a többi vele egykorú. Nem adott magának időt, hanem rögtön eldöntötte, hogy nem szeretne abba a közösségbe tartozni és megtett mindent, hogy ellenálljon.

Az új környezetbe való beilleszkedés nehézségeit fokozhatja az, hogy az embernek meg kell találnia a helyét az új közösségben, ki kell alakítania az új kapcsolatokat és megszoknia az új szokásokat és viselkedési normákat. Emellett az új közegben való beilleszkedés gyakran azt is jelenti, hogy az embernek meg kell küzdenie az esetleges előítéletekkel, sztereotípiákkal és csoportdinamikával.

Szerintem az új környezetbe való beilleszkedés nehézségeit az is tetézheti, ha az embernek nehézségei vannak az empátia és a kommunikáció terén. Ha valaki nem tudja megfelelően kifejezni az érzéseit és gondolatait, vagy nem tudja megfelelően értelmezni mások viselkedését és szándékait, az nehezebbé teszi az új közegben való alkalmazkodást és beilleszkedést.

Összességében azt gondolom, hogy az új környezetbe való beilleszkedés sokak számára kihívást jelenthet, de az empátia és a kommunikáció fejlesztésével, valamint az új helyzetek és emberek megismerésével könnyebben átvészeltetővé válik ez a folyamat.



A covid és háborús helyzetről kérdeztem a diákokat: *Hogyan tudtatok alkalmazkodni a szokatlan helyzethez?*

A középiskolások nehezen szoktak hozzá az új körülményekhez, de igyekeztek mindent megtenni, hogy megkönnyítsék saját helyzetüket.

A tanulás terén sokkal nehezebb volt, mint gondolták. A legtöbb diák azt állította, hogy jó volt, de voltak, akik azt mondták, hogy tanulás terén sokkal több anyagot és házi feladatot is kaptak az online oktatás során, mint általában.

Véleményük szerint a tanárok nehezebb helyzetbe voltak, mint a diákok és nekik megterhelőbb volt ez a helyzet. Nehéz volt a tanulóknak beosztani az idejüket, mivel a tanároknak nagyobb elvárásaik voltak feléjük, mint a megszokott rendben.

Ezek a válaszok összességében azt mutatják, hogy a diákok számára az online oktatás és az egyéb szokatlan helyzetekhez való alkalmazkodás sok kihívást jelentett és számos nehézséggel kellett szembenéznük a mindennapokban.



Arról kérdeztem a diákokat, hogyha egy új diák jönne az osztályba, hogyan tudna beilleszkedni, mit kellene tennie ahhoz, hogy el tudják fogadni a többiek. Az egyik diák azt mondta, hogy szerinte, ha az új tanuló próbálna a többiekkel kommunikálni és megismerni őket, akkor ők is együttműködnének vele és nem akadályoznák meg abban, hogy beilleszkedjen. Egy másik diák azt mondta, hogy a személyiségtől és a másokhoz való viszonyulásától függ az, hogy ki tud beilleszkedni és ki az, aki nem. Mások szerint határozottnak kell lenni.

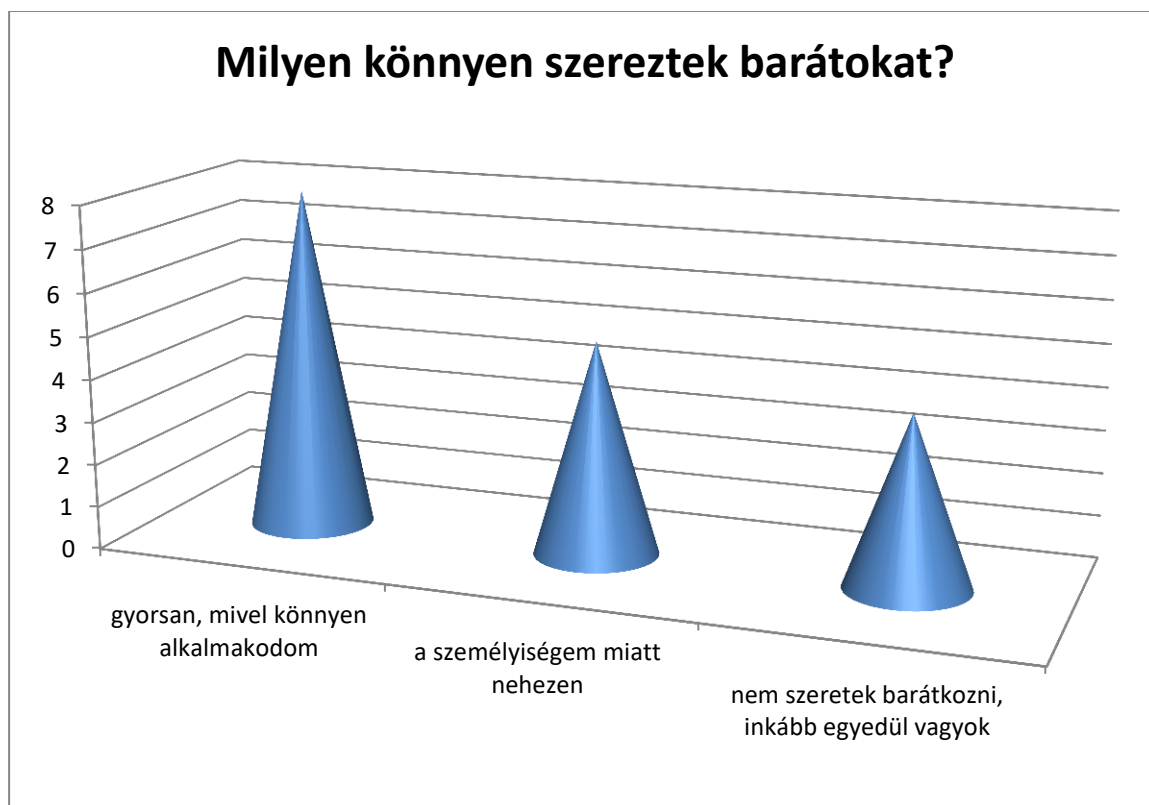
A diákok által megfogalmazott vélemények alapján látható, hogy számukra az új diákok beilleszkedése az osztályba folyamat, amelyet befolyásolhatnak különböző tényezők és amelyben mind az új diák, mind pedig az osztálytársak aktívan részt vehetnek.

1. *Kommunikáció és megismerkedés:* A diákok egyetértenek abban, hogy az új diáknak fontos szerepet kell játszania abban, hogy beilleszkedjen az osztályba. Az új diáknak nyitottnak kell lennie a kommunikációra és az interakcióra a többi diákkal. Ha az új diák aktívan próbálja megismerni a többi diákot, ez hozzájárulhat ahhoz, hogy elfogadják és beilleszkedjenek az osztályközösségbe.

2. *Személyiség és viselkedés:* A diákok szerint az új diák személyisége és hozzáállása is meghatározó szerepet játszik abban, hogy mennyire tud beilleszkedni az osztályba. Az új diáknak nyitottnak, barátságosnak és segítőkésznek kell lennie, hogy könnyebben elfogadják és befogadják őt az osztályközösségbe.

3. *Határozottság és önbizalom:* Egyes diákok hangsúlyozták, hogy az új diáknak határozottnak kell lennie az osztályba való beilleszkedés érdekében. Ez magában foglalhatja az aktív részvételt az osztálytevékenységekben, az iskolai projekteken és más közösségi eseményeken. Az önbizalom és a határozottság segíthet az új diáknak abban, hogy pozitív kapcsolatokat építsen az osztálytársaival és könnyebben integrálódjon az osztályközösségbe.

Ezek az álláspontok azt sugallják, hogy az új diákok beilleszkedése egy összetett folyamat, amelyben mind az új diák, mind pedig az osztálytársak aktívan részt vehetnek. A nyitottság, a barátságosság, az önbizalom és a határozottság fontos szerepet játszhatnak abban, hogy az új diák sikeresen beilleszkedjen az osztályba.



Amikor a barátság, barátkozás fontosságára hívtam fel a figyelmet és kérdeztem tőlük azt, hogy milyen gyorsan tudnak barátokat szerezni, azt a választ kaptam, hogy a barátság nagyon fontos egy ember életében. Van kiben bízni, kinek elmondani örömeiket, bánatukat és titkaikat.

A barátkozásról az egyik tanuló azt mondta, hogy lassan barátkozik, de próbál együttműködni és megismerni az adott személyt és nem ítélni felette.

A diákok többsége azt mondta, hogy személyiségükből adódóan gyorsan és könnyen barátkoznak, nem okoz semmiféle gondot az, ha egy új baráti kört kell megismerni.

Az egyik diák pozitív embernek találja magát, ezért a vele hasonló emberekkel könnyen barátkozik és társalog.

Volt olyan diák is, aki azt mondta, hogy nem tud megnyílni a másik személy felé, ha teljesen különbözik személyiségük, erre nem lát semmilyen esélyt.

Az egyik diák kihangsúlyozta, hogy ő megszokta saját helyzetét, nem volt könnyű barátokat szerezni egy ismeretlen társaságba, azon igyekezett, hogy ez változzon.

A barátság valóban az életünk fontos része. Érzelmi támogatást nyújt, segít nekünk kapcsolatot tartani másokkal és örömet, boldogságot hoz az életünkbe. Amikor megkérdeztem a diákokat arról, mennyire fontos számukra a barátság, egyöntetűen azt válaszolták, hogy rendkívül jelentős. Kiemelték, hogy a barátságoknak köszönhetően érzik magukat elfogadva és biztonságban. Úgy érzik, hogy barátaikkal bármilyen nehézségbe vagy örömbbe is kerülnek, mindig számíthatnak rájuk. Ezért gondoskodni kell róluk és időt kell szánni rájuk, mert a barátságok értékes kincsek az életünkben.



“Nem ismerlek. Nem tartozol hozzánk, nem számítasz. Megszűntél a számunkra. Nem vagy senki.” (28, 31.o.)

Amikor a kiközösítésről esett szó és arról, hogy érezték-e már magukat kiközösítve a legtöbben azt mondták, hogy fiatalabb korukban, amikor még sértődékenyek és haragtartóak voltak, akkor gyakran megesett, de nem tettek semmit azért, hogy ez megváltozzon, egyszerűen próbálták megszokni és beletörődni. Ez persze az idő múlásával változott.

Azonban az idő múlásával és a tapasztalatok gyűjtésével sokan rájöttek arra, hogy az új környezetbe való beilleszkedés és az elfogadás elérése érdekében nekik is tenniük kell. Próbáltak megnyílni, új barátságokat kötni és megismerni az új közösség tagjait. Emellett sokan rájöttek arra is, hogy az önbizalom és az önismeret fejlesztése, valamint az empátia és a kommunikáció készségeinek javítása segíthet abban, hogy ne érezzék magukat egyedül és kiközösítve.

Azok a diákok, akik sikeresen átvészelték a kiközösítés élményét, gyakran sokkal erősebbek és kitartóbbak lettek. Megtanulták, hogyan kell alkalmazkodni az új környezethez és hogyan kell megbirkózni az esetleges nehézségekkel és konfliktusokkal. Emellett megtanulták, hogyan kell segítséget kérni és támogatást nyújtani másoknak hasonló helyzetben.

Összességében azt gondolom, hogy azok a diákok, akik átélték a kiközösítés élményét, sokat tanulhattak belőle és ezek az élmények segíthették őket abban, hogy erősebbek és kitartóbbak legyenek az élet különböző területein.

3.4 Ótervezet

Téma: Szabó Magda: Abigél című regénye

Oktatási cél: Az alkalmazkodóképesség fejlesztése és az érzelmi intelligencia erősítése a középiskolás diákok körében.

Nevelési cél: Azon képességek fejlesztése, amelyek lehetővé teszik a diákok számára, hogy hatékonyabban kezeljék az élet különböző helyzeteit és rugalmasabban alkalmazkodjanak az új körülményekhez.

Óratípus: Vegyes

Idő	Az óra menete	Módszeres eljárás
1'	Szervezés	Meghallgatom az ügyeletes tanuló
2'	I Számonkérés 1.felelő 1. Miről tanultatok a múlt órán?	jelentését és beírom a hiányzókat a naplóba.

11'	<p>2. Mit tudsz Szabó Magda életéről?</p> <p>3. Mit tudsz Szabó Magda munkásságáról?</p> <p>2.felelő</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hol és mikor született Szabó Magda? 2. Milyen jellegű munkákat végzett pályája elején, mielőtt író lett? 3. Mikor jelent meg első regénye és mi volt annak címe? 4. Melyek voltak Szabó Magda legismertebb művei? 5. Milyen témákat dolgozott fel Szabó Magda munkássága során? <p>3.felelő</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Milyen díjakat nyert el az írói pályafutása során? 2. Milyen műfajú irodalmat alkotott Szabó Magda az ifjúsági irodalmon kívül? 3. Milyen hatással volt a magyar irodalomra és kultúrára Szabó Magda munkássága? 4. Milyen életkorban és miért hagyta el Magyarországot és hova költözött? 5. Mikor és hol hunyt el Szabó Magda? <p>II Az új anyag átadása</p> <p>1. <u>Előkészítés</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit tudtok az alkalmazkodóképességről? 2. Kerültetek-e már olyan helyzetbe, amikor alkalmazkodni kényszerültetek valakihez vagy valamihez? <p>2. <u>Motiváció</u></p>	<p>Az első diák írásban feladatlap formájában felel.</p> <p>A következő két diák szóban felel, naplóval jönnek a táblához.</p> <p>Az írásbeli feleletet kijavítom és mind a három felelő megkapja a megérdemelt jegyét.</p> <p>Kérdéseket teszek fel a téma felvezetése céljából.</p>
-----	---	---

<p>Elő órán Szabó Magda életével és munkásságával foglalkoztunk, a mai órán megismerkedünk az Abigél című regénnyel.</p> <p>3. <u>Célkitűzés</u></p> <p>Célunk a mai órára az, hogy kifejtsük és elemezzük az alkalmazkodóképesség fogalmát.</p> <p>1. A mű megírásának körülményei.</p> <p>Szabó Magda „Abigél” című regénye először 1970-ben jelent meg a Móra Könyvkiadó Csíkos könyvek sorozatában, amely fiatal lányoknak szánt könyveket tartalmazott. Bár ez talán hozzájárult ahhoz, hogy kezdetben kevésbé vették komolyan, mint Szabó többi művét, az „Abigél” hamar nagy népszerűsége tett szert és a 70-es és 80-as években több nyelvre lefordították. 1978-ban Zsurzs Éva négyrészes tévéjátékot rendezett belőle, Szabó Magda forgatókönyvével. Később, 2008-ban, Kocsák Tibor, Somogyi Szilárd és Miklós Tibor musicalt írtak a regényből, amelyet a Budapesti Operettszínházban mutattak be. Az „Abigél” népszerűségét tovább erősítette, hogy a 2005-ös A Nagy Könyv szavazáson harmadik helyezett lett. Szabó Magda az írás során nagymértékben támaszkodott a Dócziban szerzett emlékeire és Vitay Georgina történetébe saját élményeit is beleírta, így a Matula intézet az ő iskolájának hasonmásaként jelenik meg.</p> <p>2. A mű témája, tárgya.</p>	<p>Igyekszem felkelteni a diákok figyelmét a témával kapcsolatban.</p> <p>Tanári magyarázat következik, a tanulók figyelnek.</p> <p>Kinyitják a könyvet a 321. oldalon és közösen elolvassuk a részletet. Megbeszéljük miről van szó, a diákok véleményét nyilvánítanak a részlettel kapcsolatban.</p>
---	--

<p>Szabó Magda „Abigél” című regényének középpontjában a második világháború idején játszódó történet áll, amely a fiatal Vitay Georgina, becenevén Gina, életét követi nyomon. Gina édesapja, Vitay táborno, politikai okokból egy szigorú és zárt leánynevelő intézetbe, a Matula Intézetbe küldi lányát. A regény fő témája Gina beilleszkedési küzdelme az új környezetbe, a barátságok és konfliktusok, valamint a felnőtté válás nehézségei.</p> <p>Az „Abigél” egyik központi eleme az intézet titokzatos szobra, Abigél, amelyről az a legenda járja, hogy segít a rászoruló diákoknak. Gina élete drámai fordulatot vesz, amikor találkozik Abigél rejtélyével és az iskolai közösség, valamint a háború viszontagságai közepette saját belső erejét és bátorságát fedezi fel.</p> <p style="text-align: center;">3. A mű cselekményé</p> <p>Szabó Magda „Abigél” című regénye a második világháború idején játszódik és Vitay Georgina, egy fiatal lány történetét meséli el, akit apja politikai okokból egy szigorú leánynevelő intézetbe, a Matulába küld. Gina nehezen illeszkedik be az új környezetbe, ahol szigorú szabályok és kemény fegyelmezés uralkodik. Az intézet titokzatos szobra, Abigél, amelyről az a legenda járja, hogy segít a rászorulóknak, fontos szerepet játszik Gina életében. A lány fokozatosan barátokra lel és megérti az apja döntésének okait, miközben</p>	<p>A diákok beírják a házi feladatot a füzetbe, majd a naplóba.</p> <p>Összegzem az osztály teljesítményét.</p>
--	---

szembesül a háború és az árulás valóságával.
Végül, a személyes fejlődés és a bátorság révén
Gina megtalálja a helyét és szerepét az új
közösségben és sikerül legyőznie a nehézségeket.

III Begyakorlás

1. Fogalmazzátok meg mit jelent az alkalmazkodóképesség
2. Mit gondoltok mennyire fontos a gyerekek, felnőttek életében az alkalmazkodás egy új, szokatlan környezetbe?
3. Szerintetek jó döntést hozott Gina apja?
4. Ti hogyan döntöttetek volna a helyébe?
5. Mit gondoltok Gina miért nem tudott beilleszkedni?
6. A diákok okot adtak arra, hogy elárulja őket?
7. Melyek azok a hátrányok, ami miatt nem tudott Gina beilleszkedni?
8. Miért árulta el az osztályt?
9. Ti hogyan tudtatok alkalmazkodni a covid és a háborús időszakhoz?
10. Gondoljátok magatokat Gina helyébe ti hogyan cselekednétek?

VI Házi feladat

Válaszolj a kérdésekre a 327. oldalon

V Összefoglalás

	<ol style="list-style-type: none">1. Miről tanultunk a mai órán?2. Mi a mű központi témája?3. Mit tudatok meg az alkalmazkodóképesség fogalmáról?	
--	---	--

Az osztály teljesítménye az óra során nagyon pozitív volt. A diákok aktívan részt vettek a beszélgetésekben és az órai tevékenységekben. Jól válaszoltak a feladatokra és érdeklődéssel hallgatták az új anyagot. A fogalmakat jól értették és képesek voltak összekapcsolni a regény tartalmát az alkalmazkodóképesség fogalmával. A házi feladatot elvégezték és részt vettek az óra végén az összegzésben. Összességében nagyon elégedett vagyok az osztály teljesítményével és aktív részvételével az órán.

BEFEJEZÉS

KÖVETKEZTETÉS LEVONÁSA

Baccalaureusi dolgozatom témája: Az alkalmazkodóképesség nevelése a középiskolában Szabó Magda Abigél című regény alkalmazásával. Az alkalmazkodóképesség kérdéskörének megvitatása Szabó Magda Abigél című művének elemzése révén a 11. osztályos tanulókkal mélyreható betekintést nyújtott mind a regény szereplőinek, mind a diákok saját életének kihívásaiba és küzdelmeibe. Vitay Georgina története rávilágított arra, hogy az alkalmazkodóképesség nem csupán egyéni erény, hanem egy olyan készség, amely közösségi támogatással és empátikus hozzáállással fejleszthető és erősíthető.

A diákok által megfogalmazott gondolatok és tapasztalatok alapján látható, hogy a változásokhoz való alkalmazkodás és a közösségbe való beilleszkedés képessége kiemelkedően fontos mind az iskolai, mind a mindennapi életben. Az empátia, a kommunikáció és a közösségi támogatás mind olyan tényezők, amelyek jelentősen hozzájárulnak ahhoz, hogy valaki sikeresen integrálódjon és boldoguljon egy új környezetben.

Ez a beszélgetés és elemzés nem csupán Vitay Georgina történetét hozta közelebb a diákokhoz, hanem saját életükben is felismerhették az alkalmazkodóképesség fontosságát. A regény és a tanulók véleményének tükrében megérthetjük, hogy az alkalmazkodóképesség fejlesztése és a közösségi támogatás iránti igény olyan univerzális témák, amelyek minden generáció számára relevánsak maradnak.

Szabó Magda Abigél című műve kiváló alapot szolgáltatott az alkalmazkodóképesség témájának mélyebb megértéséhez és remélhetőleg a diákok számára is hasznos tanulságokat nyújtott a jövőbeli kihívásokhoz való felkészülésben és küzdelmekben.

Az alkalmazkodóképesség fogalmát a 11. osztályos tanulókkal Szabó Magda Abigél című művének elemzése során mélyebben megvizsgáltuk. A regényben Vitay Georgina, a főszereplő, számos kihívással szembesül, amelyek mind próbára teszik

alkalmazkodóképességét. Az új környezethez, a Matula intézet szigorú szabályaihoz és a személyes konfliktusokhoz való alkalmazkodás mind-mind olyan helyzeteket teremt, amelyek során Georgina fejlődni kénytelen.

A diákok véleménye szerint az alkalmazkodóképesség egyik kulcsa a kommunikáció és az empátia, ahogy azt a regényben is láthattuk. Georgina számára az új közösségbe való beilleszkedés és a kapcsolatok kialakítása eleinte nehézséget okozott, de az empatikus hozzáállás és a nyitott kommunikáció segítette a beilleszkedés folyamatát. A tanulók kiemelték, hogy a közösség támogatása és megértése elengedhetetlen a sikeres alkalmazkodáshoz, amit a regényben az intézet néhány tanárának és diaktársának hozzáállása is tükröz.

Az is kiderült, hogy a tanulók közül sokan saját tapasztalataikból merítették, amikor az alkalmazkodás nehézségeiről beszéltek. Többen említették, hogy fiatalabb korukban sértődékenyek és haragtartók voltak, ami megnehezítette számukra a beilleszkedést új közösségekbe. Az idő múlásával azonban rájöttek, hogy a helyzet elfogadása és a változásokhoz való alkalmazkodás elkerülhetetlen és ez a felismerés segítette őket abban, hogy könnyebben integrálódjanak.

A diákok számára az is világossá vált, hogy az alkalmazkodóképesség nem csupán egyéni feladat, hanem közösségi is. Az olyan közösségekben, ahol támogatásra és megértésre találnak, sokkal könnyebben megy az alkalmazkodás, mint olyan helyeken, ahol kiközösítéssel és elutasítással szembesülnek. A kiközösítés tapasztalatairól szóló beszélgetések során többen említették, hogy az ilyen helyzetekben való tehetetlenség érzése különösen megnehezítette számukra a beilleszkedést.

A szöveg elemzése és a tanulókkal folytatott beszélgetések alapján számos fontos következtetést vonhatunk le:

1. *A kommunikáció és empátia szerepe:* A regény és a tanulók véleménye alapján egyértelművé vált, hogy az alkalmazkodóképesség egyik kulcsfontosságú eleme a kommunikáció és az empátia. Georgina története rávilágított arra, hogy az új

közösségbe való beilleszkedés során az empátikus hozzáállás és a nyitott kommunikáció segíthet áthidalni a kezdeti nehézségeket.

2. *A közösségi támogatás fontossága:* A diákok tapasztalatai és a regény eseményei egyaránt azt mutatják, hogy a közösség támogatása elengedhetetlen az alkalmazkodás sikerességéhez. Az olyan közösségekben, ahol a tagok támogatást és megértést kapnak, sokkal könnyebb az integráció, mint ott, ahol kiközösítéssel és elutasítással szembesülnek.

3. *Az egyéni fejlődés jelentősége:* Georgina karakterének fejlődése azt mutatja, hogy az alkalmazkodóképesség fejlesztése egy hosszú folyamat, amely személyes növekedést és tanulást igényel. A diákok saját élményeik alapján rájöttek, hogy a helyzet elfogadása és a változásokhoz való alkalmazkodás képessége kulcsfontosságú a boldogulásuk szempontjából.

4. *Az alkalmazkodóképesség, mint közösségi feladat:* Az elemzés során világossá vált, hogy az alkalmazkodóképesség nem csupán egyéni, hanem közösségi feladat is. Az egymás iránti megértés és támogatás elősegíti a sikeres beilleszkedést és a közösség összetartását.

5. *A kihívások leküzdése:* A diákok megértették, hogy a kihívások és nehézségek leküzdése az alkalmazkodás része. Az új környezethez való alkalmazkodás során szerzett tapasztalatok erősítik az egyén képességét a jövőbeni változások kezelésére.

A FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM JEGYZÉKE

1. Juhász Géza. Vulkánhamu és kultúra. // Tiszántúli Független Újság. – Debrecen: 1940.
2. Kabdebó Lóránt. Sorsfordító pillanatok = Szabó Magda, Ne félj! Beszélgetések Szabó Magdával. Szerk. Aczél Judit. – Debrecen: Csokonai, 1997, 171. o.
3. Kónya Judit. Szabó Magda. Ez mind én voltam... - Budapest: Jaffa, 2008, 39. o.
4. Kónya Judit. Szabó Magda alkotásai és vallomásai tükrében. – Budapest: Szépirodalmi Kiadó, 1977. 52. p. 43. o.
5. Kosztrabszky Réka. Narrációs technikák.. – Budapest: Létünk, 2015/2. 147–168. o.
6. Lengyel Balázs. Babits után. – Budapest: Újhold, 1946. /1, 2. o.
7. Lócsei Gabriella. Abigél. // Magyar Nemzet. Budapest: 1978. /4. sz.
8. Maczák Ibolya. Szabó Magda a katedrán. // Új Köznevelés. – Budapest: 2017/8 – 9, 10. sz.
9. Michel Foucault. Eltérő terek. // Nyelv a végtelenhez. Ford. Sutyák Tibor. – Debrecen: Latin betűk, 2000. 147–157. o.
10. Michel Foucault. Felügyelet és büntetés. // Ford. Fázsy Anikó, Csűrös Klára. Budapest: Gondolat, 1990. 285. 288 o.
11. Nagy Csilla. Tér - és testpoétika Szabó Magda Abigél című regényében. // Kitáruló ajtók. Tanulmányok Szabó Magda műveiről. Szerk. Körömi Gabriella, Kuser Judit. – Eger: Esterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó, 2018.
12. Nagy Péter. Szabó Magda. // Irodalomtörténet, 1959/ 47. évfolyam,2., 301. o.
13. Nemes Ágnes. A háborúnak vége (Kabdebó Lóránt interjúja Nemes Nagy Ágnessel) Az élők mértana. – Budapest: Prózai írások II., 262. o.
14. Nemes Nagy Ágnes. Látkép, gesztenyefával (Kabdebó Lóránt interjúja) = Az élők mértana. – Budapest: Prózai írások II., 214. o.

15. Németh Nikolett. Gondolatok Szabó Magda Abigél című regényének tanítási tapasztalatairól. // *Kitáruló ajtók: Tanulmányok Szabó Magda műveiről.* – Eger: Eszterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó, 2018. pp. 337-343.
16. Paksi László. Református nőnevelés a két világháború között Szabó Magda regényei tükrében. – Székesfehérvár: *Neveléstörténet*, 2016/ 13. évf. 1-2. sz.
17. Paksi László. Református nőnevelés a két világháború között Szabó Magda regényei tükrében.- Székesfehérvár: *Neveléstörténet*, 2016., 117.o.
18. Pomogáts Béla. *A mai magyar irodalom.* – Budapest: *Literatúra*, 1979/1. o.
19. Pomogáts Béla. *A mai magyar irodalom.* – Budapest: *Literatúra*, 1979/1. 30–33. o.
20. Pomogáts Béla. *Szabó Magda három alkotó évtizede.* – Budapest: *Literatúra*, 1976. - 81.o.
21. Rába György. *Szabó Magda versei.*- Budapest: *Diárium*, 1948/1, 29.o.
22. Rónay György. *Az olvasó naplója. Szabó Magda.* – Budapest: *Neszek, Vigilia* 1958/12, 757–758.o.
23. Sárközi István. *Az ellenforradalmi rendszer népiskolapolitikája Magyarországon.* – Budapest: *Akadémiai Kiadó*, 1980. 186. p.
24. Schein Gábor. *Poétikai kísérlet az Újhold költészetében.* – Budapest: *Universitas*, 1998, 8. - 23. o.
25. Soltész Márton. *Debreceni Georgikon. Közelítések Szabó Magda Abigél című regényéhez.* // *Kortárs.* – Budapest: 2017/10.o.
26. Soltész Márton. *Közelítések Szabó Magda Abigél című regényéhez.* // *Ideológiák horizontváltása. Fejezetek a magyar irodalom háttértörténetéből.* – Budapest: *Orpheusz*, 2018.
27. Soltész Márton. *Közelítések Szabó Magda Abigél című regényéhez.* // *Kortárs.* – Budapest: 2017/10. 77–89. o.
28. Szabó Magda. *Abigél.* – Budapest.: Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Rt., 2006.
29. Szabó Magda. *Für Elise.* – Budapest: *Európa könyvkiadó*, 2005.

30. Szabó Magda. Régimódi történet. – Budapest: Európa Könyvkiadó, 2006 -97. o.
31. Szabó Magda. Színképelemzés. Abigél. – Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó, 1980.
32. Szabó Magda. Színképelemzés. Abigél. Kívül a körön. – Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó, 1980. - 376. o.
33. Szabó Magda. Az élet újrakezdhető. Interjúk és vallomások, vál. és összeáll. - Budapest: Jaffa, 2019, 26–27. o.
34. Szabó Péter. Neveléstörténet. – Orosháza: Impresszum, 16. évf. 3-4. sz, 2019.
35. Szurmainé Silkó Mária. Ajándékomat megbecsüld! Töredékek Szabó Magda életművéhez. – Debrecen: Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft., 2007. 70. p
36. T. Kiss Tamás. Állami művelődéspolitiká az 1920-as években. – Budapest: MMI-Mikszáth Kiadó, 1998. 65. p
37. Timothy M. Waring and Zachary T. Wood. Long-term gene–culture coevolution and the human evolutionary transition, 2021.
38. Tim Waring and Zach Wood. Umaine researchers. Culture drives human evolution more than genetics, 2021
39. Vö. Erving Goffman. The Interaction Order. American Sociological Association. American Sociological Review, 1983/02. 1–17. 6
40. Julianna Lőrincz. The Stylistic Figures of Humour in the Magda Book of Letters. Papers of Hungarian Studies 2017/4. Faculty of Philosophy, Novi Sad.2020
41. Linda McDowell. Gender, Identity & Place: Understanding Feminist Geographies. Minneapolis., University of Minnesota Press, 1999. 34.
- ***
42. https://publikacio.unieszterhazy.hu/5269/1/337_343_N%C3%A9meth.pdf
43. <https://www.marketing.hu/cikkek/hirek/kulcs-az-alkalmazkodokepesseg-es-az-adatalapu-mukodes>
44. <https://fejlesztem.hu/blog/rugalmassag-alkalmazkodokepesseg-fejlesztese/>

45. <https://moderniskola.hu/2016/12/hogyan-valhatunk-kepesse-arra-hogy-jeg-hatan-megeljunk-pozsgai-anita-cikke/>
46. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/108548144/225011651-libre.pdf?1702051375=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLatlelet_a_kulvarosrol_csaladlatogato_di.pdf&Expires=
47. https://epa.oszk.hu/00300/00381/00285/pdf/EPA00381_kortars_2022_11.pdf
48. <https://moderniskola.hu/2016/12/hogyan-valhatunk-kepesse-arra-hogy-jeg-hatan-megeljunk-pozsgai-anita-cikke/>
49. <https://m2.mtmt.hu/api/publi>
50. https://epa.oszk.hu/00300/00381/00285/pdf/EPA00381_kortars_2022_11.pdf
51. <https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/5257/>

REZÜMÉ

Ми глибше вивчили поняття адаптивності з учнями 11-го класу під час аналізу роману Магди Сабо «Абігайль». Головна героїня роману, Вітай Джорджина, стикається з численними викликами, які перевіряють її здатність адаптуватися. Їй доводиться пристосовуватися до нових умов, суворих правил Матулі і особистих конфліктів, що створює ситуації, в яких Джорджина змушена розвиватися.

На думку учнів, ключем до адаптивності є комунікація та емпатія, як це показано в романі. Спочатку Джорджині було важко інтегруватися в нове середовище і встановлювати стосунки, але емпатичний підхід і відкритість у спілкуванні допомогли їй у процесі адаптації. Учні особливо наголосили на тому, що підтримка та розуміння з боку спільноти є необхідними для успішної адаптації, що відображається у ставленні деяких викладачів та однокласників Джорджини в романі.

Також з'ясувалося, що багато учнів поділилися своїм досвідом, коли говорили про труднощі адаптації. Дехто з них згадував, що в молодшому віці вони були образливими і злопам'ятними, що ускладнювало їхнє пристосування до нових спільнот. З часом вони зрозуміли, що прийняття ситуації та адаптація до змін є неминучими, і це усвідомлення допомогло їм легше інтегруватися.

Учні також усвідомили, що адаптивність — це не лише індивідуальне завдання, але й колективне. У спільнотах, де вони знаходять підтримку та розуміння, адаптуватися набагато легше, ніж у тих місцях, де вони стикаються з відторгненням і виключенням. Під час обговорення досвіду виключення багато хто згадував, що відчуття безпорадності в таких ситуаціях особливо ускладнювало їхню інтеграцію.

Отже, на основі аналізу та розмов із учнями можна зробити кілька важливих висновків:

1. Роль комунікації та емпатії: На основі роману та думок учнів стало зрозуміло, що однією з ключових складових адаптивності є комунікація та емпатія. Історія Джорджини показує, що під час інтеграції в нове середовище

емпатичний підхід та відкрита комунікація можуть допомогти подолати початкові труднощі.

2. Важливість підтримки з боку спільноти: Досвід учнів і події роману однаково свідчать про те, що підтримка з боку спільноти є незамінною для успішної адаптації. У спільнотах, де члени отримують підтримку та розуміння, інтеграція проходить набагато легше, ніж у тих, де вони стикаються з виключенням та відторгненням.

3. Значення особистого розвитку: Розвиток характеру Джорджини показує, що розвиток адаптивності є тривалим процесом, який вимагає особистісного зростання та навчання. На основі власного досвіду учні дійшли висновку, що прийняття ситуації та здатність адаптуватися до змін є ключовими для їхнього благополуччя.

4. Адаптивність як спільне завдання: Аналіз показав, що адаптивність є не лише індивідуальним, але й спільним завданням. Взаєморозуміння та підтримка сприяють успішній інтеграції та зміцненню спільноти.

5. Подолання викликів: Учні зрозуміли, що подолання викликів та труднощів є частиною адаптації.

REZÜMÉ ANGOL NYELVEN

We delved deeper into the concept of adaptability with the 11th-grade students while analyzing Magda Szabó's novel "Abigel." The main character of the novel, Georgina Vitay, faces numerous challenges that test her ability to adapt. She has to adjust to new conditions, the strict rules of Matula, and personal conflicts, creating situations in which Georgina is forced to grow.

According to the students, the key to adaptability is communication and empathy, as demonstrated in the novel. Initially, Georgina struggled to integrate into the new environment and establish relationships, but an empathetic approach and openness in communication helped her in the adaptation process. The students particularly emphasized that support and understanding from the community are essential for successful adaptation, which is reflected in the attitudes of some of Georgina's teachers and classmates in the novel.

It also emerged that many students shared their experiences when discussing the difficulties of adaptation. Some mentioned that in their younger years, they were resentful and vengeful, which made it difficult for them to adapt to new communities. Over time, they realized that acceptance of the situation and adaptation to changes are inevitable, and this realization helped them integrate more easily.

The students also understood that adaptability is not only an individual task but also a collective one. In communities where they find support and understanding, it is much easier to adapt than in places where they face rejection and exclusion. During the discussion of exclusion experiences, many recalled that the feeling of helplessness in such situations particularly complicated their integration.

Therefore, based on the analysis and conversations with the students, several important conclusions can be drawn:

The Role of Communication and Empathy: Based on the novel and the students' opinions, it became clear that one of the key components of adaptability is communication and empathy. Georgina's story shows that during the integration into a new environment, an empathetic approach and open communication can help overcome initial difficulties.

The Importance of Community Support: Both the students' experiences and the events of the novel indicate that community support is indispensable for successful adaptation. In communities where members receive support and understanding, integration occurs much more easily than in those where they face exclusion and rejection.

The Significance of Personal Development: Georgina's character development demonstrates that developing adaptability is a long process that requires personal growth and learning. Based on their own experiences, the students concluded that acceptance of the situation and the ability to adapt to changes are crucial for their well-being.

Adaptability as a Collective Task: The analysis showed that adaptability is not only an individual but also a collective task. Mutual understanding and support facilitate successful integration and strengthen the community.

Overcoming Challenges: The students understood that overcoming challenges and difficulties is part of the adaptation process.

MELLÉKLETEK

Az órán feltett kérdések

1. Mit tudtok az alkalmazkodóképességről?
2. Mit tennél, ha mások döntenének feletted?
3. Mit gondolsz boldog élete lehet annak, akit belekényszerítenek egy ismeretlen helyzetbe?
4. Mennyire fontos a gyerekek, akár felnőttek életében, hogy alkalmazkodjanak?
5. Melyek azok a tényezők amelyek segíthetnek alkalmazkodni, beilleszkedni egy új, ismeretlen helyzetbe?
6. Miért nehéz alkalmazkodni, mi gátol meg abban, hogy betudjatok illeszkedni?
7. Te mit tennél, ha egy ilyen szigorú iskolába kerülnél?
8. Hogyan élsz meg olyan helyzeteket amikor csak saját magadra vagy utalva?
9. Gina miért nem tudott eleinte beilleszkedni?
10. Mi motiválta Ginát abban, hogy végül megpróbálja beilleszkedni az intézetbe?
11. Hogyan változott Gina kapcsolata a többi lánnyal a regény előrehaladtával?
12. Mit gondolsz, miért volt fontos Ginának, hogy megőrizze a saját identitását az új környezetben?
13. Hogyan hatottak a háborús események az intézet életére és a diákokra?
14. Mi segítette volna a beilleszkedésben?
15. Melyek voltak azok az akadályok, amelyek miatt Gina ilyen nehezen tudott alkalmazkodni?
16. Hogyan tudtatok alkalmazkodni a covid és háború időszakában?
17. Hogyan hatott rátok az új helyzet?
18. Miben volt rossz és miben volt jó?
19. Miután visszatértetek az online oktatásból, milyen hamar tudtatok alkalmazkodni?
20. Ha egy új diák jönne az osztályba hogyan tudna beilleszkedni?
21. Gondoljátok magatokat Gina helyébe, hogyan cselekednétek?
22. Ti már voltatok kiközösítve?

23. Ha kiközösítettek az a te hibád volt?
24. Mit gondolsz, milyen lehetett Gina élete az intézet előtt és hogyan változott meg, miután oda került?
25. Hogyan segítettek Gina múltbeli tapasztalatai abban, hogy alkalmazkodni tudjon az új környezethez?
26. Milyen hatással volt Gina beilleszkedése az intézet többi diákjára?
27. Mit gondolsz, miért választotta Szabó Magda a háború idejét a regény háttérsztorijának?
28. Hogyan befolyásolta Gina személyiségét a háború és a vele járó nehézségek?
29. Mi volt Abigél valódi célja és szerepe az intézet életében?
30. Milyen értékeket közvetít a regény a barátságról és a lojalitásról?
31. Lehet hibás az az ember, akit gúnyolnak és kiközösítenek?
32. Hogyan cselekednétek, ha ez az egyik barátotokkal történne meg?
33. Ki oldalára állnátok?
34. Kiállnátok a barátotokért még akkor is, ha hibázott?
35. Szerintetek Ginának hogyan kellett volna viselkednie?
36. Milyen gyorsan tudsz barátokat szerezni?
37. A lányokkal vagy a fiukkal barátkozol legszívesebben?
38. Hogyan választasz barátot?
39. A barátválasztásban mennyire játszik közre az adott személy személyisége?
40. Számít a külső?
41. Hogyan éled meg az új helyzeteket?
42. Hogyan tudsz alkalmazkodni?
43. Elfogadod a helyzetet vagy ellenállsz?
44. Mit gondolsz ha ellenállsz nagyobb eséllyel tudsz változtatni helyzeteden?
45. Milyen példát mutat Gina története a mai fiatalok számára a kitartásról és a küzdelemről?
46. Hogyan változott Gina és az apja kapcsolata a történet során?
47. Miért volt fontos Gina számára, hogy megtalálja Abigélt és megfejtse a titkát?

48. Hogyan változtak Gina érzelmei és gondolatai az intézetben töltött idő alatt?
49. Milyen hatással volt az intézet szigorú szabályrendszere a diákok mindennapi életére?
50. Hogyan láttad Gina fejlődését az önállóság és a felelősségvállalás terén?