

**Kocsis Zoltán<sup>1</sup>:**

*A zene biológiai alapja és mentálhigiénés hatásai (2/2)*

***A tanulás/tanítás mentálhigiénés vonatkozásai***

---

**<sup>1</sup>művésztanár, mentálhigiénés szakember.**

**a Nagykátai Liszt Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola fafúvós tanára, igazgatóhelyettes**

**a Debrecen Big-Band tagja**

korábban a *Légierő Zenekar Szolnok* és a *Szolnoki Szimfonikus Zenekar* tagja  
intézmények, végzettségek:

ME-BBZI – klarinéttanár, kamaraművész (2010)

DE-ZK – okl. klarinétművész MA (2019)

DE-ZK – okl. klarinétművész-tanár MA (2019)

DE-BTK-Pszichológiai Intézet – mentálhigiénés szakember (2022)

DE-ZK – okl. szaxofontanár MA (2023)

## Absztrakt

Előzőleg behatóan foglalkoztunk a zenével az evolúciós nézőpontból, felfedezve, hogy a *zene hatása* az emberi *elmére* abból következik, hogy *annak* filogenetikus *fejlődése* során meghatározó ágensként volt jelen.<sup>2</sup> Így a vizsgált következmények<sup>3</sup> természetesen. A tanulmány a megkezdett gondolatot folytatja, a (zene)tanulás/tanítás és a mentális jóllét összetett kapcsolatát kutatja. Megvizsgáljuk, hogy az ember természetéből adódó, szocializációra való hajlama hogyan illeszkedik a (zene)tanulás/tanítás módjaival, a tanuló és a tanító szemszögéből egyaránt.

A vizsgálódás továbbra is mentálhigiénés gondolon alapszik, *az* végig a gondolat mezsgyéjét adja, mint amely lehetővé teszi látszólag távoli területek összefüggéseinek megragadását. A téma kiterjed a biológia területére, azon adaptív tulajdonságainkra melyeket az evolúciós kontextus *is* igazol. A tanulmány a holisztikus nézet határfokára is fel kívánja hívni a figyelmet, mint amely szemlélet alkalmas az ismeretek átadására, átvételére, kiemelve a (zene) tanulás interdiszciplináris jellegét. A mentálhigiénés nézőpont indokolja a kötődés fogalmának említését, mint amely a hatékony tanuló/tanító együttműködés egyik alapeleme.

## Kulcsszavak:

*információ, funkció, mentális jóllét, tanulás, tanítás, elfogadás, evolúció, kötődés, Carl R. Rogers, pszichoterápiás elvek a tanításban*

---

<sup>2</sup> [https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Kocsis\\_Zoltan-A-zene-biologiai-alapja.pdf](https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Kocsis_Zoltan-A-zene-biologiai-alapja.pdf)

<sup>3</sup> a zene mint vitalitásgenerátor, emocionális-, intellektuális hatások, a zene mint prevenció és terápiás lehetőség

Az ember tanulási és tanítási képességét vizsgálva *is* a biológia szerveződési szintjéhez térünk vissza. Olyan humánológiai tényekhez, melyek megalapozzák és így indokolják is a mentálhigiénés szemléletmódot az oktatás-nevelésben.

A természetben a legegyszerűbbtől a legösszetettebbig minden *életforma* megtapasztalja a saját környezetét, és a *benne* létrejövő ingerekre adaptívan reagálva van esélye a boldogulásra. Minden, az információ megszerzésére és átadására irányuló szándék a túlélést elősegítendő alakult ki, abból fejlődött tovább. Alapvető funkciója – miként a generációkon keresztül, genetikai szinten rögzült *ösztönöké* is –, hogy az élőlény meg tudja őrizni az ősei által felhalmozott, a környezet által kipróbált tapasztalatokat, ismereteket, ezáltal ne kelljen minden egyednek a nulláról kezdenie a feltérképezést, ami a túlélés szempontjából nyilvánvalóan deficités magatartás lenne. Fajunk az evolúciója során, magára jellemző, egyedi ismeretátadási viselkedést fejlesztett ki, kialakította a *tanulás/tanítás komplexét*, majd a kultúrák sokféleségén keresztül annak széles repertoárját hozta létre.

### **1. Az állati és emberi tanulás közötti különbség**

A csimpánzok viselkedését vizsgálva egyértelműen kimutatható a *különbség* az ember és a többi élőlény által művelt tanulás között. A fiatalok az idősebbektől lesik el, az életben maradáshoz szükséges napi praktikákat, például, hogy hogyan kell egy hosszú pálcával a természetet kihalászni, kővel a diót feltörni, vagy a lapulevelet ivásra használni. Erre a jelenségre használjuk a *majmolás* kifejezést. A fiatal egyed figyel az idősebb cselekvését, megpróbálja leutánozni, *imitálja*. Ha sikerül neki, ő is elsajátította a módszert. Az imitáció lényegileg különbözik a tanítástól, mert az egyed, amelyet imitálnak, nem foglalkozik az imitátor sikerességével. Csinál valamit, ami önmaga számára hasznos, de az egyáltalán nem szempont számára, hogy az imitátor ugyanazt csinálja, pontosan elsajátítsa. Ha csimpánz kölykök imitálják a környezetükben történő eseményeket, így a fent említett túlélési stratégiákat is, végül elsajátíthatják azokat. De a szó szoros-, emberi értelmében nincsenek tanítva. A tanítás, mint az ember szempontjából abszolút egyedi aktus etológiai értelemben vett lényege az, hogy a tapasztalt egyed figyel az utánczást, azt ellenőrzi, visszajelzéseivel biztosítja, hogy a másolás pontos legyen, az esetleges pontatlanságokat, hibákat korrigálja (Csányi, 2003a).

## 2. A szociális kapcsolatok biológiai alapja

Az ember alkotta csoportok életében meghatározó jelentőségűek az *összehangolási folyamatok*, amelyek az ismeretek, szocializációs komponensek átadását szolgálják (Csányi 2003b). Az egymásra hangolódás legalapvetőbb módjai az egymás *utánozása*, illetve a *játék*. A jelenségek más, *újaggyal* (neocortex) rendelkező fajoknál is megfigyelhetők – ezért tudnak imitálni a csimpánzok és más fajok –, de az emberre jellemző hatásokkal egyik sem műveli ezeket. A testmértüinkhöz képest nekünk van a legnagyobb tömegű agyunk. Az élet szempontjából alapvető funkciókat ellátó hullóagyon és limbikus rendszeren fölüli extra tömegnövekedés teszi lehetővé a *tükörneuronok* megjelenését, ezzel együtt a korábban nem létező funkciók megjelenését, működését<sup>4</sup>. Ezek a viselkedések természetesen pozitív szelekció alá estek, így fennmaradtak. Ezért játszunk és ezért tudjuk egymást imitálni, utánozni, biológiai értelemben így tudunk egymástól tanulni. Az összehangolási folyamatok egyik leglényegesebb eleme az egyedek közötti *kötődés* megléte.

Az utánzásokon kívül a tanulás egy másik, szintén az újaggyal rendelkező fajokra jellemző módja a *játék*. A neveléstörténettel foglalkozó szakirodalom kiter az ismeretátadás ezen másik, szintén jelentős formájára is. A gyerekek a felnőttek harci eszközeinek és munkaszerszámainak kicsinyített változataival – ártalmatlan íjak, kicsiben megépített kenek – játszanak, így sajátítva el a felnőttkorra nélkülözhetetlen készségeket (Németh – Pukánszky, 1996a). Az emberre jellemző ilyen tanulás a modern korban is tetten érhető – az apa fűvet nyír, a fia műanyagból készült fűnyíróval játszik mellette, utánozza –, lényegét tekintve fajunk ebben sem változott az utóbbi négy-ötszázézer évben (Giddens, 2008a).

A testhez képest hatalmas agy kifejlődése az absztrakt gondolkodás megjelenését, a megfelelő szomatikus változásokkal (vokális traktus) együtt a nyelvhasználat megjelenését, kifejlődését eredményezte. A szóbeliség megjelenése tette lehetővé, hogy a homo sapiens hatékonyan tanítson és tanuljon, bonyolult társadalmi konstrukciókat hozzon létre. Ez a folyamat nagyjából a csimpánzok és a mai ember – hatmillió éve létezett – közös őse utáni félidő környékén indult el, hárommillió évvel ezelőttől kezdődően beszélhetünk tehát valamiféle kezdetleges, de már mindenképpen újnak és szervezettnek mondható nevelés-oktatás létéről (Németh – Pukánszky,

---

<sup>4</sup> Függelék 1 – Dick Swaab: Az ember újagya

1996b). Az ember az egész élővilágban egyedinek számító agyi és egyéb testi változásoknak köszönhetően rendelkezik mindazokkal a képességekkel, amik lehetővé teszik számára az információ átadásának-átvételének ezt a magas hatásfokú módját.

### **3. Szocializáció, fegyelmezés, nevelés – eredetileg**

A *személyiség* a *tanult viselkedések* tárházával rendelkezik, melyeket interakciók alkalmával sajátít el, utánzás, mintakövetés révén. Ezeket nemcsak az éppen aktuális környezeti ingerek és személyes szükségletek szabályozzák, hanem a *benne* tudatosult elvárások (külső-belső), szociális úton magáévá tett szemléletek, szabályok (Csányi, 2003c, Zsolnai, 2018a).

*Bandura kísérletei (...) bizonyították, hogy a viselkedés szabályozása magának a viselkedés elvégése nélkül is lehetséges, ha létezik a mások viselkedésének megfigyelése alapján elsajátított modell. (...) [a] minta rögzülésében nagy szerepe van a szociális nevelésnek, amelynek főbb elemei a dicséret, a biztatás, az elvárás, a követelés, az elmarasztalás és a bemutatás (Zsolnai, A., 2018:69).*

Érdemi eredményt úgy lehet elérni, ha szabad teret adunk a fantáziának. „*Mindent, ami valóban nagyszerű és inspiráló, olyan egyén teremtett, aki szabadon tudott dolgozni*” A. Einstein – idézi: Swaab, 2017a). Ha egy gyerek a közössége mércéihez képest<sup>5</sup> megfelelően szocializált, akkor nincs szüksége fegyelmezésre, mert jól érzi magát a bőrében, így nem is akar kibújni belőle. Ha nem megfelelően szocializált, akkor a legkisebb rossz elvén szükség van fegyelmezésre. Tehát a szocializáció elmaradása, vagy rosszul<sup>6</sup> történése törvényszerűen magával hozza a fegyelmezés szükségességét. Olyan ember nem létezik, aki valahogy ne lenne szocializálódva, mert társas lények lévén, a szocializációra is genetikai igényünk van. „*A szocializáció az a folyamat, amelynek során a tehetetlen csecsemő fokozatosan öntudattal bíró és értelmes személyiséggé válik, aki feltalálja magát abban a kultúrában, amelybe beleszületett.*” (Giddens, A., 2008:140) Mivel kultúrából rengetegféle van, az embernek fogantatásakor még teljesen mindegy, hogy éppen melyikbe fog beleszületni. Biológiai

---

<sup>5</sup> a közösségi mérce – a kultúra – egyúttal *környezete* a viselkedésformának, amely lehet semleges, támogató vagy elutasító. Utóbbi esettől eltekintve a viselkedés rögzül a repertoárban (Csányi, 2003d)

<sup>6</sup> A többség szempontjából deviánsnak számító, hosszabbtávon a csoport felbomlását, megszűnését eredményező viselkedést értünk alatta (Csányi, 2003e)

szempontból egyetlen csecsemő számára sincs jelentősége, hogy milyen kultúrába nő bele, annak viszont igen, hogy ez megtörténjen – hogy belenőhessen. A kultúrába történő belefejlődés mikéntjén van tehát a hangsúly és azon, hogy ez olyan módon történjen, ami hasznos, értékes tagjává teszi az egyént a csoportja számára. A modern időkben erre a *nevelést* használjuk eszközként, melyet jellemzően a szervezett keretektől várunk el. A modern társadalom által diktált körülmények nem teszik lehetővé a gyermeknevelésnek azt a módját, amiben az emberiség történetének „23 óra 57 percéig”<sup>7</sup> létezett – az ember nem úgy él, ahogy az a biológiájából, egyéb ősi tulajdonságaiból eredeti életmódjából következne. A gyerek pár hónapos korától a bölcsődében van, óvodában, iskolában – mindenhol, mindenkivel, csak nem az ősi értelemben vett sajátjaival. Pedig a szocializáció – amelynek, mint mondtuk, a hiánya teszi szükségessé a fegyelmezést – „...*teljes értékűen csak és kizárólag egy zárt, egymásban bízó, egymásért élő közösségben, leginkább a családban valósulhat meg.*” (Csányi, V., 2006:174) Az olyan zárt embercsoportokban, mint az archaikus szűkebb-tágabb család a tanulás mindennapos, teljesen természetes dolog volt a gyerekek életében. Ahol a konkrét technikákkal, ismeretekkel együtt, észrevétlenül a csoport egész kultúráját átadták nekik. Mindezek érzelmi folyamatoktól kísérvé történnek, tehát az ismeret megszerzéséhez érzések, érzelmek társulnak, ettől lesznek azok egy életen át tartó hatásúak, rögzültek. Ebben a kontextusban vizsgálva fel sem merül az igénye és így a lehetősége engedetlenségnek, vagy bármiféle deviáns viselkedésnek. Mindenki boldog, a *csoport* pedig, a *benne* élő egyének stabilitásának következtében erős, hosszú időn át fennmaradó entitásként működött.

#### **4. A hatékony tanulás miéértje**

Az információ magunkévá tétele nem elsősorban külső hatások révén kötelező, optimális esetben az ember azért tanul, mert erre igénye van – akinek nem volt, az nem élt túl, ergo a másfajta viselkedésre indító genom nincs jelen. A tanulás módja is kódolt: kell hozzá egy tapasztalt tanító és legalább egy tanuló, a közöttük megvalósuló interakció pedig *személyes alapokon* nyugszik. Nem pótolható telefonnal, internettel. Azért nem, mert történetünk majdnem száz százalékában nem így történt<sup>8</sup>, következésképpen

---

<sup>7</sup> Függelék 2 – Anthony Giddens: Az emberi történet egy napban

<sup>8</sup> Giddens, A., 2008:44

nem vagyunk rá alkalmasak. A személyes jelenlét meghatározza az aktus hatásfokát, mert az ember lényegéből adódik, hogy fizikailag jelen kell lennie, éreznie kell hozzá a másikat. Egyúttal kijelenthető, hogy ha valaki a modern korban nem akar, vagy nem tud tanulni, akkor a rendszer hibáit kell felderíteni, feltéve, hogy a tanuló, mint egyén egészséges, jól funkcionál. „Ahhoz, hogy hatékony tanítás-tanulás alakuljon ki, a tanárnak tisztában kell lennie azzal, hogy a másik lát, néz, tud, akar és próbálkozik. Az agynak ezek a képességei csak az embernél jelentek meg.” (Csányi, V., 2006:173)

### **5. A kötődés szerepe az oktatás/nevelésben**

John Bowlby ikonikus művében, a *Biztos bázisban* azt írja, hogy „(...) a szülői szerep vállalása (...) igen sok kockázattal jár. (...) az eredményes szülői gondoskodás alapvető feltétele, (...) kulcsa a következő nemzedék lelki egészségének” (Bowlby, J., 2009:9). Ez a megállapítás a gyermek-szülő viszonyról, lényegét tekintve igaz a gyermek-pedagógus viszonyra is – az idézetben a *szülői* szót minden gond nélkül felcserélhetjük *pedagógusira*. A kötődéelméletek egészét tárgyalni túlmutat a tanulmány keretein, a jelenség szakirodalmi áttekintését egy másik munkában megtettem (*A kötődésről biológiai alapok, pszichoszociális elméletek és pedagógiai szempontok szerint* – DE, BTK – Pszichológiai Intézet, Debrecen, 2024.), ezért itt most a kötődést, mint meghatározó jelenséget adottnak vesszük, amikor *annak* hatására, következményeire hivatkozunk, a tanulás/tanítás témakörében.

„Csak az élmény teszi az ismeretet maradandóvá.”

*Csányi Vilmos*

Habár az ismeretátadás formái az ember történetének folyamán rengeteget változtak, a *hatékony tanulás/tanítás* ma is egyazon humánétológiai örökségünkön, a *kötődésen* nyugszik. Az archaikus társadalmakban egy gyerek mindenkihez tartozott, együtt nevelte az egész falu, függetlenül attól, hogy vér szerint kié volt. A gyereknevelés ügyét mindenki magáénak érezte, mert a közösség fennmaradásának zálogaként, a gyermek nem csak a saját közvetlen családjának volt a legnagyobb kincse, hanem mind a „150-200” társának. A kötődés ösztönös alapon nyugvó működése, az ontogenetikus fejlődés, az egyéni szocializáció folyamán észrevétlenül, finoman de határozottan alakította a gyermeket a közösség teljesjogú, felnőtt tagjává. A közös szokások, értékek, hit és nem utolsósorban a napi élethez szükséges praktikus tudás elsajátítása automatikus volt (Csányi, 2003f és Csányi, 2006a). A szó mai értelmében nem is beszélhetünk oktatásról, mert az

ismeretek megszerzése, tehát utánzással, játékkal, tapasztalati úton történt, a mindennapi élet részeként. Az ember genetikájából következő<sup>9</sup> adottságai ezt a tanulási formát támogatják, így nem okozott nehézséget az ismeretek elsajátítása. Ha tekintetbe vesszük, hogy mindez az egyén és egyúttal a populáció szempontjából is létfontosságú, túlzás nélkül mondhatjuk, hogy ez a tanulási módszer, az egyszerű hatékonysága révén, végtelenül elegáns, lenyűgöző. Az *adottság* arra, hogy fáradtság, külön energiaráfordítás nélkül a szükséges információ és tudás birtokosává váljunk, nagy *ajándék* volt a természettől – nyilvánvalóan ezért esett pozitív szelekció alá.

Ahogy a történelem és a technikai evolúció előrehaladt, a körülmények nagyon, nem túlzás azt mondani, a felismerhetetlenségig megváltoztak<sup>10</sup>. Ez a tény *önmagában* még nem bír előjellel, vegyük ezt egy természetes folyamatnak. Azonban rögtön észre kell venni azt is, hogy *a környezet* – amelyben a *nevelés/oktatás* kialakult, és amelyben módszerként *evolúciósan stabil stratégia*<sup>11</sup> (ESS) lett (Dawkins, 2021a) – mára *nem is emlékeztet a régi önmagára*. És ennek a ténynek már bizony van előjele, jellemzően negatív. Az evolúciós statisztikából következik, hogy ami működött az idő majdnem 100%-ában (Giddens, 2008b), az nem fog működni a maradék csekély időben akkor, ha a körülmények kicserélődnek. Az emberrel – benne az oktatási-nevelési adottságait kontra módszereit *is* tekintve – pontosan ez történt. Megtaláltuk, *ismerjük az okát* annak, hogy *miért létfontosságú a kötődés az oktató-nevelő hivatásban, annak részvevői között*: azért, mert fajunkkal egyidős, lényegünkből következő *eszközünk*<sup>12</sup> ahhoz, hogy ismeretet tudjunk cserélni egymással. Az elfogadottság és a szeretettség érzése emocionálisan pozitív alapra helyezi az életet, benne a tanulást is, ennél fogva az jó hatásfokú lesz. Ez olyan élmény, érzet, aminek csak a hiánya tűnik fel, ugyanúgy, mint az egészség esetében (Bagdy, idézi: Kállay és mtsai, 2007). Alapvetően tehát természetes érzetünk, azért, mert benne

---

<sup>9</sup> a közös akciókra, közös konstrukciók létrehozására *adott genetikai igényünk van*, lásd: Csányi 1999, 2003, 2006

<sup>10</sup> Függelék 2. – A. Giddens: Az emberi történet egy napban

<sup>11</sup> Függelék 3. – R. Dawkins: Az evolúciósan stabil stratégia definíciója

<sup>12</sup> a szinkronizációs készséggel együtt, amelynek nemcsak az anya-gyermek viszonyban van nagy szerepe, hanem a kötődésből következően a csoportos együttműködésben, így az oktatás/nevelésben; bővebben lásd: Csányi, 1999, 2003:209-222 – idézi: Zsolnai, 2001a., Zsolnai, 2018a és Függelék 4. – Csányi Vilmos: Nevelés, tanítás, szociális szerepek



alakultunk. Belátható, hogy a kötődés elengedhetetlen feltétele a hatékony tanulásnak, erre a tényre további gondolatmenet alapozható.

## **6. A kötődés összefüggése az együttműködési készséggel**

A korai kötődésminták meghatározó erővel bírnak az élet összes későbbi szakaszában. Egy hároméves-forma gyerek már viszonylag hosszú időt tud eltölteni egyedül is, nem lesz frusztrált, tudja, hogy az anyja nem tűnt el, csak éppen nem látja őt (Csányi, 1999 – idézi: Zsolnai, 2001b, Zsolnai, 2018b)<sup>13</sup>. A kötődés minősége ebben a korban már határozottan tetten érhető a gyermek *problémamegoldási és társas interakcióinak minőségében* egyaránt. Kétéves körüli gyerekek eszközhasználatának megfigyelése igazolta, hogy a biztos kötődésűek nem esnek kétségbe, szükség esetén a kötődési személy (anya, dajka) segítségét kérik, kitartóak, lelkesek maradnak. A bizonytalan kötődésűek könnyebben dühbe gurultak, nem fogadták el a felnőtt segítségét és korábban feladták (Matas, Arend és Sroufe, 1978 – idézi: Zsolnai, 2001c). Egy másik vizsgálat a három és fél éves (30 hónapos) kortársak közötti interakciók elemzésekor azt találta, hogy a tizenöt hónapos korban biztos kötődésűnek mért gyerekek kezdeményezők, nyitottak voltak, ők lettek a csoportok vezetői. A bizonytalan kötődésűek új helyzetekben jellemzően passzívok maradtak, kivonták magukat a társaságból, visszahúzódtak a közös akcióktól (Waters, Wippman és Sroufe, 1979 – idézi: Zsolnai, 2001d).

## **7. A pedagógiai kötődés**

Fontosságához mérten a pedagógiai és iskola kötődésről nagyságrendileg kevés információ áll rendelkezésre (viszonylag régi, 2018-as adat). Ennek okai, hogy nincs egységes vonulat az ezzel kapcsolatos nemzetközi és hazai vizsgálatok között, és hogy a két jelenség viszonya nem tisztázott. A *pedagógushoz való kötődés, a kötődés nem családtaghoz és a szoros tanár-diák kapcsolat* fogalmakat jórészt egyenrangúakként kezelik. Nagy József (1997) szerint a *tanár és diák közötti érzelmi kapcsolat*, aminek fő jellemzői a *ragaszkodás, bizalom és a proszocialitás* – lényegénél fogva aszimmetrikus<sup>14</sup>. Más forrás szerint ez, főleg kisgyermekkorban, egy tanulási motívum, tekintve, hogy a gyerek érdemben attól tud tanulni, akit respektál (Józsa-Fazekasné, 2007, idézi: Zsolnai, 2018c). Ha Bowlby (és

---

<sup>13</sup> Piaget szerint a *tárgyállandóság* elsajátítása jellemzően a hatodik alszakaszban, másfél-kétéves korra történik meg (Piaget, 1952 – idézi: Cole és Cole, 2006a)

<sup>14</sup> a tanár nem „szerethet egyformán” minden gyereket, akit tanít

Mary Ainsworth) klasszikus definíciójából indulunk ki – hogy például a kötődési személy elérhetetlensége esetén szorongás lép fel –, akkor a tendenciáját tekintve a *kötődés kifejezés* nem érvényes a tanár-diák viszonyra (Kesner, 2000, idézi: Zsolnai, 2018d). Ezzel együtt az optimális, vagy annál jobb pedagógus-növendék kapcsolat mindenképpen hordozhatja a kötődés jegyeit, egyéb kutatások szerint van hasonlóság a szülőkkel való kötődéssel (Kesner, 2000, idézi: Zsolnai, 2018e). Kiemelkedően jó tanár-diák nexus ellensúlyozhatja az elsődleges gondozóval nem kielégítő viszonyt – részben, vagy majdnem egészben.

Jelentős kapcsolat van a tanár-diák kapcsolat minősége és a gyermek életkora között. Fiatalabb diákok erősebb kötődést éreznek, mint az idősebb társaik. Ennek egyik gyakorlati oka, hogy míg az elemi első négy éve alatt jellemzően egy tanítóval töltik idejük legnagyobb hányadát, a felsőtagozatban az „ahány tantárgy, annyi tanár” elv miatt ez az alaphelyzet nem adott. A diákok neme és a kötődés minősége között szintén egyértelmű a párhuzam, a lányok már a korai éveiktől, óvodáskortól – statisztikailag – jobban kötődnek a pedagógusokhoz. A kötődés minősége egyúttal befolyásolja a diák teljesítményét a tanulásban (Zsolnai, 2018f).

A kutatások szerint (például Murray-Greenberg 2000 – idézi: Zsolnai, 2018g) azoknak a gyermekeknek, akik tanáraikra, mint megbízható emberekre tekintenek sokkal eredményesebb a szociális viselkedésük, és biztonságban érzik magukat az iskolában, mint azon társaiké, akik negatívan élik meg az iskolát és tanáraikat (Zsolnai, A., 2018:88)<sup>15</sup>.

## **8. Mentálhigiénés vonatkozások a pedagógiában – avagy: „Személyes gondolatok a tanításról és a tanulásról”<sup>16</sup>**

A tanulmány további részében egy alternatív oktatási irányzat, a *rogersi iskola* vezérfonalát követjük, hivatkozási alapul magának Carl Rogersnek a gondolatait segítségül hívva. Rogers pszichoterápiában alkalmazott – tudományosan, mérésekkel megalapozott – módszereit kiterjesztette a pedagógia területére is. Az általa leírt és alkalmazott eljárások tökéletesen egybevágnak az általunk eddig követett evolúciós, szocializációs és

---

<sup>15</sup> A pedagógusokhoz fűződő kötődést mérő hazai vizsgálatokról lásd: Zsolnai, A., 2018:88-89

<sup>16</sup> Az idézet tisztelgés Carl Rogers előtt, a „Valakivé válni” c., 1961-ben megjelent munkájában használja ezt a fejezetcímet (Rogers, 2015a)

kötődésen alapuló elvekkel, *egy nagy egésszé* integrálják és továbbfejlesztik azokat. Rogers – részint – korát jóval megelőző gondolkodó volt.

### **8. 1. A tanulás és a tanítás élmény**

A minőségi emberi kapcsolatok egyik alapvető feltétele a kötődés kialakulása és annak fennmaradása. Ami igaz a párkapcsolatban, igaz egyéb interakciókban, például az oktatásban is: egy dolog megszerezni valakinek a bizalmát, kötődését és egy teljesen másik fenntartani azt (Zsolnai, 2001i és Zsolnai, 2018h). Megfelelően kialakítva és fenntartva a nexust, a tanulási/tanítási folyamat a tudás átadás-átvételén túl, a tanár és a tanítvány közötti bensőséges kapcsolattá fejlődik, amit mindkét fél lelkileg jóként, a saját – tágabb értelemben vett – épülését elősegítő tapasztalatként, pozitív élményként él meg. Az ilyen közösség a kapcsolatok ősi minőségére emlékeztet, pont attól hatékony, hogy természetes. Az alaphelyzet, az ideális komfortérzet kialakítása a tanár feladata, a minőség az ő felelőssége. A zeneoktatásban lényegénél fogva még kevésbé lehet eltekinteni a lelki tényezőtől, mert a zene művelése és tanítása a kognitívon túl, a legelemibb értelemben véve egyúttal lelki folyamat is. Egy matematika tételt elvileg bizonyítani lehet emocionális töltet nélkül is, bár azt sem érdemes. Mindenesetre a tételek vagy igazak, vagy nem. „(...) amikor (...) a csoport valódi élménynek éli meg a tanultakat (...), a felszabadultság érzése és az óriási mértékű előrehaladás lenyűgöző. Mindez igaz lehet bármely kurzusra (...).” (Rogers, C., 2015:357) Szándékosan hozom ezt a példát, mivel a zene egy jelentős része szintén számtan.

### **8. 2. Az érdemi tanulás egyik feltétele a kötődés**

A korábban leírtakból következik, hogy *az ismeretek megszerzése* egy olyan belső igényen alapuló *személyes ügy*, ami nem töltheti be a funkcióját, csak akkor, ha a *tanítót elfogadjuk*, megbízunk benne. Erre volt példa az archaikus társadalmak szocializációja (Csányi, 2003g)<sup>17</sup>. Azóta, hogy a modern tudományban a pszichológia elismeri és használja az etológiai (biológiai) alapokat, teljesen egyértelművé lett, hogy ezekben az interperszonális akciókban az egyik legnagyobb hatásfokú *ragasztó* a személyek között kialakuló *kötődés*. A kötődést meg kell alapozni a magánéleti viszonyokon túl a pedagógusi működésben is, különben tanári tevékenységünk hatásfoka minimum kérdéses lesz. Nagy megtapasztalás és igazság, hogy a gyerekek

---

<sup>17</sup> Csányi Vilmos – Függelék 4.

igénylik a minőségi kapcsolatokat, élnek a kínálkozó lehetőségekkel. A zeneoktatás lényegénél fogva az elsős elemistától az egyetemi hallgatóig valamennyi korosztállyal van több-kevesebb tapasztalatunk. Amit többek között bizton állíthatunk, hogy minden gyerekhez más út vezet – „*mint a fán sem nő egyforma-két levél*” (Kosztolányi). Optimális esetben a növendékek az életük sodrása közepette „megpihenni” járnak be a zeneórákra és ez mentálhigiénés szempontból nekünk legalább annyira elégedettségre ad okot, mint nekik. Ennek tudományos (kötődésen nyugvó) alapjait megvizsgáltuk korábban. Személyes tapasztalat alapján azt tudom jelenteni, hogy ha a növendékeim megkérdezik „iskoláról, legjobb barátról”, bármiről, elmondom a véleményemet. Sokszor elég, ha csak meghallgatom őket – tükrözök (Rogers). A nagyobbak sok esetben vissza is jelzik mindezt, elmondják, hogy milyen jót tesz nekik. A kicsik simán csak még jobban bíznak (Zsolnai, 2001j, Zsolnai, 2018i). Ha megadatik a minimális idő egy gyerekkel együtt dolgozni, és ez az időszak természetesen mindegyikük esetében eltérő, utána nem kötelező iskolai elfoglaltságként, hanem az életük egy fontos és nagyon várt tevékenységként állnak hozzá a zeneórákhoz. Számukra *az elsajátított ismeret megszerzéséhez a partnerség, az egyenrangúság és a maximális elfogadottság jó élménye kapcsolódik, ettől hatékony és maradandó* (Csányi, 2003h – Rogers, 2015a). Mivel a pszichoterápia rogersi formája és a tanítás közös töről fakadnak, a tanításban is alkalmazhatóak ugyanazon módszerek. Az iskolában pedagógusként megvalósított tevékenység szinonimája lehet a terápiában jelenlevő segítő személy munkájának. Amennyiben egy tanár ismeri ezeket az elveket és ezek mentén akarja hivatását még hatékonyabban művelni, úgy a Rogers által leírt szempontoknak mindenképpen érdemes megfelelnie. Ehhez alapvetően holisztikus szemlélet is szükséges.

Rogers felsorolásának első helyén a kliens *problémájának fókuszba állítása* és ott tartása szerepel. Tudományosan probléma minden, ami megoldandó, amit vizsgálunk – ez esetben a probléma tehát, hogy a gyereket meg kell tanítani valami olyasmire (hangszerkezelés például), ami eddigi élete folyamán még nem történt vele. Ezzel az avizóval élve gond nélkül tekinthetjük a tanítási folyamatot a pszichoterápia tükrének, csak esetünkben pedagógiának nevezzük (Rogers, 2015b). „*(...) a fontos tanulás nagyobb valószínűséggel játszódik le olyan helyzetekben, amelyek valódi problémának tűnnek.*” (Rogers, C., 2015:356)

A pedagógus szerepe szempontjából is alapvetően fontos a *hitelesség*, más szóval *kongruencia*. Ez alatt azt értjük, hogy a – kliens-segítő, diák-tanár – kapcsolatban magamat adom. Nem játszom szerepet. A tanítás folyamán megélt élményem a tudatos énemhez kapcsolódik, az „itt és most” általam érzékelteket közvetítem, pontosan azt mondom, amit gondolok. A kongruens pedagógus szavai szinkronban vannak az aktuális érzéseivel, a legmélyebbekkel is. A diák az ösztönös intuíciói révén érezni fogja, hogy a partnere hiteles-e. Ha igen, biztonságban kezdi érezni magát, megnyílik. Megteremtettük a tanításhoz szükséges biztonságos atmoszférát, ránk meri bízni magát. Mindez azért fontos, mert így, és csak így tudjuk jó hatásfokkal *facilitálni a diák tanulását*. Ha azt érzi, hogy a tanára is személy – „*nem pedig arctalan megtestesítője egy oktatással kapcsolatos előírásnak*” (Rogers, C., 2015:358) –, akkor fog igazán megbízni benne, kötődni hozzá. Ennek alapjai szintén az ősi lelki és tanulási mechanizmusok következménye. A kongruensen viselkedő pedagógus tehát nyugodtan kimutatja érzelmeit. Lehet dühös, vagy fellelkesült, érzékeny, együttérző is. Mindezekkel együtt a diáknak nem kell ugyanúgy éreznie, ahogy a tanárnak – ez nem lehet elvárás az irányába (Rogers, 2015c).

*A feltétel nélküli pozitív elfogadás lényege, a megbecsülés, a jövőbe vetett bizalom, hogy szeretem az embert, akit rám bízta és aki aztán önmagát is rám bízta. Mindenkiben van szerethető, mert „az emberi természet legbelső magja, személyiségének legmélyebb rétege – amely az <állati> természetének alapja – a lényegét tekintve pozitív, alapvetően szocializált (...)”* (Rogers, C., 2015:132). Ez a szeretet nincs feltételhez kötve, nem akar birtokolni, nem feltételez elismerést, vagy bármilyen ellenérték elvárását (Rogers, 2015d). A diáknak az ilyen elfogadás érzete elsősorban mint lelki tényező fog jólesni, ebből viszont természetesen következik, hogy a valóban értékes és a teljes személyiséget átható, fontos tanulásra is felkészült állapotba kerül.

Az oktatásban *az empátikus megértés* ugyanolyan fontos, mint a többi pszichoterápiás feltétel. Miközben a tanítványainknak egy új technikát, módszert, fogást magyarázunk, megjelenhet előttünk gyerekkori önmagunk, amint ugyanazt tanuljuk. Elmagyarázta-e az akkori tanárunk ugyanilyen odaadással, mint ahogy most mi – és amely odaadás nekünk is járt. Jól működő empátiával a pedagógus érzi a diákját, jelenléte illeszkedik annak hangulatához, pillanatnyi igényeihez.

Az imént felsorolt segítői-pedagógusi tulajdonságok megléte tehát elengedhetetlen, ha hatékonyan akarjuk művelni a pedagógus létből adódó feladatunkat. Ezen túl szükséges feltétel az is, hogy miközben ezek jelen vannak bennem, *hatékonyan tudjam kommunikálni* is a diákom felé – a hitelességemet, az elfogadásomat és az empátiámat (Rogers, 2015e).

Az azonosságokkal együtt van egy alapvető különbség is a terápia és a tanítás között. Míg előző esetben *a források biztosítása* a kliensben adott, személyéből történik, addig ezek előteremtése, felszínre hozatala az oktatásban a pedagógus feladata, felelőssége. „(...) *a tudásnak, a technikáknak és az elméleteknek számos olyan formája létezik, amelyek nyersanyagot szolgáltatnak az oktatáshoz.*” (Rogers, C., 2015:359) De a különbségek itt véget is érnek, módszertanát tekintve a hatékony tanítás a terápiához hasonlóan folytatandó. A pedagógus az általa birtokolt forrásokat – tudásbázist – nem ráerőszakolja a növendékre, hanem mindazt a rendelkezésére bocsátja. Ha a tanár képes önmagát az előzőekben leírt módon a feladatához, a tanítványaihoz rendelni, akkor mindez nem okoz számára problémát, mert automatikusan ezzel a módszerrel fog dolgozni. A diákjai pedig – mivel bíznak benne – alapvetésként kezelik, hogy mesterük tapasztalata és a tudása megalapozott, hiteles és követendő példa lehet számukra. Nem érzik kötelezőnek, önmaguktól érzik úgy, hogy a rendelkezésükre bocsátott információt, tudást *használhatják*, élhetnek vele. A tapasztalat az, hogy nem fognak máshogy dönteni. A pedagógus „*Nem tekintí mindezeket [az információkat] receptnek, parancsnak, kényszernek vagy elvárásnak. Saját magát – és mindazt a sok más forrást, amit eddigi életében megismert – felajánlja a diákoknak, hogy szabadon használják, ha akarják.*” (Rogers, C., 2015:360-361)

Mindezek után levonható a következtetés, hogy az ember ősi kapacitásait, képességeit kihasználó hatékony tanulás és az azt elősegítő tanítás, a már említett és mindenkiiben jelen levő *önmegvalósítási tendenciára* támaszkodik, azt használja ki. Az a *tanuló*, aki **valódi kötődést** tart fenn a valódi környezetével, vágyik a tanulásra, „(...) *növekedni akar, meg akarja ismerni az igazságot, el akar sajátítani hasznos készségeket, alkotni akar. A saját funkcióját abban látja, hogy olyan személyes kapcsolatot létesítsen (...), hogy ezek a természetes tendenciák valósággá válhassanak*” (Rogers, C., 2015: 361)

A minőségi kötődésen alapuló tanár-diák viszony teremti meg tehát az alapját a lényeges tanulásnak, amit Rogers a következőképpen fogalmazott meg:

*A lényeges tanuláson olyan tanulást értek, amely több és más, mint pusztán adatok gyűjtése. (...) megváltoztatja a tanuló viselkedését, jövőjét, attitűdjét, személyiségét. (...) hogy ilyen tanulás létezik, (...) tudományos tények is alátámasztják. (...) hatására a következő típusú (...) változások játszódnak le:*

- *A személy elkezdi önmagát máshogy látni.*
- *Jobban, teljesebben tudja önmagát elfogadni.*
- *Nő az önbizalma (...).*
- *(...) azzá a személlyé tud válni, aki lenni szeretne.*
- *Észlelése jobban alkalmazkodik a változó világhoz.*
- *(...)*
- *Elfogadóbbá válik.*
- *Nyitottabbá válik a tényekre (...)* (Rogers. C., 2015:349-350)

Komoly, felelősségteljes feladatot jelent a minőségi alapon nyugvó tanulás, a valódi tudás megszerzésének *facilitálása*. A hivatásuknak élő tanárok, az egyre gyorsabb tempóval változó világban, a régi-új kihívásaikhoz gyűjtenek újabb energiát és kitartást.

## **ÖSSZEGZÉS, ZÁRSZÓ – a két dolgozathoz**

A két dolgozat folyamán ívet vontam az ember zenéhez kapcsolódó viszonyában, az ősidőktől a máig bezárólag, majd a teljesség igénye nélkül az oktatást vizsgáltam ugyanazon szempontok szerint. Biológiánkból adódóan az irány meghatározása egyik esetben sem okozhatott problémát, mert – mint több helyen leírtam – a vizsgálódás tárgya, a bejárt út a természetes szelekció által meghatározott tényszerűségből adódott, „csak” követni kellett. A zenével való kapcsolatunk, az azzal kapcsolatba hozható bármely tulajdonságunk mind adott, nem kértük, hanem kaptuk őket. Ebből természetesen is következik, hogy lelki jóllétünk megóvása, mentálhigiénés komfortérzetünk határainak kitapasztalása, önmagunk lényegi megismerése elvileg nem igényel túl nagy fáradságot. Mindösszesen azt, hogy tudjuk magunkról, hogy kik vagyunk, honnan jövünk, milyen fejlődési úton haladva értünk el a jelenbe. Ha ez megvan, egyúttal arra is

választ kapunk, hogy itt és most milyen valós(!) igényeink vannak, miket kell kielégíteni ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, és melyek azok, amik minimum fölöslegesek, vagy akár ártalmasak is. A módszer egyszerű, a megvalósítás kevésbé, mert mára az ember a testét és a lelkét nem úgy használja, ahogy lényéből következne. Úgy, ahogy eredetileg – „23 óra 57” percig – tette. Ennek az ismeretnek a személyes és így társadalmi szintű hiánya okozza a legtöbb és legfőbb problémát.

Mint levezettük, a zene olyan entitás – fenomén –, ami az evolúcióban fajunkat jóval megelőzte, tehát ugyanúgy számolnunk kell a szükségességével, mint a bármi máséval, amibe belefejlődtünk, és így létünk feltétele. A szükségesség milyensége, hogy biológiai, és azon keresztül lelki igényt elégít-e ki valami, az többed rangú, mert csak a Maslow piramisban elfoglalt helye határozza meg, hogy hiányát mikor tapasztaljuk meg, illetve, hogy ez a hiány mikor és miféleképpen mutatkozik meg előbb lelki, majd testi következményként. Ezen evidenciáknak a bizonyítéka, hogy és ahogy működik a zeneterápia, hogy a közösségekben történő muzsikálás lelki megnyugvást, hosszú távon harmonikus, jó életérzést eredményez. Az emberi történelemnek voltak már olyan időszakai, kultúrái, amikor és ahol a művészeteket, azok részeként a muzsikát az ember a helyén kezelte. Alapvető fontosságával mindenki tisztában volt, az átlagpolgárig bezárólag.

Ma nem így van. Ezért *is* hárul létfontosságú szerep az oktatásra, azon belül a művészeti képzésre. A szakmailag felkészült és kellő elhivatottsággal rendelkező pedagógusok léte közép és hosszútávon *is* elemi fontosságú. Már az ókorban is magától értetődő volt, hogy az egyén kötelességtudata alkati és nem anyagi kérdés. A Biblia azt mondja, „*Ahol a kincsed, ott a szíved is*” (Szent István társulat, 2010. Máté evangéliuma 6. fejezet 21. vers).

Az oktatás holisztikus, mindent átfogó szemléleten kell hogy nyugodjon, interdiszciplinárisan, az összefüggéseket szem előtt tartva, hogy a jövő generációi összefüggésekben és hosszútávú elképzelésekben gondolkodó, a békét a háborúnál többre értékelő polgárai lehessenek a világnak. A zene a holisztikus szemlélet kialakításához szükséges egyik eszköz, melynek művelése – folyamatosan stimulálva az ember jutalmazó rendszerét – alapvető szinten és mértékben járul hozzá a fentebb leírt szempontok és célok megvalósulásához. A mentálhigiénés elveken és módokon alapuló oktatás lényegéből adódóan elősegíti a hatékony, hosszútávon rögzülő tudás



megszerzését, és mint ilyen hozzájárul a nemes cél megvalósításához, mi több, annak egyik alapvető eszköze.

Ha a tanár egyúttal *pedagógus* is, a személyes kapcsolatok tiszteletben tartásával – például a fentebb leírt módon – a tanítványa partnerként kezelésével jár el mindennapi tevékenysége folyamán, akkor automatikusan megvalósítja a mentálhigiéné egyik legfontosabb velejáróját a prevenciót, annak összes fajtáját beleértve. Így lelki-testi értelemben egészséges egyéneket nevel – ad a világnak.

## FÜGGELÉK

### 1. Dick Swaab: Az ember újagya

„Agyunkat a maga hatalmas lehetőségeivel és a fejlődés során kialakuló, egyéni változataival, (...) a véletlen mutációknak és legjobban teljesítő variációk kiválasztásának köszönhetjük. Agyunk mérete – és ennél fogva a benne rejlő funkcionális lehetőségek száma – az evolúció során hallatlan tempóban növekedett. Hárommillió év alatt agyunk súlya megháromszorozódott: a kezdeti 500 grammról – ami a nagy majmoknál, a csimpánznál, az orangutánnál máig általános súlynak tekinthető – elérte a modern emberre jellemző 1500 grammos súlyát. E hárommillió év alatt „extra” agyszövetet növesztettünk, vagyis többet, mint ami testünk irányításához elengedhetetlenül szükséges, miáltal egyre jobban tudunk gondolkodni, és egyre bonyolultabb problémák megoldására lettünk képesek. Az evolúciós nyomás, amely az agynak ezt a gyors növekedését eredményezte, az az előny volt, amit a nagyobb agy a szociálisan összetettebb társadalomban biztosított” (Swaab, D., 2017:116).

### 2. Anthony Giddens: Az emberi történet egy napban

„Az ember nagyjából félmillió éve létezik a Földön. Az állandó települések alapja, a földművelés mindössze tizenkétezer éves. A civilizációk alig hatezer éve születtek. Ha az emberi lét teljes időtartamát egyetlen napnak (...) tekintjük, akkor a földművelés 23 óra 56 perckor, a civilizációk (...) 23 óra 57 perckor keletkeztek. Az újkori társadalmak csak az utolsó 30 másodpercben léteztek, mégis legalább annyi változás történt az emberi nap e rövid szakaszában, mint az összes megelőzőben együttvéve” (Giddens, A., 2008:44).

### 3. Richard Dawkins – az evolúciósan stabil stratégia definíciója

„Evolúciósan stabil stratégiák – vagy ESS-ek – (...) azok, amelyeket – miután a populációban uralkodóvá váltak – alternatív stratégiák nem múlhatnak felül. (...) az egyed legjobb stratégiája attól függ, hogy mit tesz a népeség többsége. Mivel a populáció többi része egyedekből áll (...), egyedül az a stratégia marad fenn, amelyet – ha már egyszer kialakult – egyetlen deviáns egyed sem múlhat felül. Egy nagyobb környezetváltozást követhet egy rövid, evolúciós szempontból labilis időszak, sőt talán

*oszcilláció is a populációban. Ám az ESS (...) megmarad: a szelekció bünteti az attól való eltérést” (Dawkins, R., 2021:112).*

#### **4. Csányi Vilmos: Nevelés, tanítás, szociális szerepek**

*„(...) fontos szinkronizációs mechanizmusok a csoportok és minden társadalom életében azok, amelyek tudatos odafigyeléssel, két vagy több ember közötti folyamatos kommunikációval arra szolgálnak, hogy valamilyen ismeretet, viselkedési szabályt az egyik ember átadjon egy vagy több másíknak.*

*A legegyszerűbb esetben a tanítvány figyeli a mestert és igyekszik pontosan azt csinálni, amit ő. Itt (...) megkülönböztethető a tanítás az imitációtól. Az imitáció során az, akit imitálnak, nemigen törődik azzal, hogy mit csinál az imitátor, s hogy jól csinálja-e. A tanítási aktusban a lényeg az, hogy a (...) tanító figyeli a tanítványt és ellenőrzi, hogy imitációja, (...) másolása megfelelő volt-e. Egy ellenőrző, visszacsatoló mechanizmus biztosítja (...) a másolás pontosságát. A tanulás-tanítás folyamat tehát a megfigyelés, megítélés és a beavatkozás hármásának folyamatos kombinációja (Premack 1984).*

*A tanítás, tanító viselkedés (...) emberi sajátosság. (...) Ahhoz, hogy hatékony tanítás, tanulás alakuljon ki, a tanárnak tisztában kell lennie azzal, hogy a másik lát, néz, tud, akar és próbálkozik. az agynak ezek a képességei csak az embernél jelentek meg. Ezzel függ össze az is, hogy csak az ember szokott gyakorolni, (...) a (...) tudást tökéletesíteni, egy belső mintázathoz igazítani.*

*A modern ember mindennapi életében két-három ember társaságában tölt néhány órát szorosabb kontaktusban és sok órát van együtt több százzal, az utazás a munkahely a városi élet során. (...) el sem tudjuk képzelni, mit jelent egy fejlődő gyermek számára, hogy ébrenléte idején folyamatosan 8-10 felnőtt társaságában van. Például a kalahári busmanok 30-40fős csoportjaiban 8-10 különböző korú gyermek van. Tehát a gyermek nem a vele egykorúak csapatában tölti az idejét, hanem különböző korú gyerekekkel és (...) felnőttekkel, akik állandóan rajta tartják a szemüket, és akik kultúrájában a gyermek a felnőttek életének minden részletében szabadon részt vehet (Lee és DeVore 1976). Szinte elképesztő az a türelem, ahogyan a busmanok a gyermekekkel bánnak. (...), az egyik férfi nyílhegyet kalapál. Munkája közben odamegy egy éppen totyogó gyermek, és ujját a*

*nyílhegyre teszi. A férfi nem löki le a gyerek kezét, nem szól rá, nem sóhajt fel, hanem türelmesen vár addig, amíg a gyerek elhúzza a kezét. Akkor kalapál tovább, a következő ütésnél a gyerek megint odatette az ujját, megint türelmes várakozás és ez így ment a ment a megfigyelés szerint teljes 40 percen keresztül. Az ilyen körülmények között zajló szocializáció egészen más erkölcsű és viselkedésű embert eredményez, mint a modern élet sivár tanodáiban, vagy zaklatott, napi néhány órás családjaiban végbemenő szocializációs folyamat. Egy zárt embercsoporton belül a tanítás a gyermek életében mindennapos dolog. Nem csak <valamire> tanítják meg, egy technikára, egy ismeretre, hanem apró interakciókban, kis részletekben a csoport egész kultúráját átadják neki, annak minden finom részletével együtt. Ez az átadás-átvétel érzelmi folyamatok háttérében történik. (Csányi, V., 2003:219-221).*

## **IRODALOMJEGYZÉK**

Bowlby, J. (2009): A biztos bázis – A kötődélmélet klinikai alkalmazásai. Animula Kiadó, Budapest

Cole, M. – Cole, S. R. (2006): Fejlődéslélektan – Osiris Kiadó, Budapest

Csányi, V. (1999, 2003): Az emberi természet. Vince kiadó, Budapest

Csányi, V. (2006): Az emberi viselkedés. Sanoma könyvkiadás, Budapest

Dawkins, R. (2021): Az önző gén. Kossuth Kiadó, Budapest

Giddens, A. (2008): Szociológia. Osiris kiadó, Budapest

Kállai, A. – Varga, J. – Oláh A. (szerk.) (2007): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest

Németh, A. – Pukánszky, B. (1996): Neveléstörténet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Rogers, C. (2015): Valakivé válni – a személyiség születése. Edge 2000 Kft., Budapest

Swaab, D. (2017): A kreatív agy – Hogyan hat egymásra az ember és a világ. Libri Kiadó, Budapest

Zsolnai, A., (2001): Kötődés és nevelés. Eötvös Kiadó, Budapest

Zsolnai, A., (2018): Kötődés és pedagógia. Eötvös Kiadó, Budapest