

# Élményszerű, felfedezettő tanulás középiskolásoknak önmagukról a serdülőkori önismeret érdekében

## *A „testtérképezés” komplex művészeti program pedagógiai alkalmazásának innovatív lehetősége a közoktatásban*

*A tanulmány az emberiség története során kulturális örökségként megjelenő gondolkodásbeli és művészeti reflexiók szemszögéből vizsgálja a testtérkép elnevezésű komplex művészeti program serdülőkori személyiségfejlődést támogató jellegét és 21. századi létjogosultságát a mai oktatási rendszerbe való bevezetésre.*

### **Kulturális örökség: az identitástudat, önazonosság „birtokba vétele” a testábrázolások tükrében**

Sonkoly Gábor a kulturális örökség fogalmát körüljárva „szervező elvként” ragadja meg azt, hogy a közösség számára fontos jelentéssel bíró tárgyak készlete alkalmas arra, hogy reprezentálja a közösség identitástudatát. Sonkoly abból a perspektívából ragadja meg ezen immateriális tartalmakkal bíró tárgyak összegyűjtésének jelentőségét, amely értelmezési dinamika rárimel egy Ugandában hagyományosan használt „életet számba vevő” eszközre, amely során személyes fényképek, emléktárgyak gyűjtésével építik fel egyedi „emlékdobozukat”, és amely inspirálólag hatott e dolgozat témájának fókuszában lévő Testtérkép elnevezésű strukturált művészeti módszerre. A program során maga a számba vétel, az összegyűjtési folyamat által egy új, „birtokbavevő” értelmezéssel gazdagodik az eredeti tartalom,

„az örökség összekapcsolódik az emlékezettel, mindkettő az identitás része lesz, amely nemcsak arra szolgál, hogy feltérképezze a birt javakat, hanem arra is, hogy körülírja, meghatározza az örökhagyó/örökös önazonosságát, sokszor anélkül, hogy az ennek tudatában lenne” (Sonkoly, 2000).

A dolgozat fősodraban tárgyalt testtérkép elnevezésű művészeti program az önazonosság tekintetében a fent idézett szervező elvhez nagyon hasonló dinamikát jár végig. A saját testképet reprezentáló, testet körülhatároló vonal válik bizonyos értelemben emlékdobozzá. A munka során az egyén egy hosszú (kb. 25-40 óra), strukturált alkotófolyamat és a hozzá kapcsolt verbális narratíva által személyes élményeinek szubjektív történetét veszi számba, s miközben szimbólumok formájában lépésről lépésre vizuálisan reflektál rá, Sonkoly kifejezésével élve „birtokba vevő értelmezéssel” gazdagodik.

Az egyén élményeinek, történeteinek számba vétele a személyes valóságunk megalkotásában kiemelt fontosságú, amelyre a narratív technikák már régóta építenek:

„Az elbeszélések segítségével épül fel az identitásunk, vagyis azoknak a történeteknek gyűjteménye, melyekkel önmagunkat azonosítjuk.” (Faix-Prukner és Haas, 2023)

A testtérkép elnevezésű művészeti program szintén e narratív technikákból indul ki, amely alapvetően a szóbeli történetmesélésen alapszik. Azonban a program a személyes életesemények számba vételének útján, a verbalitáson túlmenően a képzőművészet nyelvén, vizuális szimbólumokkal reflektál az élményekre, mozaikszerűen megalkotva azt a képet, amely a hosszú munka végére az alkotó egyedi, egyben saját teremtő ereje eredményeképpen egységes képpé, konstruktummá szerveződik önmagáról. A konstruktivista tudásszervezés modelljéből megközelítve a folyamatot, egy alkotó folyamat által vizuálisan reflektált belső konstrukció kap látható formát a papíron: szimbólumok szintjén az expresszív folyamat által össze rendeződnek korábbi élmények, emlékek, életesemények, tulajdonképpen integrálódik az explicit és implicit tudás önmagával kapcsolatban, és alakul egy metakogníció arról, hogyan alakul ki a személyes és egyedi önazonosság.

*Hogyan kapcsolódik össze a testtérkép módszere az Ugandából származó emlékdobozzal, van-e a pedagógia, filozófia, művészet-történet, pszichológia területén irodalmi előzmény arra vonatkozóan, hogy a személyes élmények számbavétele, egyben azok ábrázolása egy testképen, együtt hatékonyan támogatja az énkép integritását*

Irodalmi beágyazottság tekintetében számtalan oldalról megközelíthető a téma: a minden életrészekben, de leginkább a serdülőkorban kiteljesedő élmény, amelynek lényege az egyediséggel, mássággal, személyes énhatárokkal, differenciáltsággal kapcsolatban történő önazonosságot kereső önreflexió, amelyek a testi élmények biztosította körülhatároltságban öltenek testet. Az identitáskonstrukcióval összefüggésben a korpusz kiemelt szerepe a művészetekben és a filozófiában kezdetektől jelen van. Széplaki Gerda *Az ember teste: a test státusza a filozófiai tradícióban* című disszertációjában spirituális mélységeik körüljárja ezt a témát. Megállapítást tesz azzal kapcsolatban,

*Az egyén élményeinek, történeteinek számba vétele a személyes valóságunk megalkotásában kiemelt fontosságú, amelyre a narratív technikák már régóta építenek:*

*„Az elbeszélések segítségével épül fel az identitásunk, vagyis azoknak a történeteknek gyűjteménye, melyekkel önmagunkat azonosítjuk.” (Faix-Prukner és Haas, 2023)*

*A testtérkép elnevezésű művészeti program szintén e narratív technikákból indul ki, amely alapvetően a szóbeli történetmesélésen alapszik. Azonban a program a személyes életesemények számba vételének útján, a verbalitáson túlmenően a képzőművészet nyelvén, vizuális szimbólumokkal reflektál az élményekre, mozaikszerűen megalkotva azt a képet, amely a hosszú munka végére az alkotó egyedi, egyben saját teremtő ereje eredményeképpen egységes képpé, konstruktummá szerveződik önmagáról.*

hogy „A hússzerűség a határok számításba vételére szólít.” (Széplaki, 2010), egyben érzékenyen közelíti meg azt a filozófiai kérdéskört, hogy egyedi létezőként a korpuszon keresztül tudja a személy magát önreflektíven szemlélni, értelmezni, egyben magáért felelősséget vállalni.

„A test határoltága okán kihívást jelent a vele viszonyba kerülő létező számára, hiszen az elkülönültség már önmagában a másság ígéretét hordozza, s a másság megtapasztalása az életre való kihívást jelenti. A corpus, azaz a test kinézete egy viszonyban a létező sajátos tekintetként bontakozik ki, a testiességében meghatározott létező »arcaként« [...].” (Széplaki, 2010)

Az emberi test művészi ábrázolása úgy a görögöknél (az idealizált), mint a középkorban, nem csak és elsősorban a konkrét testre vonatkozik, hanem a lelki élményekre, pszichés átélésekre. A művészeti ábrázolásokban testi szinten megjelenő szép vagy rút, „betegség, halál” szimbolikus úton történő kifejezése az érzelmeknek, a lelki történeteknek. Művészetről, avagy művészetre nevelésről beszélve nem szabad megfeledkezni arról, hogy a művészet nyelve a szimbólum, és ebben fejeződik ki az ábrázoltak tartalma.

Az emberi test mint művészeti téma szinte egy időben jelenik meg az ember ébredésével, kezdeti tanúi ennek a felső paleolitikus festmények és graffitik. A művészettörténeti példákban a mai napig egyértelműen megjelenik, ahogy az aktuális világszemléletet szervesen tartalmazó tudásszerveződés modellje megmutatkozik az ember önreflexiójában, az ember testének ábrázolásában. Széplaki Gerda több tanulmányban járja körül az európai testábrázolási narratívák változását (pl. Széplaki, 2018). Számba veszi az ókori Görögország idealizált testábrázolásait, amelyekben a földi létezés átható szépségének legfőbb mintaképeit az istenekben látták, s amely az emberi test arányaiban fejeződött ki, illetve azt is, ahogyan a kereszténységgel mindez megfordul:

„az isteni alkotás, a világegyetem egésze a szép, míg az ember földi univerzuma rútsággal, betegséggel és halállal van tele, melyből egyedül Jézus Krisztus kínálhat megváltást” (Széplaki, 2018).

Szent Ágoston interpretációjában a test ontológiai jelentésére kívánja ráirányítani a figyelmet. A középkorban úgy tételezték, hogy a földi világban jelenlévő rút nem Isten ellen való, ám csak akkor elfogadható, ha illeszkedik az Egészbe. A

„...14. és 15. századi németalföldi mesterek is ragaszkodtak még a szenvedés képeéhez. Az olasz ikonográfia azonban az újra felfedezett görög szépségeszménytől megrészegülve szakít a fájdalom ábrázolására épülő interpretációs hagyománnyal.” (Széplaki, 2018)

Berzsenyi Emese nevelés- és vallástörténész az ábrahामी vallások: a zsidóság, a kereszténység és az iszlám szent könyvei, illetve az ezekből levezetett társadalmi tanítások felől közelíti meg a testkép, pontosabban a fogyatékos, sérült test képének bemutatását. 2017-ben megvédett doktori disszertációjából íródott *Kiválasztott vagy megbélyegzett?* című monográfiájában szintén részletesen kitér az ágostoni hagyományra (Berzsenyi, 2020). Legújabb kutatása *Bűnös vagy ártatlan?* (Berzsenyi, 2024) címmel a középkori keresztény Európa történeti fogyatékosképekének elemzésében is interdiszciplináris módon vizsgálja az emberkép, a testről alkotott kép struktúráit. Mivel a vallások mindenkör erős hatást gyakoroltak a kultúrák fejlődésére, így – bár ennek részletezése nem tárgya saját kutatásomnak – befolyásuk és hosszú távú hatásuk nem hagyható figyelmen kívül a humán tudományok területén.

A neveléstudomány területén Marczell Mihály pedagógiaprofesszor már 1931-ben az emberi élet tényezőinek és tényleges működésének megállapításakor a lélek és test dinamikáját együtt szemlélve vizsgálta:

„Ha az ember cselekedeteit vizsgáljuk, mindig rábukkanunk a testre, mint a gondolat eszközére, de ugyancsak ott találjuk a lelket is, mint belső indítóerőt. Az emberi élet a test és lélek szoros kapcsolatának, belső összefüggésének élő együttese.” (Marczell, 1931)

A teljesség igénye nélkül felvillantva egy negyedik elméleti keretrendszerben a témát: Faix-Prukner Csilla és Sebastian Haas 2023-ban megjelent *Testet öltött elnyomás – a kulturálisan érzékeny szomatopszichoterápia* című publikációjában amellet érvelnek, hogy a fogalmi, „verbális identitáskonstrukciók a testbe ágyazva jönnek létre, nem leválaszthatóak a szenzomotoros, interszubjektív élményektől” (Faix-Prukner és Haas, 2023).

„A kognitív identitásunk a testi identitás infrastruktúrájába ágyazva jön létre, megerősített verbális narratívák hatására, melyek nem feltétlenül harmonizálnak a testi narratíváinkkal.” (Caldwell, 2016)

Treena Orchard által jegyzett 2017-ben kiadott *Remembering the body. Ethical Issues in Body Mapping Research* (Emlékezés a testre. Etikai kérdések a Testtérképezés kutatásában) címmel megjelent könyvben teljes áttekintést olvashatunk a testtérképezésről mint új kutatási területről:

„...egy olyan egyedülálló megközelítésről, amely a vizuális művészeteket és a terápiás gyakorlatot ötvözi, hogy a résztvevőket biztonságos és támogató módon vezesse a megtestesült élettapasztalataik művészi kommunikációjához. [...] a testre mint elsődleges és legösszetettebb médiumra tekint, amelyen keresztül az emberi tapasztalatokat kifejezzük, s kiemeli a térképezést, egy többértékű technikát, amely segít elhelyezni, irányítani és vizuálisan megrajzolni múltbeli és jelenbeli utazásainkat.” (Orchard, 2017. 2.)

### **A testtérkép módszerének és a testtérképezés / „body mapping” módszertanának kialakulása, az identitás integritását támogató jellege**

*Hogyan alakult ki a body mapping / testtérképezés művészeti program mint új módszer-tan, amely számtalan lehetőséget teremtett a további alkalmazásra*

A Testtérképezés strukturált alkotófolyamat során maga a „testtérképezés” szó egy személy testének életnagyságú vizualizálására utal, szövegek és vizuális szimbólumok kíséretében, amelyek az illető személy megélt tapasztalatát és társadalmi kontextusát ábrázolják: „a bölcsészet- és társadalomtudományok számos kutatója hivatkozik a testtérképezésre, body mappingre »testtérképes történetmesélés-ként«” (Kwon, 2022).

A testtérképezés művészeti alapú kutatási eszköz, melynek során

„egy személy testét követjük körbe, hogy egy életnagyságú körvonalat hozzunk létre, amelyet egy kreatív és reflektív folyamat során kitöltünk, így létrehozva egy olyan képet, amely a megtestesült tapasztalat több aspektusát reprezentálja” (De Jager és mtsai, 2016).

A gyakorlatban a body mapping program alapját a vizuálisan megjelenített személyes narráció jelenti, mely egy valódi méreteekkel bíró bélyegszerű testlenyomatból indul ki, majd saját testkörvonalukat töltik meg a résztvevők napokon keresztül, lépésről lépésre, személyes történetük különböző aspektusaihoz kapcsolt szimbólumokkal, legyen az megterhelő, megerősítő vagy ambivalens élmény, mindennek megtalálja a helyét az ő egyedi testtérképén. A hatalmas papírfelület a foglalkozások idejére készítőjének kiemelt személyes terévé válik, ahova rajta kívül senki nem léphet be. Az alkotófolyamat során, az életesemények és énrészek különböző részeihez kapcsolt szimbólumokból mint mozaikdarabkákból kialakul egy egységes, egyedi látvány, egy személyes kép (Nemes és Rozgonyi, 2023).

Több hosszabb lélegzetű tanulmányban is olvasható történeti áttekintés a kialakulásról és az alkalmazásról (Kwon, 2022; Orchard, 2017). 2022-es összefoglaló tanulmányában Kwon pontosítja ennek a művészeti eszközöket használó módszertannak az elnevezését:

„A testtérképezésben a »test« azt jelöli, hogy a mű az ember fizikai testének hangsúlyozásával, a »mapping« pedig a »hogyan«-t jelzi, a résztvevők felfedezik a testhez kapcsolódó élményeiket és érzelmeiket a testükkel, valamint a személyes vagy szociokulturális körülményekkel, melyek testüket körülveszik. Míg a testtérkép egy kész művet jelenthet, a testtérképezés kiemeli a testtérkép létrehozásának folyamatát. Így, míg egy testtérképet alkalmazhatunk a tanítás és a kutatás módszereként, a testtérképezést gyakran tekintik egyfajta módszertannak.” (Kwon, 2022)

Kwon e tanulmányban számba veszi azt a pontot, amelyre a body mapping módszertan kialakulásához vezető közvetlen inspirációként tekinthetünk: MacCormack antropológus és Draper (1987) Jamaica vidékén dolgozott egy fiatal nőkből álló csoporttal, és egy úgynevezett „emlékdoboz”-ba összegyűjtöttek tárgyi és hozzájuk kapcsolódó narratív emlékeket. Az emlékdoboz öröksége Ugandából származik, amely alkalmával a résztvevők úgy gondolkodnak el életükről, hogy olyan dokumentumokat gyűjtenek össze egy tárolóedénybe, mint például fényképek, különleges tárgyak, rajzok és írások (Boydell, 2021). Mivel MacCormack és Draper munkájának fókuszában a Jamaikában élő nők reprodukív rendszerével kapcsolatos tudatossága volt, azt a kreatív ötletet próbálták ki, hogy az emlékdoboz maga egy saját testet ábrázoló kép legyen. A testük körvonalát körülrajzoló térben, rajzos formában folytatták a gyűjtögetést, és azt figyelték meg, hogy a résztvevők maguk hogyan értelmezik azt. Illetve egy másik korai példa Cornwalltól (1992) származik, aki dél-zimbabwei nőkkel dolgozott a módszerrel (Kwon, 2022, Orchard, 2017).

Évtizedekkel később Jane X. Solomon, dél-afrikai művésznő (2002) verbális történetmesélés technikájával dolgozott AIDS-szel kezelt betegekkel, és amikor a témában publikálásra készült, felidéződött benne a fent említett testkörvonal mint emlékdoboz ötlete, amellyel ő a művészi munkája során korábban találkozott. A kiadandó könyv illusztrálása céljával ezt az ábrázolási ötletet beemelte a narratív munkába. Az eredmény az lett, hogy a verbális narratív technika hatékonysága a vizuális reflexióval, vagyis az alkotó folyamattal kiegészítve megváltozott, jelentősen hatékonyabbnak bizonyult (De Jager, Tewson, Ludlow és Boydell, 2016). Gyakorlatilag e jelentős empirikus tapasztalat mentén artikulálódott egy új vizuális művészeti módszertan, amely a *body mapping* elnevezést kapta, s amelyet az azóta eltelt időben már széles körben használnak különböző területeken (Kwon, 2022).

A 2022-ben jegyzett összefoglaló tanulmányában Kwon ezen területek variabilitását is számba veszi, amelyben kitér az oktatási területre is. A közegészségügyben például a szexuális egészséggel kapcsolatos beavatkozásként (Lys, 2018), a mentális egészség (Lys,

2018) és a testi fájdalom reprezentációjaként (Ludlow, 2014) alkalmazták. A szociológiában arra használták, hogy segítsen a fogyatékkal élőknek kifejezni tapasztalataikat (Dew és mtsai, 2018), a teológiában a keresztények spirituális és szexuális identitásának (Meiring és Müller, 2010), a felsőoktatásban pedig a zenetanárok identitásának feltárására használták (Griffin, 2015).

### *A program önanonosságot támogató jellege*

A testtérképezési technikának széles körű története során számtalan megközelítésében fogalmazódott meg az az elméleti keretrendszer, amely segít megérteni a program önanonosságot támogató jelentőségét. Több szakirodalom leírja, hogy a testtérképezés általában új és alternatív módja az identitások feltárásának (Griffin, 2015; Meiring és Müller, 2010). A gyakorlatok, amelyek a módszertan középpontjában állnak, biztosítják, hogy a résztvevők „önmagukért tiszteltnék” érezzék magukat (Orchard, 2017).

A küzdelemmel, szenvedéssel teli életesemények számbavétele éppen úgy természetes és szerves része a folyamatnak, mint az örömteli eseményeké, de lényegében az erősségekre kerül a fókusz, például arra, mit tanult meg a személy magával kapcsolatban az adott történet által, milyen megküzdési eszközei, erőforrásai lettek, például egy kiemelt életesemény vagy egy váratlan változás mentén.

„A testtérképezés az erősségeken alapuló szemléletet használja, hogy az egyén értékeire összpontosítson az önmegerősítés céljával, nem pedig arra, hogy mi hiányzik az egyénnek. Ez a folyamat elősegítheti, hogy a résztvevők azonosítsák és feldolgozzák saját erősségeiket, képességeiket, valamint belső és külső erőforrásaikat.” (Lys, 2018)

Az adaptív pedagógiai elmélet szemléletéhez hasonlítható módon az egyedi sajátosságokban, lehetőségekben gondolkodik, illetve a megküzdési stratégiák perspektívájából közelíti meg a témát Lys 2018-as tanulmányában. Lys „irányított vizualizációnak” (*guided visualization*) nevezi a folyamatot. Kiemeli a személyes szociális ökológiai rendszer jelentőségét, vagyis azt, hogy az irányított vizualizáció során mind az interperszonális kapcsolatokra, mind az intraperszonális tartalmakra történik rátekintés, kiemelten a belső erőforrásokra, és a személyes rugalmasság jellemzőire. Ez a megközelítés elismeri, hogy az élmények, egyben a nehézségek egyediek, és az adott reakciók normális reakcióknak tekinthetők (Lys, 2018).

Lys az Északnyugati területeken élő őslakos fiatal nőkkel készített testtérképek tapasztalatai alapján hangsúlyozza, hogy a program során a „Honnan jöttél?” kérdésre válaszul rajzolt vizualizációval összefüggésben gyakran megjelent a résztvevők kultúrájának egyes aspektusaihoz való kapcsolódás, amelyet védő tényezőként azonosítottak. A métiszek és az inuitok kultúrájával kapcsolatos szimbólumok között megtalálhatóak voltak az Észak-Kanadában élő állatok és a sarki fény; álomfogók, mokaszinok és tollak, hagyományos kézi dobok; az inuitok által használt inuksuk; a métsiz „sash” öv; és az őslakos közösségeket képviselő zászlók.

„[A] résztvevők gyakran leírták azt is, hogy a kultúrához való kötődés alapvető összetevője volt annak, hogy kik is ők jelenleg, és erőforrásként segítettek nekik az erős, egészséges életmód fenntartásában.” (Lys, 2018)

### *Test – térképezés*

A módszer számos megközelítése közül különleges fókuszot kínál a geográfusok által konkrétan értelmezett „térképezés” kifejezése felőli perspektíva.

Luckett és Bagelman (2023) tanulmánya a dél-afrikai, szénben gazdag Lephalele önkormányzatában, a nőikkel folytatott folyamatos együttműködésen alapuló művészeti alapú projektként vizsgálja a módszert. Ebben geográfusok folytatnak kísérletet, a test-térképezésre egy belső, személyes térképészeti folyamatként tekintve. Ezt a tanulmányt azért gondolom jelentősnek, mert tanulságot tesz arról, hogy a testtérkép alkotófolyamata olyan módon segíti a személyes tapasztalatok szerveződését, hogy az alkotómunka végére a résztvevő új tudás birtokába kerül önmagáról és azzal kapcsolatban, hogy milyennek látja a világot. „Nem tudtam, hogy a festészen keresztül lehet tudást szerezni.” – emeli ki az egyik résztvevő (Luckett és Bagelman, 2023). Az a rétege kap hangsúlyt a programnak, hogy a vizuális, művészeti alapú folyamat erősen reflektív, és célja, hogy képessé tegye a közösségeket történetük kifejezésére és megosztására – gyakran olyanokra, amelyeket nehéz maguk számára is megfogalmazni, és különösen nehéz mások számára kimondani.

#### **A „testtérkép” módszerének Magyarországon megvalósult adaptációja**

A testtérképezés módszerét Magyarországon 2011-ben három különböző hátterű művészetterapeuta anorexia nervosa kezelésére adaptálta. A Semmelweis Egyetem Gyermek-klinika Pszichiátriai Osztályán, amely ekkor dr. Pászthy Bea főorvos asszony vezetésével evészavar-centrumként működött, a Gyermekklinika munkatársaként vezettem a munkát. Teamben, két külsős művészetterapeuta kollégával együtt, Gyulavári Ágnes mozgásterapeutaival, illetve dr. Klein Izabella orvossal, intermodális művészetterapeutával egy komplex művészeti eszközöket használó változatát dolgoztuk ki a testtérképezésnek. Az adaptáció során a betegség természetéből adódóan jelentős fókusz került a testtudati munkára. Az így kidolgozott művészetterápiás program empirikus tapasztalatok alapján anorexia nervosa gyógyításában hatékonynak bizonyult, konferenciákon bemutatásra került, és már több mint egy évtizede az SE Gyermekklinika Pszichiátriai Osztályán az evészavar komplex ellátásának szerves részét képezi, illetve az ország más területeiről érkezett visszajelzések alapján más intézményekben is kiterjedt az alkalmazása (Rozgonyi, Gyulavári és Klein, 2013; Rozgonyi, Major és Besenyei, 2014).

#### **A „testtérkép” módszerének oktatásban való alkalmazása – EKKE–NTDI-kutatás**

E bő évtizedes időintervallum alatt a klinikai munkában számtalan tapasztalat gyűlt össze a program pozitív hatását illetően, s ezen empirikus tapasztalatok alapján felmerült az igény a program hatására bekövetkező változások kutatására, egyben a módszer kiterjesztésére a szélesebb hozzáférhetőség érdekében. Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola nyitottságának és a kutatási terv befogadásának köszönhetően a módszer művészetpedagógiai keretrendszerre való átalakítása és kutatása elkezdődött. A pedagógiai alkalmazásra való átalakítás (továbbiakban: TPA) stratégiáját a testtérképezéssel kapcsolatos kérdéskörök konstruktivista szemléletű feldolgozása, koncepciólása segítette. Mindkét diszciplína területén gyakorló munkát végző két pedagógus, Simon Hilda magyartanár, művészetterapeuta és dr. Zsömbölyné Németh

Adrienn biológianár, művészetterapeuta, gyermekpszichodráma vezető illetve Neumayer Dóra MA pszichológushallgató kapcsolódott be abba a közös gondolkodásba, amely során a serdülő önmagával kapcsolatos tanulási folyamatának támogatása került fókuszba testtérképezéssel mint önismereti művészeti programmal. A TPA program kidolgozásának jelentőségét abban is látni véltük, hogy az adaptív tanításmódot is illeszkedhet, hiszen verbális képességektől függetlenül használható, így az esélyegyenlőséget támogatja.

A neveléstudományi konferenciákon bemutatott program iránt mutatkozó fokozott érdeklődés a gyakorlati életben is megjelent. A művészetpedagógiai keretrendszerre átalakított testtérkép 25 órás programja (TPA) a pilot érdekében egy szakképző középiskolában meghirdetésre került, a Budapesti Műszaki SZC Than Károly Technikum és Szakképző Iskola igazgatója, Müller Tamás Bulcsú szívesen fogadta, illetve mind az osztályfőnökök, mind a diákok és a szülők részéről is kifejezett érdeklődés mutatkozott a lehetőség iránt. A kutatás abból indul ki, hogy a serdülőkort szervesen érintő, az önazonosság kialakulását meghatározó fejlődési folyamatok egyre nehezebb kihívást jelentő komplex feladatot jelentenek.

A kérdéskörrel foglalkozó számtalan szakirodalom közül Nayoan, Hobana és Williams 2020-ban publikált munkájából idézek:

„Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint a serdülők 10 és 19 év közötti fiatalok (WHO, 2001). Ez a csoport tovább oszlik korai serdülő (10–14 év) és késő serdülő (15–19 év) kategóriákra. A középiskolai évek (12–15 év) a korai serdülőkort képviselik, és egyedülálló szakaszt jelentenek, amelyben a serdülők számos átmenettel szembesülnek (Cousineau és mtsai, 2010), egy olyan fázis során, amikor a pubertással kapcsolatos főbb fizikai változások bekövetkeznek.” (872. o.)

Egyre inkább fontossá válik a felelősségünk azzal kapcsolatban, hogy felvessük a kérdést, hogyan lehet támogatni a mai kor serdülőit, hogy az amúgy is megterhelő érési időszakban adekvátan tudjanak megküzdeni a felnőtt világot is elbizonytalanító gyors technikai változásokkal és a jelenlegi történelmi helyzettel (egzisztenciát érintő változásokkal: világjárvány, háború, gazdasági következmények), miközben a teljesítményekbe való kapaszkodás és a tökéletes testképre fókuszálás a közgondolkodásban megtartó erőként van deklarálva.

A fiatalok fejlődését megterhelő változások hatása nem kizárólag a megváltozott viselkedésben jelenik meg, hanem sokszor a serdülőkori krízisidőszakkal kapcsolatos megküzdéshez szükséges eszközök hiányában is, hiszen a körülöttük lévő makro- és mikrovilág jelenleg nem tud állandó és stabil modelleket mutatni számukra. A pubertáskorú fiatalok érhetően mind személyes kompetenciáik tekintetében, mind az integrált énkép, az önkeresés, önértékelés, önérvényesítés, önszabályozás, énhatékonyság tekintetében fokozottan bizonytalanok. A folyamat a társas kapcsolatok nehézségeire, illetve az iskolai légkörre is alapjaiban hatással van. Az iskolai környezet e gyorsan változó világhoz igazodva próbál rugalmasan változni. A Nemzeti Alaptanterv folyamatosan megújul, és már 2012-ben fókuszba helyezte a tanulók személyiségfejlesztésének facilitálását, mely témakörre a 2020-ban megjelent útmutatóban a művészetalapú tantárgyak tekintetében nagy hangsúlyt fektetett.

„A vizuális kultúra a művészettel való nevelés útját kívánja követni, kimeneti eredményként nem célja a művészképzés. A művészetre tehát inkább eszközként tekint, mintsem célként.” (Nyitrai, 2020)

Kiss Virág több publikációjában hangsúlyozza, hogy

„A művészettel nevelés fogalmát a 2012-es NAT is említi, illetve hivatkozza, mint aminek helye van a közoktatásban. A művészetterápia fogalmának sok esetben jó alternatívája lehet a művészettel nevelés, ami a pedagógiai területhez kapcsolja, annak diskurzusát hozza be.” (Kiss, 2021)

A művészettel nevelés céljait fókuszba helyezve fokozott jelentőséget kaphat a művészetpedagógia eszközeinek tudatos használata pedagógiai környezetben való személyiségfejlesztés tekintetében.

„A művészetszichológiai tárgyú kutatások visszatérő motívuma, hogy kiemelik a művészetek sokoldalú személyiségfejlesztő hatását, mind a kognitív, mind a non-kognitív személyiségjellemzők tekintetében. E fejlesztőhatás olykor a művészetre nevelés aspecifikus mellékhatásaként, máskor a művészettel nevelés specifikus hatásaként ragadható meg.” (Mező és Mező, 2019).

A jelenleg folyamatban lévő, e dolgozatban tárgyalt kutatás a testtérkép módszerére innovatív pedagógiai módszer lehetőségeként tekint, azzal a reménnyel, hogy önismeretet támogató programként lehetne használni a köznevelésben, hiszen a folyamat alapját az identitáselemek felfedezése jelenti komplex művészeti eszközökkel, amely során olyan személyes rétegek tudnak vizuális reflexiót kapni, amelyekhez a verbális hozzáférés neheztelt, s amelyek szintézisének, integrálásának a facilitálása jelentős segítséget jelenthet a normatív serdülőkori identifikációs folyamatok megoldásában.

A tervezett projekt a művészetterápiás munka során kifejlesztett módszer pedagógiai adaptációja, amely tehát egyszerre pedagógiai fejlesztés, illetve annak kipróbálása, reflektálása, elemzése, azaz egyfajta akciókutatás. A kutatás hipotézisének sikeres alátámasztása esetén bebizonyosodhat, hogy a testtérkép pedagógiai alkalmazásra átalakított programjának hatására fejlődik a serdülők énejeje. Ez azzal állhatna összefüggésben, hogy a belső kép egységessé, konzisztens képpé alakulásának mértéke és milyensége meghatározóvá válhat abban a tekintetben, hogyan tudja a személy az adott helyzettel kapcsolatban megjelenő természetes aggodalmait szabályozva egy cél érdekében képességeit és készségeit aktiválni.

A személyiség integráltságát fókuszba helyezve érdemes kiemelni a neveléstudomány szempontjából meghatározó jelentőségű önszabályozás aspektusát, mely szorosan egybefonódik a személyiség kutatásával. D. Molnár Éva 2013-ban a témában írt összefoglaló publikációjában több szakirodalomból megközelítette az önszabályozás értelmezését. Eszerint az önszabályozás legegyszerűbb meghatározása alapján, olyan pszichológiai folyamatok összességét jelenti, amelyek révén az egyén kontrollálja gondolatait, érzelmeit és viselkedését az általa kitűzött célok elérése közben, amely magában foglalja a célok eléréséhez szükséges folyamatokat és viselkedéseket egyaránt. (Matthews, Schwan, Campbell, Saklofske és Mohamed, 2000). Az énhatékonyság fogalmát Albert Bandura vezette be a tudományba (Bandura, 1977).

„A képességeikben kételkedő tanulókkal összehasonlítva a magas önhatékonysággal rendelkezők szívesebben vesznek részt a tanulásban, keményebben dolgoznak, tovább kitartanak, nagyobb érdeklődést mutatnak a tanulás iránt, és magasabb szinten teljesítenek.” (D. Schunk és DiBenedetto, 2016)

Amennyiben a kutatási eredmények igazolják, hogy van összefüggés a testtérkép módszertana és az énhatékonyság, önértékelés, serdülőkori reziliencia fejlődése között, akkor

mind pedagógiai szempontból, mind a pozitív pszichológia értékei szempontjából megfontolandó a projekt iskolai környezetbe való bevezetése, hiszen könnyen kivitelezhető, és jelentőségére már találunk precedens értékű tapasztalatokat. Nagyné Hegedűs Anita 2017-es kutatási eredményében populációs-specifikus hatásként emeli ki a tipikus fejlődésű tanulók esetében az önértékelés közvetlen, illetve osztályklímán keresztül kifejtett pozitív hatását az énhatékonyságra (Nagyné Hegedűs, 2017).

A fentiek alapján is fontosnak gondolom megjegyezni, hogy a témával kapcsolatos szakirodalomban kutatva a 21. századi tudományos nyelvezetből kihangosodik, hogy folyamatos fogalomalkotás, egyben fogalomváltás zajlik. A 20. századi szakirodalom a személyiségfejlődés tekintetében énerőként utal az érintegritásból adódó konzisztens énképben rejlő erősségre. Az „énerő” fogalmát az „éngyengeség” felől közelítette meg Kernberg (1984), megközelítésében az éngyengeség specifikumai alacsony frusztrációs tolerancia, gyenge impulzuskontroll, fejletlen szublimációs tolerancia (Flaskay, 2010).

„Az ego-funkciók tevékenységének színvonala szituációfüggő, és aszerint ítéljük meg azok integráltságának fokát (azaz az alkalmazkodás színvonalát), hogy milyen helyzetben hogyan tevékenykednek.” (Lukács, 1992)

Ranschburg (1978) szerint az énerő megítélésének három tényezője van: célfenntartás képessége, kivárás, illetve a célmegvalósulás késleltetésének tűrőképessége, harmadik pedig a kerülőutak kidolgozásának képessége a cél elérése érdekében.

Buda Béla összegzésében az énerő fejlettsége olyan helyzetekben mutatkozik meg leginkább, amikor az ember vágyai, céljai, törekvései valamilyen akadályba ütköznek. Ezt a frusztrációt a különböző énerővel rendelkező emberek különbözőképpen viselik el, oldják meg. Az éngyenge ember hajlamos feladni a célt, illetve frusztrációját indulatokban kifejezni (kétségbeeséssel, haraggal, agresszióval). A fejlett énerőkkel rendelkező ember viszont képes arra, hogy miközben nem mond le a céljáról (célfenntartás), kivárja azt az időt, amikor célja megvalósulhat (kivárás), illetve megkeresi azokat a társadalmilag is elfogadott módosított lehetőségeket, amelyek mégis elvezetik a céljához (kerülőút). A legnagyobb szocializációs erő az én önszervező aktivitása. Ez tizenéves korban kezd el kialakulni, és ezzel indul meg a felnőtt identitásfejlődés, a saját értékek és szabályok tudatosítása (Buda, 1986).

A 21. századi szakirodalom, elsősorban a neveléstudomány és a pozitív pszichológia, inkább az énerő meglétének megítéléséhez szükséges jellemzők felől közelíti meg a témát. Énhatékonyságként, rezilienciaként ragadja meg az adaptív megküzdéshez szükséges jellemzőket, illetve gyakran használja a „karaktererősségek” kifejezést (Nagyné Hegedűs, 2017). A pozitív pszichológia a pszichológiai tőkék fontos alkotóelemének tekinti az erősségek speciális konstellációját, az énhatékonyságot (magabiztosság a feladatok végrehajtásában), az optimizmust (pozitív attribúciók a jelen és jövő sikereivel kapcsolatban), a reményt (kitartás, ha kell, irányváltóztatás), a rezilienciát (nehézségek esetén is sikeres helytállás, lélektani rugalmasság), melyek hátterében meghatározó tényező az én erősségének mértéke. Ritka kivételként megjelenik az énerősség fogalma 2012-ben egy Staik által jegyzett, Egót és énerősséget összehasonlító tanulmányban, amely úgy fogalmaz, hogy „Én-erősségünk szerves része pszichoszociális-érzelmi és kulturális fejlődésünknek és kialakítja énrzetünket vagy önkoncepciónkot önmagunkkal és a körülöttünk lévő másokkal kapcsolatban” (Staik, 2012. 01. 24.).

## Önismeret, önfejlesztés mint szocializációs folyamat – pedagógiai innováció

A kutatás tervei szerint a köznevelésbe való bevezetés esetén a tanulók saját motiváció mentén, szabadon választhatnák ezt a programot, esetleg egy projekthét keretében, vagy egy iskolai tábor részeként, alapvetően szabadon választott tanegységként.

### *A testtérkép mint szocializációs modell*

Kozma Tamás 2001-es tanulmányában fogalmazza meg, hogy a szocializáció folyamatában individualizáció, perszonalizáció zajlik, ami során a normák belsővé válása, kultúra elsajátítása történik. Jelenleg a szociális tanulás jellemzői is változnak, ma nem egyetlen közösségben, nem egyetlen életkori szakaszban és kevésbé differenciált kulturális elemek elsajátításában nyilvánul meg, és ez a kép növeli a krízisek lehetőségét. Az iskola megjelenik a modellértékű minta természetes közösségeként, ahol megtörténik a saját kultúrájának megtanulási folyamata, vagyis a kulturáció. Egyben fontos feladat a szocializáció folyamatán belül az individuáció, mely során egyedi élménynek kell körvonalazódnia, különösen a serdülőnek önmagáról, és differenciálódni a környezettől (Kozma, 2001).

Fontos kihangsúlyozni, hogy a modellszereplés, az azonosulás és a differenciálódás leginkább félelemmentes, szabad állapotban tud előnyösen megvalósulni, különben az ellenazonosulás, illetve sodródás is bekövetkezhet. Amennyiben ezt a folyamatot meg lehet támogatni a testtérkép művészetpedagógiai önismereti programmal, akkor mind az individuáció, mind a revitalizáció, vagyis a saját kultúra integrálása, megerősítése nagyon fontos támogatást kaphat, mely a szubkultúrák esetén is különösen jelentős hatással lehet a szocializáció facilitálására.

Meghatározó tényező lehet, hogy a saját család mint elsődleges hatás egybeesik-e az iskolai hatással. A testtérkép programja ebben a tekintetben jó prognózissal bírhat, hiszen az alkotófolyamat során integrálttá válik a hozott családi minta, és ennek elfogadása, énképbe épülése erősítheti a személyt, és növeli a nyitottságot más kultúra (adott esetben az iskola intézményének kultúrája) irányába is.

Maga a módszer is szocializációs modellként jelenik meg. A verbális exploráció során nem hangzik el minősítés, akár még pozitív dicséret sem történik a produktumra, hanem fenomenológiai olvasása történik annak, amit mindannyian látunk. Mindez segíti az önreflexió gyakorlását. A hosszú teremtő, elmélyült alkotómunkát követően az alkotó rátekint „teremtényére”, az elkészült képére, és megtörténhet, hogy jelen van önmaga számára, és természetesen szemléli azt, amit akkor és ott lát. Ezt a folyamatot megerősíti a reflexió a kortársaktól, ami szelíd, minden vizuális megjelenést elfogadó, tiszteletteljes attitűd. Szocializációs folyamatként írható le az a modell, ahogyan kíváncsisággal, nyitottsággal, minden ítélettől mentesen szemléljük mindazt, ami az alkotásokon megmutatkozik.

### *Reziliens iskola*

A reziliens iskolák céljai és működésmódja közt megjelenik az egyénre szabott fejlesztés, az önálló tanulás segítése, egységben a nevelési célokkal. Kiemelt célja a reziliens intézményeknek a gyerekközpontú, szeretetteljes légkör, illetve a szociális integráció és a gyerekek önértékelésének javítása (Patakfalvi, Papp és Neumann, 2018).

Oktatási reziliencia szempontjából a TPA innovatív program befogadása azt jelenthetné, hogy a nehéz feltételek ellenére adott diákok énképe a program segítségével

javulhatna, megküzdési repertoárjuk, kreativitásuk, önszabályozásuk és önszervezésük tekintetében a feltételeikhez képest a jól teljesítő diákok felé mozdulnának, az iskola hangulata és összteljesítménye feltételezhetően pozitív irányba változhatna.

### **Precedens a testtérkép felsőoktatásban való alkalmazására**

A program oktatási környezetbe való bevezetésére való ajánlás több összefoglaló tanulmányban található. Az *Applying Body Mapping in Research: An Arts-Based Method* (A testtérkép alkalmazása a kutatásban: Művészet alapú módszer) címmel megjelent összegző tanulmányban utalás történik a jövőbeni közoktatási környezetben való alkalmazás lehetőségének kiaknázatlanságára (Boydell, 2021).

A testtérképezés olyan értelemben a konstruktivista tanulásmódszertanhoz kapcsolódik, hogy az egyén a saját hozott és megélt emlékeit, élményeit, tapasztalatait egy strukturáltan vezetett művészeti folyamaton keresztül tudatosítja, a saját testvonalán belül szimbólumok formájában egyedi konstellációba szervezi, miközben egy új megvilágításba helyezett tudásrendszer alakul önmagával kapcsolatban. A testtérképezés Kwon kifejezésével élve ösztönzi a „tanúságtételt”, miközben helyet kapnak örökölt, intraperszonális és interperszonális részelemek, amely összegző és alakító folyamat lehetővé teszi az egyén számára önmaga világának komplex felfogását, s e tárgyi világba szerveződött szövetként szemlélve a személyes konstruktum egyediségének felfedezését.

A felsőoktatásban már több példa is van arra vonatkozólag, hogy a pedagógusok fejlődő szakmai identitásának ösztönzésére használták a testtérkép módszert. Carolina S. Botha (2017) tanulmánya azt vizsgálja, hogy a testtérképezés milyen mértékben járulhat hozzá a professzionális tanári identitás kialakításáról szóló diskurzushoz, illetve a módszer milyen szerepet játszhat az életorientációban. E precedens értékű alkalmazása a body mapping módszerének úttörő szerepet játszik a testtérképezés mint csoportalapú technika alkalmazásában, ahol emberek csoportja ugyanazon a testtérképen dolgozik együtt.

„A »ki vagyok tanárként« fogalma, a tanári identitásról való gondolkodást személyes és szakmai szinten is szükségessé teszi. E tanulmány kiemeli, hogy az identitás kulcsfontosságú tényező a tanár önhatékonyágában, motivációjában, elkötelezettségében és munkával való elégedettségében. [...] Ily módon a testtérképezés

*A testtérképezés olyan értelemben a konstruktivista tanulásmódszertanhoz kapcsolódik, hogy az egyén a saját hozott és megélt emlékeit, élményeit, tapasztalatait egy strukturáltan vezetett művészeti folyamaton keresztül tudatosítja, a saját testvonalán belül szimbólumok formájában egyedi konstellációba szervezi, miközben egy új megvilágításba helyezett tudásrendszer alakul önmagával kapcsolatban. A testtérképezés Kwon kifejezésével élve ösztönzi a „tanúságtételt”, miközben helyet kapnak örökölt, intraperszonális és interperszonális részelemek, amely összegző és alakító folyamat lehetővé teszi az egyén számára önmaga világának komplex felfogását, s e tárgyi világba szerveződött szövetként szemlélve a személyes konstruktum egyediségének felfedezését.*

megfelelő platformot biztosít a hiedelmek, elvárások és a tanári identitás fejlődésének kritikus reflexiójához.” (Botha, 2017)

A kísérlet nem egyedülálló, például Kwon is említést tesz egy hasonló programról: „A felsőoktatásban a zenetanárok identitásának feltárására használták (Griffin, 2015)” (Kwon, 2022). Ebben a tanulmányban a zenetanítással kapcsolatos félelmek és önbizalomhiány témakörében a transzformáció eszközzé válik e módszer.

„A testtérképezés átalakító eszközzé válik a zenetanárképzésben, hogy a tanárjelölteket a megtestesült félelemtől a megnövekedett önbizalom felé mozdítsa a jövőbeli tanítási gyakorlat alakításában.” (Griffin, 2015)

A tanárjelölteknek dekonstruálniuk kellett korábbi zenei ismereteiket ahhoz, hogy a zenéről és a zeneoktatásról alkotott jelenlegi felfogásukat konceptualizálni tudják. A testtérképezés folyamatába való bekapcsolódás lehetőséget biztosított számukra erre.

„A testtérképezési folyamatban való részvételük előtt sok tanárjelölt úgy vélte, hogy zeneietlen, és semmilyen zenei tapasztalattal nem rendelkezik. A testtérképezés lehetővé tette számukra, hogy vizuálisan elmeséljék korábbi tapasztalataikat, és felismerjék, hogy ezek valóban zenei tudásnak számítanak, ami szerves részét képezi az általános zenetanárként való identitásképzésüknek” (Griffin, 2015).

### **A testtérkép alkalmazása a kutatásban, illetve a testtérképezés mint egyfajta digitális ismeretszerzési stratégia**

A módszer egyszerű kivitelezhetősége által is egyre gazdagabb kutatási anyagként szolgálnak maguk az elkészült alkotások is. Boydell (2021) összefoglaló áttekintése további reményekkel bír a felhasználási terület sokrétűségét illetően: a testtérképet mint egyfajta ismeretszerzési stratégiát szemléli. Foglalkozik a tanulmány a testtérképezés mint tudásalkotás, mint ismeretterjesztés, a testtérképezés új megközelítései, és a testtérképezés kutatásának hatása témakörökkel, egyben a testtérképezés naprakész, újszerű alkalmazásaival is. Ludlow leírja egy web-alapú testtérképező alkalmazás fejlesztését, bemutatja egy testre szabott VR testtérképező program kifejlesztésének folyamatát, amely lehetővé teszi, hogy a résztvevők 3D-ben rajzolhassanak virtuális környezetben. A testtérképezés VR-ben való alkalmazása nagy potenciállal rendelkezik mint átalakító, részvételi kutatási eszköz. A kvantitatív és kvalitatív elemzési módszerek összehasonlítására építve lehetőség van a testvizualizáció további rétegeinek integrálására is.

„A testtérképezés VR-környezetbe való átültetése fokozhatja az elkötelezettséget (motiváció nő, zavaró tényező csökken – bevonódás), mert játékos és vizuálisan lenyűgöző élményt nyújt” (Ticho, 2021). [...] „A nagy papírlap helyett a VR-élmény lehetővé teszi számukra, hogy egy életnagyságú 3D-s avatárt válasszanak, amely vászonként működik, amelyre rajzolhatnak – a testükön belül, kívül és a bőrükön egyaránt.” (Ticho, 2021)

A fejlesztők szerint saját testük illusztrációja elvonhatja a figyelmet, szerencsésebb saját maguk absztrakciójával dolgozni, ezért egy olyan testre szabott androgün avatárt készítettek, amely közvetlenül a résztvevő magasságához méretezhető az élményen belül.

„A valós rajzok archiválása nehézkes, a digitális környezetben történő elkészítésével minden érintett fél számára lehetővé válik a másolatok megőrzése és lehetőség van anonim módon való megosztásra és a tudományos elemzések készítése szempontjából is előnyös.” (Ticho, 2021).

Érdekességképpen megemlíteném, hogy a digitális gyógyszerészetnek nevezhető szélesebb mozgalom szintén használja a digitális testtérképezés módszerét.

„A meglévő kutatások bizonyították a biofeedback-alapú VR-élmények hatékonyságát a krónikus fájdalom csökkentésében, hasonlóan a placebohoz, azáltal, hogy a fájdalom vizuális ábrázolásai feletti kontroll illúzióját adják.” (Ticho, 2021)

Ticho tanulmánya kiterjed a testtérképezés digitális térbe való áthelyezésének olyan kérdésköreire is, amelyek

„akár etikai megfontolásokat is igényelnek a résztvevők biztonsága és jólléte tekintetében. A testtérképezési tapasztalatok digitalizálása azt jelenti, hogy az emberek egyedül is részt vehetnek a testtérképezésben.” (Ticho, 2021)

A VR-élmények és különösen az avatárvizualizációk manipulálhatják énképünket.

„Yee és Bailenson (2007) leírja a Proteus-effektust, az én digitális reprezentációinak hatását, és azt, hogy ezek hogyan befolyásolják a viselkedésünket, az énünkön belül és az élményt követően hogyan befolyásolja a hosszú távú önértékelését.” (Ticho, 2021)

Az e tanulmány fókuszában lévő TPA kutatás a VR-élményt lehetővé tévő, a 21. században megkerülhetetlen fejlesztések tudatában is kiemelten fontosnak tartja, hogy a rohamos ütemben fejlődő digitális környezet közepette felnövekvő „homo informatikus”-ként aposztrofált új nemzedék a művészettel nevelés ezen innovatív lehetőségét elsősorban a kézzelfoghatóság, az érzékszervi tapasztalaton alapuló manuális alkotófolyamat élményén keresztül tapasztalhatta meg!

A testtérképezésre tekinthetünk a személynek önmagáról való tanulásának tanulási környezeteként, amely egyértelműen a tanulót állítja a tanulási folyamat középpontjába, támogatja a tanulás iránti elköteleződését, és érthetővé teszi számára a tanulási folyamatban betöltött kiemelkedő szerepét. Egyértelműen demokratikus, partneri alapon bátorítja, hogy megértse saját tanulási tapasztalatait, és saját tanulási stratégiákat dolgozzon ki az önmagáról való tanulás, az önismeret érdekében.

## Összegzés

A tanulmány zárásaként érdemes visszakapcsolni gondolatainkat a módszer természetes, ősi, játékos, mindenki számára könnyen elérhetővé tehető és sikerélményt nyújtó jellegére.

„A testtérképezés, vagyis az, hogy valaki lerajzolja a testformánkat, olyasmi, amit sokan csináltunk már (például gyermekkorunkban a homokban), és az ősi gyakorlatokhoz kapcsolódik, amikor az emberek tükör nélkül, árnyékként és alakzatként látták önmaguk tükörképét, és vizuálisan ábrázolták magukat a testük körvonalai és kézlenyomatai révén...” (Boydell, 2021)

E strukturált folyamatban a sok kisebb rajz helyett a testformát felhasználva életnagyságú portrékat készítenek, amelyen az én számos különböző aspektusa egyszerre tud működni egy adott feladatra válaszul gondosan megtervezett gyakorlatsorozat mentén (Boydell, 2021).

Összegzésképpen megfogalmazható, hogy a kulturális örökség oldaláról megközelített, számtalan szakirodalmi tanulmány alapján bemutatott, széles körben hatékonyan használt testtérkép módszer egy *sajátságos ismeretszerzési stratégiaként jelenik meg*. Oktatási környezetbe való bevezetésének van létjogosultsága, egyben még kiaknázatlan terület.

Az innovatív művészeti program illeszkedik a kortárs művészetpedagógiai paradigmák és témák közé. Iskolai alkalmazása pubertáskorban az EKKÉ Neveléstudományi Iskolájában jelenleg zajló kutatás reményei szerint pozitív hatással lehetne a fiatalok önazonossággal kapcsolatos fejlődési folyamatára, segítheti a önmaguk megítélésének, a másoktól megkülönböztetett létezés viszonylag tartós, folytonos egységes képének kialakulását, az önfelfedezés megerősítő élményét. A kutatás jelenleg vizsgálja, hogy feltételezhetően a program pozitívan hatna az énhatékonyagra, a tanulmányi rezilienciára, illetve az önértékelésre. Pozitív hatással lehet a mentális jóllétre, a társas kapcsolatokra, amely során az intézmény légköre javulhatna, egyben minden bizonnyal támogatná a pedagógiai munka hatékonyságát is: feltételezhetően kevesebb fejlesztésre lehet szükség, amennyiben biztosabban hozzáfér a személy saját erőforrásaihoz, jobban tudja hasznosítani a lehetőségeket, amelyeket kap.

**Rozgonyi Emőke**

*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola,  
Semmelweis Egyetem Rehabilitációs Klinika Pszichoszomatikus és Pszichoterápiás Osztály, Tünderhegy*

## Irodalom

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf> Utolsó letöltés: 2023. 11. 20. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Berzsenyi, E. (2020). *Kiválasztott vagy megbélyegzett? – Tanítások a fogyatékoságról: a zsidóság, a kereszténység és az iszlám szent könyvei szerint*. Eötvös József Kiadó.
- Berzsenyi, E. (2024). „Bűnös vagy ártatlan?” – *Az európai középkor fogyatékoságtörténete*. Eötvös József Kiadó.
- Botha, C. S. (2017). Using metaphoric body-mapping to encourage reflection on the developing identity of pre-service teachers. *South African Journal of Education*, 37(3), 1–12. <https://www.sajournalofeducation.co.za/index.php/saje/article/view/1377/714> Utolsó letöltés: 2023. 11. 21. DOI: 10.15700/saje.v37n3a1377
- Boydell, K. M. (2021, Ed.). *Applying Body Mapping in Research. An Arts-Based Method*. Routledge. DOI: 10.4324/9780429340260
- Buda, B. (1986). *A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája*. Tankönyvkiadó Vállalat.
- Caldwell, C. (2016). Body identity development: definitions and discussions. *Body Movement and Dance in Psychotherapy*, 11(4), 220–234. <https://www.researchgate.net/publication/297736256> Utolsó letöltés: 2023. 12. 21. DOI: 10.1080/17432979.2016.1145141
- Cousineau, T. M., Franko, D. L., Trant, M., Rancourt, D., Ainscough, J., Chaudhuri, A. & Brevard, J. (2010). Teaching adolescents about changing bodies: Randomized controlled trial of an Internet puberty education and body dissatisfaction prevention program. *Body Image*, 7(4), 296–300. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144510000653> Utolsó letöltés: 2023. 11. 21. DOI: 10.1016/j.bodyim.2010.06.003
- D. Molnár, É. (2013). Az önszabályozott tanulás pedagógiai jelentősége. In Benedek, A. & Golnhöfer, E. (szerk.), *In Tanulmányok a neveléstudomány köréből: Tanulás és környezete*. MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság. 29–54. <http://real.mtak.hu/28312> Utolsó letöltés: 2023. 11. 13.
- De Jager, A., Tewson, A., Ludlow, B. & M. Boydell, K. (2016). Embodied Ways of Storying the Self: A Systematic Review of Body-Mapping. *Forum Qualitative Social Research*, 17(2), 1–31. <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2526/3987> Utolsó letöltés 2023. 03. 26.

- Dew, Angela, Smith, Louisa, Collings, Susan & Savage, Isabella D. (2018). Complexity Embodied: Using Body Mapping to Understand Complex Support Needs. *Forum Qualitative Social Research*, 19(2), 1–24. DOI: [10.17169/fqs-19.2.2929](https://doi.org/10.17169/fqs-19.2.2929)
- Dimitriadis, G. (2006). From Palaeolithic “Venus” up to the anthropomorphic statue-menhir: the ideological evolution of the human body in prehistoric art. *International Congress Series*, 1286, 7–12.
- Faix-Prukner, Cs. & Sebastian, H. (2023). Testet öltött elnyomás – a kulturálisan érzékeny szomato-pszichoterápia. *Imágó: Pszichoanalízis, társadalom, kultúra*, 12(2), 36–54. <https://imagobudapest.hu/wp-content/uploads/2020/11/4-Faix-Haas.pdf> Utolsó letöltés: 2023. 11. 20.
- Flaskay, G. (2010). *Pszichoanalitikus terápia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó.
- Kernberg, O. (1984). *Severe Personality Disorders*. Yale University Press.
- Kernberg, P., Weiner, A. & Bardenstein, K. (2000). *Személyiségzavarok gyermek- és serdülőkorban*. Anima.
- Griffin, S. (2015). Shifting from fear to self-confidence: Body mapping as a transformative tool in music teacher education. *Alberta Journal of Educational Research*, 61(3), 261–279. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/ajer/article/view/56048/pdf> Utolsó letöltés: 2023. 12. 22. DOI: [10.55016/ojs/ajer.v61i3.56048](https://doi.org/10.55016/ojs/ajer.v61i3.56048)
- Kiss, V. (2021). Művészetterápia, művészettel nevelés, művészetalapú módszerek I–II. *Vizuális Kultúra*, 1(2), 46–52.
- Kozma, T. (2001). *Bevezetés a nevelésszociológiába*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt.
- Kwon, H. (2022). Body mapping as embodiment and witnessing and its implications for art education. *International Journal of Education Through Art*, 18(3), 309–324. DOI: [10.1386/eta\\_00103\\_1](https://doi.org/10.1386/eta_00103_1)
- Luckett, T. & Bagelman, J. (2023). Body mapping: feminist-activist geographies in practice. *Cultural Geographies*, 30(4), 621–627. DOI: [10.1177/14744740231179479](https://doi.org/10.1177/14744740231179479)
- Ludlow, B. A. (2014). Witnessing: Creating Visual Research Memos About Patient Experiences of Body Mapping. *American Journal of Kidney Diseases*, 64(5), A13–A14. DOI: [10.1053/j.ajkd.2014.06.013](https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2014.06.013)
- Lukács, D. (1992). Heinz Hartmann és az én-pszichológia. In Kulcsár, Zs., Lukács, D. & Komlósi, A. (szerk.), *Függés-függetlenség*. Tankönyvkiadó.
- Lukács, D. & Pressing, L. (1992). Az énkép és az önértékelés vizsgálata, In Mérei, F. & Szakács, F. (szerk.), *Pszichodiagnosztikai vademecum 1/2*. Tankönyvkiadó.
- Lys, C. (2018). Exploring coping strategies and mental health support systems among female. *International Journal of Circumpolar Health*, 77, 1–11. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/22423982.2018.1466604?needAccess=true> Utolsó letöltés: 2023. 11. 20. DOI: [10.1080/22423982.2018.1466604](https://doi.org/10.1080/22423982.2018.1466604)
- MacCormack, C. P. & Draper, A. (1987). Social and cognitive aspects of female sexuality in Jamaica. In P. Caplan (Ed.), *The Cultural Construction of Sexuality*. Routledge, 143–165.
- Marcell, M. (1931). *Az egyéniség összetevői*. Élet Kiadó.
- Mathews, G., Schwean, V., Campbell, S., Saklofske, D. & Mohamed, A. (2000). Personality, Self-Regulation, and Adaptation: A Cognitive-Social Framework. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (szerk.), *Handbook of self-regulation*. Academic Press. 171–207. DOI: [10.1016/B978-012109890-2/50035-4](https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50035-4)
- Meiring, J. & Müller, J. (2010). Deconstructing the body: Body theology, embodied pastoral anthropology and body mapping. *Verbum et Ecclesia*, 31(1), 1–7. [https://www.researchgate.net/publication/271115078\\_Deconstructing\\_the\\_body\\_Body\\_theology\\_embodied\\_pastoral\\_anthropology\\_and\\_body\\_mapping](https://www.researchgate.net/publication/271115078_Deconstructing_the_body_Body_theology_embodied_pastoral_anthropology_and_body_mapping) Utolsó letöltés: 2023. 10. 02. DOI: [10.4102/ve.v31i1.367](https://doi.org/10.4102/ve.v31i1.367)
- Mező, F. & Mező, K. (2019). Művészeti diagnosztikai eszközök a művészettel nevelés szolgáltatásban. *Különleges Bánásmód – Interdiszciplináris folyóirat*, 5(3), 91–102. [http://real.mtak.hu/104212/1/kb\\_2019\\_3\\_mezo\\_mezo.pdf](http://real.mtak.hu/104212/1/kb_2019_3_mezo_mezo.pdf) Utolsó letöltés: 2023. 09. 11. DOI: [10.18458/KB.2019.3.91](https://doi.org/10.18458/KB.2019.3.91)
- Nagyné Hegedűs, A. (2017). *Az éhhatékonyág vizsgálata tipikus fejlődésű és intellektuális képességzavart mutató tanulók körében*. <https://edit.elte.hu/xmlui/handle/10831/40623> Utolsó letöltés: 2023. 07. 02.
- Nayoan, C. R., Hobana, E. & Williams, J. (2020). How young female adolescents understand their pubertal body. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 872–881. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02673843.2020.1767662?needAccess=true> Utolsó letöltés: 2023. 09. 11. DOI: [10.1080/02673843.2020.1767662](https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1767662)
- Nemes, N. & Rozgonyi, E. (2023. 08. 05.). Nem a gyerekek tehetnek arról, hogy ilyen körülmények között fejlődnek, mint ami most a világban van. *HVG*, [https://m.hvg.hu/elet/20230805\\_Muveszetterapia\\_anorexia\\_eveszavar\\_pszichiatria\\_gyogyulas](https://m.hvg.hu/elet/20230805_Muveszetterapia_anorexia_eveszavar_pszichiatria_gyogyulas) Utolsó letöltés: 2023. 08. 05.
- Nyitrai, P. (2020). Útmutató a vizuális kultúra tantárgy tanításához. <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-vizualis-kultura-tantargy-tanitasahoz.pdf> Utolsó letöltés: 2023. 09. 11.

- Orchard, T. (2017). *Remembering the Body: Ethical Issues in Body Mapping Research*. 1. kiadás. Springer Kiadó.
- Patakfalvi Czirják, Á., Papp, Z. A. & Neumann, E. (2018). Az iskola nem sziget, Oktatási és társadalmi reziliencia multietnikus környezetben. *Educatio*, 27(3), 474–480. [http://real.mtak.hu/102472/1/Educatio\\_2018-3-09-Patakfalvi-Czirjak\\_et\\_al.pdf](http://real.mtak.hu/102472/1/Educatio_2018-3-09-Patakfalvi-Czirjak_et_al.pdf) Utolsó letöltés: 2023. 11. 22. DOI: 10.1556/2063.27.2018.3.9
- Ranschburg, J. & Popper, P. (1978) *Személyiségünk titkai*. RTV-Minerva Kiadó.
- Rozgonyi, E., Gyulavári, Á. & Klein I. (2013). Testtérképezés – új művészetterápiás lehetőség bemutatása evészavarral kezelt fiatalokkal. In *A Magyar Gyermekek és Ifjúságpszichiátria és Társzszakmák Társaságának XXXVII. Kongresszusa: Közös utak - új dimenziók a gyermekek mentális egészségéért*. Magyar Gyermekek és Ifjúságpszichiátria és Társzszakmák Társasága. <https://docplayer.hu/673243-Kozos-utak-uj-dimenziok-a-gyermekek-mentalis-egeszsegeert.html> Utolsó letöltés: 2023. 11. 22.
- Rozgonyi, E., Major, M. & Besenyei, Cs. (2014). Alkotással átélni saját magunk teremtésének élményét – testtérkép. In Osváth, P. (szerk.), *A Magyar Pszichiátriai Társaság VIII. Nemzeti Kongresszusa: Ép lélekben ép test: Corpus sanum in mente sana: absztrakt kötet*. Magyar Pszichiátriai Társaság. [https://mptpszichiatria.hu/upload/pszichiatria/document/MPT2014\\_absztrakt\\_kotet\\_0124.pdf](https://mptpszichiatria.hu/upload/pszichiatria/document/MPT2014_absztrakt_kotet_0124.pdf) Utolsó letöltés: 2023. 11. 22.
- Schunk, H. D. & DiBenedetto, M. (2016). Self-Efficacy Theory in Education. In Wentzel, K. R. & Miele, D. B. (Eds.), *Handbook of Motivation at School*. Routledge, 34–54. DOI: 10.4324/9781315773384-9
- Sonkoly, G. (2000). A kulturális örökség fogalmának értelmezési és alkalmazási szintjei. *Regio – Kisebbség, kultúra, politika, társadalom*, 11(4), 45–66. <http://epa.oszk.hu/00000/00036/00038/pdf/03.pdf> Utolsó letöltés: 2023. 11. 20.
- Staik, A. (2012. 01. 24.). Ego Versus Ego-Strength: The Characteristics of a Healthy Ego and Why It's Essential to Your Happiness. *PsychCentral*. <https://psychcentral.com/blog/relationships/2012/01/ego-versus-ego-strength-the-characteristics-of-healthy-ego#1> Utolsó letöltés: 2023. 10. 10.
- Strohner, J. (2015). Rendszerszemlélet, mint stratégiai elvárás és gyakorlat a Vizuális Aktivitás Kompetencia vonatkozásában. In *Tanulási-tanítási stratégiák kiépülése a vizuális aktivitás kompetencia területén*. Szegedi Egyetemi Kiadó – Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
- Széplaki, G. I. (2010). *Az ember teste: A test státusza a filozófiai tradícióban*. Debreceni Egyetem.
- Széplaki, G. I. (2018). Megszedett test: megjegyzések az európai művészet testábrázolási narratívájához. *Korunk*, 29(11), 18–27. [http://epa.oszk.hu/00400/00458/00648/pdf/EPA00458\\_korunk-11-2018\\_018-027.pdf](http://epa.oszk.hu/00400/00458/00648/pdf/EPA00458_korunk-11-2018_018-027.pdf) Utolsó letöltés: 2023. 11. 21.
- Ticho, S. (2021). Body Mapping And Virtual Reality. In Boydell, K. M. (Eds.), *Applying Body Mapping in Research: An Arts-Based Method*. Routledge. 81–91. DOI: 10.4324/9780429340260-8

### Absztrakt

A tanulmány az emberiség története során kulturális örökségként megjelenő gondolkodásbeli és művészeti reflexiók szemszögéből vizsgálja a testtérkép elnevezésű komplex művészeti program serdülőkori személyiségfejlődést támogató jellegét és 21. századi létjogosultságát a mai oktatási rendszerbe való bevezetésre. A testtérkép művészeti programmal kapcsolatos tapasztalatokat körüljárva az iskolafejlesztés innovatív lehetősége kerül fókuszba, amely a maga módján a konstruktivista szemléletet és egyben az innováció egyik fontos jellemzőjét, az önkéntességet is képviseli. Egy olyan, önismeretet támogató programról van szó, amely során a projektben résztvevő személy a már meglévő személyes tudását és tapasztalatait egy művészeti eszközöket használó összefoglaló narratíván keresztül mozgósítja és szemléli, miközben az alkotó folyamat által kiegészül, és új, integrált és tudatos tapasztalattá és tudássá áll össze önmagáról. A tudásszervezés konstruktivista modelljének perspektívájából megfogalmazva az önmaguk lehetőségeivel kapcsolatos metakogníciót támogatja a program, saját egyediségének birtokbavételével, tanulásával, a sajátosságok „bátor”, szabad mozgósítása érdekében. Ilyen értelemben pedagógiai szempontból a program oktatási környezetbe való bevezetése serdülőkorban, a kutatás pozitív preconcepciója szerint, a mentális jólét támogatásán túlmenően jótékonyan hathat az éhhatékonyaságra, a tanulmányi rezilienciára, illetve közvetetten a kognitív, személyes és szociális kompetenciák területén is. A projekt egy klinikai művészetterápiás munka során kifejlesztett módszer pedagógiai adaptációja, amely az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskolában jelenleg folyamatban lévő kutatás témájaként kerül kidolgozásra: egyszerre pedagógiai fejlesztés, illetve annak kipróbálása, reflektálása, elemzése, azaz egyfajta akciókutatás.

**Kulcsszavak:** pedagógiai fejlesztés, testtérkép, komplex művészetpedagógiai módszer; tudásszerveződés