

# **SZAKDOLGOZAT**

**Nagy Emília  
1999**

Juhász Gyula Tanárképző Főiskola  
Szakképzési Intézete

SZAKDOLGOZAT

**A káros stresszhatások megjelenési módjai  
középiskolások írásában**

Témavezető:  
**Páger Margit**

Készítette:  
**Nagy Emília**

**Szeged  
1999**

**Tartalom**

Bevezetés	2
Pszichológiai alapok	5
A témához kapcsolódó pszichológiai alapfogalmak	5
A stressz	5
Félelem és szorongás	6
A serdülőkor pszichikai változásai és ennek biológiai alapjai	8
Grafológiai alapok	11
A stressz és a káros stressz jegyei az írásban	11
A félelem és szorongás jegyei a kézírásban	12
Elhárító mechanizmusok, önvédelmi reakciók, kompenzációs törekvések megjelenése a szorongó ember kézírásában	13
A serdülők kézírásának általános jellemzői	15
A grafológiai jegyekből adódó következtetések	16
Gyakorlati felhasználás, példák, megfigyelések	17
Példa a korakamaszkori szorongásos kézírásra	18
Példák a 18 év körüli középiskolások szorongó kézírástípusaira	20
Példák az elhárító mechanizmusok, önvédelmi reakciók és kompenzációs törekvések megjelenésére az adott mintából	24
Példák olyan írásokból, amelyeknek időről időre végbemenő változásai nyújtanak információt	28
Összegzés	38
Befejezés	39
Bibliográfia	40
Függelék (felhasznált írásminták)	X

## Bevezetés

Szakedolgozatom témáját valójában nem is választottam, hanem szinte magától értetődően adódott. Csaknem 20 éve vagyok pedagógus, és bárhol is dolgoztam: általános iskolai nevelőotthonban, egyetemen vagy gimnáziumban, mindenütt rengeteg kézírással volt alkalmam megismerkedni, s ezen kézírások jelentős részében érzékelhető volt valamifajta feszültség, nyugtalanság.

Most, amikor nagyszabású kutatásokkal vizsgálják a fiatalok mentális állapotát, s széles körben felméri az ifjúság teherbíró képességére utaló jegyeket, egyáltalán nem közömbös a kérdés: vajon hogy reagál a felnövekvő új nemzedék az őt ért hatásokra, egészséges idegzetű és lelkületű felnőttek válnak-e a mai gyerekekből.

A fiatalok idegességének és általánosan rossz közérzetének okát a legtöbben (köztük szakemberek is) kizárólag az iskolai stresszben látják. Egyre-másra készülnek a felmérések a tanulók idegi és szellemi túlterhelését vizsgáló, s ennek kapcsán az újabb és újabb pedagógiai koncepciók születnek óraszámcsökkentésről, tananyag-korszerűsítésről. Ez a törekvés valójában nagyon helyénvaló, de ha sikerülne is a „nagy áttörés” a pedagógiában, ez önmagában alapvetően nem oldaná meg a gondokat. A diákok problémái ugyanis nem kizárólag az iskolai stresszből származnak, s ha van olyan gyerek, akinél igen, annál legtöbbször viszonylag gyorsan orvosolhatóak szülői segítséggel, pedagógusi odafigyeléssel, végső esetben pedig iskolaváltoztatással.

A fiatalokban dúló feszültségeknek csak egyik forrása az iskolai stressz, idegességük és rosszkedvük iskolán kívüli okaira azonban nem lehet egykönnyen fényt deríteni. Az okok rendkívül sokfélék lehetnek, az általánosítás pedig lényegében lehetetlen. Mindössze két közös kiindulópont van, amely a magyarázatra valamelyest alapul szolgál: egyrészt az iskolás korú fiatalok – különösen pedig a serdülők – ki vannak téve a szervezetükben történő változások miatt kialakuló idegi labilitásnak,

túlérzékenységek; másrészt éppen az életkorukból adódó érzékenységük miatt különösen fogékonyak minden, a társadalomban jelen levő feszültség iránt.

A helyzetet csak súlyosbítja, ha az adott családban még további feszültségforrások vannak, hiszen ezek akkor is megviselik a kamaszkorú gyereket, ha ez viselkedéséből nem is tűnik ki.

Az okok lehetnek sokfélék, de a tapasztalatok azt mutatják, idegesek, feszültek az iskolás korú fiatalok, s a bennük dülő feszültségek sokszor pszichoszomatikus tüneteket (fejfájás, tenyérizzadás, hasfájás stb.) is eredményeznek. Ezt a tényt támasztotta alá az a felmérés is, melyet a közelmúltban végeztek az Eötvös Loránd Tudományegyetem Társadalom- és Nevelépszichológiai Tanszékének munkatársai, csaknem 900 budapesti iskolás bevonásával.

Az a tény, hogy iskolás korú gyerekek – egyre többen – szenvednek az őket érő stressztől esetleg maradandó pszichikai vagy szervi károsodást, több mint elgondolkodtató. A megoldás természetesen csak társadalmi méretekben képzelhető el, ám ennek megvalósulása még várat magára. De mi, pedagógusok, akik hivatásunkból adódóan nap mint nap tömegével tapasztaljuk az idegesség különböző megnyilvánulásait tanítványainkon, addig sem ülhetünk ölbe tett kézzel. Próbálunk segíteni, a magunk módján.

Ennek a segítségnyújtásnak egyik kiindulópontja lehet a grafológia alkalmazása az iskolákban. A pedagógusok közül azok, akik sok kézzel írt dolgozatot olvasnak, ha nem is ismerik a grafológiai sajátosságokat, észlelik az egyes írásokban végbemenő feltűnő változásokat, és ezek alapján segítséget kérhetnek a grafológiában jártas kollégáiktól, képzett grafológusoktól. Sok esetben az elemzés során olyan tényekre is fény derül, amelyekről egy tanár nem tud, de eredményes pedagógiai munkájához feltétlenül szükséges információkat hordoznak. A gyerekek sokszor szemérmességből, szégyenérzetből elhallgatnak dolgokat, de az is gyakran előfordul, hogy azért nem beszélnek senkivel gondjaikról, mert úgy érzik, ezek nem tartoznak másokra, sőt egyre többen gondolják úgy, hogy az ő személyes problémájuk senkit sem érdekel. Ilyenkor a gyerek magára marad – sokszor egyedül megoldhatatlan – gondjaival, a pedagógus pedig csak azt tapasztalja, hogy tanulója megint „aluteljesít”, feszült, ideges. Ha ilyen esetekben a grafológiai elemzés segítségével kiderítünk valamit a gyerek idegességének hátteréről, tapasztalatom szerint nagyon

sokat segíthetünk diákjainknak. Ezt természetesen – mint az iskolai élet minden területét – nagyban befolyásolja a tanár személyisége. Azok a pedagógusok, akik egyéb vonatkozásban is „hitelesek” a tanítványok számára, nagyon sokat tehetnek. Ilyenkor önmagában az is sokat segíthet, ha úgy kezdeményeznek magánbeszélgetést a diákkal, hogy elmondják, mi tűnt föl írásukból, és felajánlják segítségüket. Ez eredményre vezethet abban az esetben is, ha a konkrét problémát nem lehet megoldani, hiszen legtöbbször már az is nagy pszichikai nyomás alól szabadítja fel a gyereket, ha megoszthatja valakivel gondjait. Súlyosabb esetben természetesen szakemberhez: pszichológushoz, elvértve pszichiáterhez kell fordulnunk segítségért.

Jelen dolgozatomban megkíséreltem összefoglalni azokat az elméleti és gyakorlati tudnivalókat, amelyeknek számbavétele és tudatosítása nagyban hozzájárulhat a fentiekben vázolt segítségnyújtási mód kivitelezéséhez. Célom az, hogy kiindulópontot adjak a grafológiában már némileg járatos kollégáim számára ahhoz, hogy a grafológia felhasználásával közelebb juthassanak tanítványaikhoz, és segíthessenek szorongásaik feloldásában, rossz közérzetük leküzdésében.

Munkámban saját középiskolás tanítványaim kézírását használtam föl, valamennyi esetben az ő jóváhagyásukkal és beleegyezésükkel.

## **Pszichológiai alapok**

### **A témához kapcsolódó pszichológiai alapfogalmak**

#### *A stressz*

A stressz fogalmának meghatározása során a szakirodalomban keveredik a stressz és az általam káros stressznek minősített fogalom definíciója.

A stressz természetes velejárója bármifajta élőlény létének, minden élettevékenységre alapvetően kihat. Selye János szerint a „stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre” (Selye, 148.).

Az Atkinson-féle Pszichológia a következőképpen határozza meg a stressz fogalmát:

a) Mint válasz; a nehéz helyzetekben jelentkező pszichológiai és fiziológiai reakciók mintázata. b) Mint inger; olyan események vagy körülmények, amelyek szokatlan választ követelnek meg. c) Mint tranzakció; a személy és a környezet közti viszony, amit a személy úgy értékel, hogy az megterheli erőforrásait és veszélyezteti jóllétét.

Az ember szervezetében a stressz különféle élettani hatásokat eredményez. Ezek: az idegrendszeri aktivitás megnövekedése, a nyirokcsomók kisebbedése, a mellékvesekéreg nagyobbodása és túlzott aktivitása, a mellékveséből a vérbe túlzott noradrenalin és/vagy adrenalin elválasztás. Ez utóbbi hormonok az anyagcserén keresztül növelik a szervezet idegi aktivitását, magasabb lesz a vérnyomás, szaporább lesz a szívverés, a májban tárolt glükózkészletek mozgósítása által plusz energiák keletkeznek.

A mai modern stressz-szemlélet a fizikában ismert  $S=P/A$  képlet alapján próbálja magyarázni az egyént ért terhelések okozta következményeket (itt az S: stressz-feszítőerő, a P: nyomóerő-teher, az A: egységnyi terület).

Ha a stressz nem negatív jelenségként, „káros stresszként” jelentkezik, akkor a szervezet az ilyen helyzetet kihívásként is értékelheti, és ez pozitív érzelmet is

kiválthat az emberből. Ha azonban a káros stressz hatása éri az embert, vagyis kellemetlen stresszhatások (az ilyeneket Selye János distressz-hordozóknak nevezi), akkor a szervezet leggyakoribb pszichológiai reakciója szorongásban, félelemben, szélsőséges esetben depresszióban manifesztálódik.

### *Félelem és szorongás*

A félelmet és a szorongást egyes kutatók szinonim fogalomként értékelik (vö. Ranschburg, 81.), mások azonban szétválasztják a kettőt, legtöbbször azon az alapon, hogy a szorongás tárgya kevésbé specifikus, mint a félelem tárgya.

„A klinikus felfogás szerint a félelem oka mindig a külvilágban, annak valamely objektumában keresendő, a szorongásé pedig belül, a konfliktusokban terhelt személyiségben” (i. m. 80.). Epstein véleménye szerint „a félelemelkerülési motívum és a szorongás akkor jelentkezik, ha az a cselekvés frusztrált, amire a félelem készítet” (i. m. 81.).

„A félelem olyan lelki megnyilvánulás, ami tudatunknak veszélyt, fenyegetettség-érzetet továbbít. A veszély lehet reális ... , de képzelt is ... A félelem lényegében egy tárgyhoz vagy egy specifikus helyzethez kapcsolódik. Rettegésének tárgyát a személy megpróbálja különböző módon elkerülni. Ellentétben ezzel, a szorongás nem kötődik speciális helyzethez vagy tárgyhoz, általában diffúz és hullámzó, s nincs elkerülési tendencia. A személy fenyegetettnek érzi magát, de nem képes pontosan azonosítani, hogy mi vagy ki fenyegeti” (Faludi, 11.).

„A szorongás a veszély előrelátásából és várásából jön létre, akkor is, sőt főként akkor, ha a veszély ismeretlen, míg a félelem a veszély jelenlétét és ismeretét tételezi fel” (Favez-Boutonier, 10.).

„Végeredményben a lényeges ismérv a félelem és a szorongás megkülönböztetésére valamely tárgy megléte vagy hiánya. Ez következésképpen azzal jár, hogy e két pszichikai állapot kölcsönösen kizárja egymást. Viszont gyakran egymást követi. Ha valaki fél, azt is tudja, mitől fél. Pszichológiai helyzete tehát kevésbé teszi próbára, mint a szorongásost. ... Míg a szorongás cselekvésképtelenné tesz, addig a félelem lehetővé teszi, sőt bizonyos esetekben elősegíti az alkalmazkodást” (Mannoni, 39.).



Akár azonos fogalomnak, akár különbözőnek tekintjük a félelmet és a szorongást, mindkettő nyugtalanságban, feszültségben, ideges aggodásban nyilvánul meg, tehát azonos reakciókat idéz elő az emberben.

Fritz Riemann a félelemre való reakció alapján négy alapvető személyiségtípusra osztja az embereket aszerint, hogy mitől félnek, és ez miben nyilvánul meg. A négy alaptípus: a kényszeres alkatú, a hiszteroid alkatú, a skizoid alkatú és a depresszív alkatú ember.

A kényszeres alkatú ember számára a stabilitás a legfontosabb, minden változástól fél, konzervatív, aggályoskodó. Céltudatosan előre tervezi az életét, hosszasan szoktatja az új dolgokhoz magát, a saját rendszerében képes csak gondolkodni. Bevett szokásai vannak, életét a saját maga által fölállított korlátok között éli.

A hiszteroid alkatú ember a visszavonhatatlan dolgoktól fél legjobban, a kööttségektől. Öntörvényű személyiség, sikerorientált, gyorsan és könnyen tud váltani, de hiányozhat az önkontrollja. A világra és az emberek felé nyitott, szereti a változatosságot, általában kreatív.

A skizoid típus az önfeladástól fél a legjobban, ezért bizalmatlan az emberekkel, állandó riadókészültségben él, önvédelmi reakciókra készen. Értelme uralkodik érzelmei felett, ezért kapcsolatai gyakran kiüresednek. Félelmei elhárításaként jellemezheti hűvös tartózkodás, de agresszió is.

A depresszív alkatú egyénnek szüksége van megerősítésre, támaszra, mert benne az izoláció okozza a legnagyobb feszültséget. Általában túlzottan egyedül érzi magát, és mivel túl fontos neki a kapcsolattartás, sokszor kénytelen feladni önmagát, így személyisége nem fejlődik megfelelően. Általában befolyásolható. A kapcsolatok érdekében altruista magatartásformákat gyakorol (túlzott szerénység, odaadás stb.), de mivel környezetétől nem kap viszonzást, önsajnálta menekül.

Természetesen Riemann négy alaptípusa a szélsőségeket tartalmazza, minél jobban keverednek az emberben az alaptípusok jellegzetességei, annál jobban tud alkalmazkodni a világ ingereihez.

Riemann szerint: „...a félelem az ember egyik legalapvetőbb érzése, egzisztenciánkhoz tartozik, függőségeinket és haláltudatunkat tükrözi” (Riemann, 9.).

A szorongást és a félelmet nyugtalanság, rossz előérzet, ingerlékenység, pesszimizmus jellemzi, és ez az állapot gyakran fizikai rosszullétet (fejfájást, emésztési zavart, zsibbadást, szívdobogást stb.) is okoz.

Ugyanaz a szituáció körülbelül egyenlően felkészült egyénekben is különböző szorongási szintet idézhet elő, attól függően, mennyire vagyunk alkalmasak a stresszhatások elviselésére.

### **A serdülőkori pszichikai változásai és ennek biológiai alapjai**

A serdülőkort a 19. század végéig 14-től 18 éves korig számították, de a későbbi kutatók már amellet foglaltak állást, hogy mivel a serdülőkori határai különösen a 20. században jelentősen kitolódtak (fölfelé és lefelé egyaránt), a pubertást nem lehet egységes korszaknak tekinteni, így ezt az időszakot három újabb periódusra osztották. A prepubertás 12–14 éves korig, a pubertás 14–18 éves korig és a posztpubertás 18–21 éves korig tart.

Ezen hosszú időszak közös jellemzője a hormonális változások felerősödése, melynek következménye az idegrendszeri működések labilizálódása. A kor feladata a szülőkről való lelki leválás végbemenetele. A pszichikai instabilitást a pubertáskori identitásválság is erősíti, a serdülő ekkor fogalmazza újra saját magát új élete számára. Ekkor jönnek létre az elvi elköteleződéseken alapuló új kapcsolatai is. Fizikai adottságai teljes mértékben megváltoznak, de mivel a testséma változatlan marad, ez a serdülőt újabb bizonytalansággal tölti el. Ezt a bizonytalanságot csak fokozzák az elsődleges és másodlagos nemi jelleg változásai. A hirtelen növekedéssel nem rögtön jár együtt az izomzat megfelelő változása, s a pszichikus összetevőkön kívül ez is fáradékonnyá teszi a serdülőt. Ez pedig sokszor konfliktust okoz a környezetével, hiszen ezt a fáradékonyságot a közvetlen környezet legtöbbször lustaságként értékeli. Ez a sokrétű változásokat eredményező korszak látható módon több oldalról is félelmekkel, szorongásokkal teli a serdülő számára.

Egyes kutatók, s így Ranschburg Jenő szerint is a fiatalok szorongása szorosan összefügg az önértékelés és az önbizalom problémáival. „A serdülő érzelmi egyensúlya attól függ, milyen a viszony a saját magáról alkotott képe és az identifikációs modellje között” (Ranschburg, 86.). Block és Thomas kísérletsorozatának eredményére hivatkozva a szerző a következőt állapítja meg: „...azok a fiatalok is, akik a tulajdonságskálán az átlagosnál jóval magasabban jelölik

meg helyüket, szintén szorongók. Úgy tűnik, ezekben az esetekben projektív védekezésről van szó. Ezek a fiatalok improduktivitásukért környezetüket, akár az egész társadalmat teszik felelőssé, de emocionális nyugtalanságuk, szorongásuk elárulja, hogy valójában attól félnek: önmagukban van a hiba” (Ranschburg, 83.).

A serdülőkben jelen lévő állandó szorongás védekező alapállásba kényszerítheti a gyereket, és ez többek között oda vezet, hogy intellektuális, pl. iskolai feladatokban valóban képességei alatt teljesít.

Itt érkezünk el az iskolai stressz kérdésköréhez.

„Az iskolai szituáció, különösen a felelés és a hozzákapcsolódó teljesítményértékelés a gyermekek jelentős részénél félelmet, esetleg szorongást vált ki” (Kósáné–Járó–Kalmár, 274.). Vizsgálatok egész sora segítségével térképezték már föl a stressz mértéke és az iskolai teljesítmény minősége közötti összefüggéseket. A vizsgálatok egybehangzóan azt bizonyítják, hogy bizonyos érzelmi feszültségi szintemelkedés jótékony hatással van a teljesítményre, a túlzott stressz viszont teljesítményesést okoz (ami természetesen újabb félelmet, szorongást szül). A szorongás és a teljesítmény közti összefüggést egy U alakú görbével szokták szemléltetni. Az ábrán a vízszintes tengelyen a szorongás mértéke ábrázolható, a függőleges tengelyen pedig a teljesítmény eredményessége. A rajzról az olvasható le, hogy a legoptimálisabb teljesítményt a közepesen szorongó tanulók érik el. (vö. Forrai, 274.)

Miért is vizsgálták oly sokszor, oly sokan a tanulók szorongásának éppen a teljesítménnyel való összefüggéseit? Valószínűleg a társadalmi elvárások miatt. Világunkban ugyanis éppen az iskola az első olyan intézmény a gyermek életében, amelynek az a feladata, hogy elfogadtassa a teljesítménykényszer rendszerét, s ezzel előkészítse a későbbi társadalmi beilleszkedést.

Az iménti gondolatsorból már világosan látszik, hogy az iskolai stressz fő forrása a követelményrendszerben van. Márpedig a követelményrendszer intézményre szabott, jórészt egységes követelményekből áll, s ezekhez természetesen nem minden gyerek, s különösen nem minden serdülő tud (vagy akar) egyformán alkalmazkodni. A követelmények – akár viselkedési akár tanulmányi – nem teljesítése pedig újabb szorongást gerjeszt. Mint, ahogy ezt Donald O. Hebb megfogalmazza: „A szorongó gyermek legfontosabb jellemzője, hogy minden feladatot, amelybe a körülmények belesodorják, veszélyhelyzetként él át, és tevékenysége kudarcát anticipálja” (Hebb, 78.).

A bevezetőben arról írtam, hogy a gyerekek, s így a serdülők szorongásait nem kizárólag az iskolai stressz okozza, az viszont vitathatatlan, hogy az amúgy is labilis kamaszok számára néha megoldhatatlan gondot okoz az iskolai követelmények szövvénye, s ez fokozza a bennük dülő feszültségeket.

Az életkori sajátosságokból adódó idegi megterheléshez tehát hozzájárul még az iskolai stressz is a pubertás korban, s ezt egészítik ki a serdülőkre – érzékenységükből adódóan – különösen ható társadalmi és családi stresszhelyzetek.

Stresszforrásokból tehát bőven kijut a kamaszoknak. Van okuk idegességre, szorongásra, rossz közérzetre. A legtöbb serdülő mégis viszonylag könnyen átvészeli ezt a periódust, általában családi, baráti, pedagógusi segítséggel. Akinek komolyabb problémái vannak, és nincs, aki segítsen neki ezek megoldásában, az sokszor fordul különböző elhárító-védekező mechanizmusokhoz, s ezekben talál – legalább is látszólag – menekülési lehetőséget. Ilyenek pl. a szimbolikus félelmek, a kényszeres tünetképződés, a meg nem történte tevés, vagy a projekció, amit Riemann „visszaütés”-nek nevez.

Annál, akinél ezek a módszerek nem jelentenek enyhülést, gyakran megjelennek a pszichoszomatikus tünetek, a neurotikus szívpanaszok, gyomorbántalmak, sőt – mostanában egyre több esetben – az allergia.

## Grafológiai alapok

### A stressz és a káros stressz jegyei az írásban

Stresszhatásra a legtöbb írásban a következő változások mennek végbe:

Erősödik a nyomás, elsősorban a kezdőbetűknél; a bal margó keskeny, a jobb legtöbbször széles. A dőlés és a betűméret változó, a nagybetűk egyre növekednek. A középzóna viszonylag kicsi, a felső zóna magas, a másodlagos szélesség szűk. Jellemző a változó sortávolság, és a nagy szótávolság. Megjelennek az írásban a fedővonalak és az aláhúzások. Sok az írásban a javítás, előfordulhat betűhiány. (Morgan, Grafológia, 1998/2)

A káros stressz hatása a következő változásokat eredményezi az írásban:

A legszembevetőbb változás talán az írás folyamatosságában következik be: ilyenkor az egyébként kötött írások is kötetlenné válhatnak.

A bal margó viszonylag széles, iránya hullámos.

Az addigi szóközszűkítés csökken, a sorközök megnőnek, a sorok viszonylag vízszintes lefolyásúak, hullámosak.

A zónaarányok némileg eltolódnak a felső zóna irányába.

A középzóna csökken, és váltakozó nyomás mellett fonalsodik.

A kezdő és végvonalak elmaradnak, vagy fakulás, vékonyodás tapasztalható rajtuk.

A vonalak megtörnek, ez még a törzsvonalaknál is előfordulhat.

A toll egy-egy pillanatra megáll, ezért fölösleges pontok keletkeznek a vonalon.

Az ÉK-re irányuló mozdulatnál előfordul tremor.

Az ékezetek általában rövidek, és közel vannak a középzónához.

Növekszik a javítások száma.

## A félelem és szorongás jegyei a kézírásban

A szorongó, félelemmel teli írások legfeltűnőbb vonása, hogy zavart ritmusúak. Mind a formaritmusuk, mind a mozgásritmusuk, mind pedig a térritmusuk gátolt. A bal margó keskeny és szűkülő, a jobb margó széles, a felső margó kicsi, az alsó margó változó.

A szorongó ember gyakran folyamodik sorvezető használatához. Amennyiben pedig sorvezető nélkül ír, a sortávolság kicsi, jellemző az ereszkedő sorirány, a sorok hullámosak vagy homorúak.

A szótávolság többnyire változó, gyakran szűk. A kis szótávolság nagy sortávolsággal párosulva neurotikus félelmet jelöl.

Az oválok zártak és szűkek, de megjelenhet a bizonytalanságból adódó széthúzott, lapított ovál is, többnyire nyitottan.

Kisbetűs szűk írás, általában változó betűmérettel, a hurkok közel kerülnek a középzónához.

A kezdőbetű a középzónához közelít, alacsony és szűk.

Mind az elsődleges, mind a másodlagos szélesség kicsi.

Balra dőlt vagy változó dőlésű, esetleg rángatott írás.

Jellemző az árkádós, kicsit szögesebb kötésmód (védekező szög), megjelenhet a biztonságigény (alpvonalon támaszkodó, széles) girlandja. Sokszor kötetlen az írás. Megjelenhet a teleszkóposság, mint „a másikba kapaszkodás kivetített gesztusa”(W. Barna /a, 122.).

A vonalfeszültség legtöbbször: Ph. IV.

A vonalra jellemzőek a forrasztások, és hogy írójuk – önerősítés gyanánt –pontokban megáll.

Bizonytalan, töredezett vonalvezetés jellemzi, lehet törött szár, előfordul tremorosság is.

A vonalra a diszharmonikus jegyek jellemzők: erős nyomású, mázolt szélű vonal, ívelt vonalú lassú írásban; vagy gyenge nyomású, tiszta szélű vonal, egyenes vonalú gyors írásban; vagy tiszta vonalszéllel párosuló ívelt vonal lassú írásban, vagy mázolt vonalszélű egyenes vonal gyors írásban. De diszharmoniót eredményez az egyenes vonalvezetés lassú írásban, valamint az ívelt vonalvezetés gyors írásban is.

A vonalminőségre jellemző lehet a nehézkesség (mázolt szélű, a telt vonalhoz hasonló, nem tipikus konzisztenciájú vonalbelső), vagy a sáros-pacás vonal dugulásokkal.

A szabadjegyek közül jellemző a balra kitett, leszakadó ékezet, vagy hogy az ékezet belevág az oválba. A „t”-áthúzás rövid és regresszív, legtöbbször erőtlen.

Lehetnek vízszintes vagy pontból induló kezdővonalak.

A szótesthez húzott vagy leeső végvonalakon kívül megjelenhetnek elnyújtott és buzogányos végvonalak is.

Feltűnhet az írásban az üregesség vagy a kéményesség, mint az aggodalom, a szorongás jele.

A szorongásra utaló jegyek nem egyszer keverednek az írásokban a *túlzott képzeletre* (ritkább esetben a mitomániára) utaló grafológiai jegyekkel, hiszen gyakori, hogy jövőbeni elképzelt eseményektől való félelem okoz szorongást. Lehetnek tehát ezekben az írásokban indokolatlanul felfúvódott hurkok, komplikált formák, magas kezdések stb. Ezek az elemek csak tovább fokozzák az írás diszharmonikus jellegét.

### **Elhárító mechanizmusok, önvédelmi reakciók, kompenzációs törekvések megjelenése a szorongó ember írásában**

*Az elfojtás jegyei:*

Vannak olyan emberek, akik megpróbálják a tudattalanjukba leszorítani azokat a szorongást eredményező ösztönképeket, amelyek tudatos énjükben feldolgozhatatlanná válnának számukra.

Ilyen esetben az elfojtás jegyei jelennek meg az írásban:

a balra dőlt vagy álló betűk, monoton vagy merev íráskép, az ütemesség, az erős kötöttség és a tömör, sűrű összhatás.

*Hazugságjegyek:*

A szorongó ember sokszor csak éngyengeség miatt, sokszor azonban különféle elhárító mechanizmusok beindulása miatt (meg nem történtté tevés, ellentétbe fordítás, projekció) az önámítás, s ezzel csaknem egy időben a környezet bizonyos fokú megtévesztésének eszközéhez nyúl, és megjelennek írásában a hazugságjelek.

Ezekben az írásokban megfigyelhető a formahangsúly, ezzel együtt a zavart mozgáslefolyás.

Az egész írást instabilitás jellemzi: hullámzó sorirány, ingadozó betűméret stb.

Feltűnőek a nagy felsőzónás oválok, és a gyengülő alsó zóna.

Gyakran fonottak a sorok.

Megjelennek a dőlésingadozások, elsősorban a többvonalúság.

A mozgáslefutásra az instabilitáson kívül legtöbbször az úszó mozgás jellemző.

A vonal minősége sokszor sáros, pacás.

Lehetnek karikaékezetek és más titokjelek is.

*Agressziójegyek:*

Az idegesen szorongó emberek nagy csoportja szorongásának kompenzációjaként (de lehetséges ez a projekció megnyilvánulásaként is) agresszív a környezetével, s ezért írásában kimutathatóak agresszivitásra utaló jegyek is.

Az ilyen írásokból sokszor hiányzik a margó, jellemzőek a diszharmonikus formák, a fonott sorok, az erős, egyenetlen nyomás, a túlzott jobbra dőltség. Legtöbbször nagybetűs, szöges írás, még a hurkognál is. Merev vonalvezetés jellemzi és tiszta szélű, éles vonal. Általában hiányzik az írásból a kezdővonal, hirtelen elrántások vannak benne és elrántott, hegyes végvonalak. Az ékezetek súlyosak, sokszor belevágnak erőszakosan az oválba. Gyakoriak a magas, ostorcsapásszerű „t”-áthúzások. Előfordul, hogy a vonal dugulásos, orsós kiszélesedéseket mutat, ami a belső feszültségek robbanásszerű kitöréseit jelzik.



## **A serdülők kézírásának általános jellemzői**

A kamaszok egyik csoportja magasabb színvonalon kezdi használni az általános iskolában tanult írássablont, másik része azonban – mivel minden létező korlátot szét akar feszíteni – új, eredeti formákat és variációkat alakít ki, és előfordul, hogy egyeseknél már ekkor kialakul a formahangsúlyról a mozgáshangsúlyra való áttérés. Ekkorra már minden írás dinamikus lesz a kisiskolás korihoz képest, növekszik az írássebesség, s ezek a változások legtöbbször a nyomaték csökkenéséhez, az írás fellazulásához vezetnek. Az írás nyugtalanná válik, szabálytalanná, széttöredezetté, sok lesz benne az ingadozás (betűméret, dőlés, rángatott írás!). A kötöttség és a kötémód is ingadozhat, jellemzőek az irányváltások és a megtorpanások az írásban. Az írásokban kezd megmutatkozni a nemi jelleg és a nemiséghez fűződő felfokozott viszony, ez elsősorban az alsó zóna erőteljesebbé válásában, telt hurkaiban látható. Összességében tehát a serdülők általános írásjellemzői a diszharmónia felé tendálnak, s ez jól fémjelzi ennek a nehezen megélhető periódusnak a sajátosságait.

## **A grafológiai jegyekből adódó következtetések**

A fentiekben vázolt grafológiai jellemzők, amelyek a káros stresszhatásokra, s az ennek következtében kialakuló szorongásokra, félelmekre s az ezek feldolgozására irányuló elhárító mechanizmusok, önvédelmi reakciók, kompenzációs törekvések miatt jöttek létre, összességükben olyan „tünetegyüttest” eredményeznek, amelyek kísértetiesen emlékeztetnek a serdülőkorra jellemző általános írássajátosságokra. (Nem beszélve arról, hogy a serdülés önmagában is együtt jár a bizonytalansággal, szorongással, stb.)

Természetesen hiba lenne összemosni a kettőt, az viszont tagadhatatlan, hogy nehéz az elkülönítés is. Nagyon körültekintő, odaadó munkát igényel.

Első megközelítésre nagyon nehéz elválasztani azokat a serdülőkori írásokat, amelyek csupán a korosztályra jellemző jegyeket hordozzák, azoktól, amelyek ezen felül még a félelem, szorongás jeleit is tükrözik. Ez annál is inkább hiábavaló vállalkozás lenne, mivel olyan írás nem létezik, amely csak és kizárólag korosztályi jellemzőket tartalmaz, hiszen akkor semmi szerepe sem lenne a kézírásban az egyéniségnek.

Milyen cselekvési tér marad akkor a grafológiai vizsgálathoz?

Tapasztalatom szerint két színtere lehet ezen esetekben a kutatásnak:

**1.** Fel kell figyelniük azokra az írásokra, amelyek túl sok diszharmonikus elemet hordoznak, vagyis meg kell találnunk a különösen szorongó írásokat. Ezek beható vizsgálatával ráébredhetünk azoknak az okoknak egy részére, amelyek a rendkívüli nyugtalanságot okozzák a gyerek számára. De ha az okokra nem is derül fény, akkor is segíthetünk azzal, ha csak jobban odafigyelünk a különösen szorongó gyerekekre, próbáljuk oldani feszültségét.

**2.** Meg kell figyelniük a változásokat az írásokban, (erre különösen azok a pedagógusok képesek, akik időről időre rendszeresen olvassák tanítványaik kézírását, pl. a magyartanárok), s ha azt tapasztaljuk, hogy ezek a változások a feszültség és bizonytalanság növekedéséből adódnak, aprólékos vizsgálat alá kell vetniük az adott írást. Ilyenkor az okok feltérképezése következik, s azok szinte minden alkalommal kiderülnek a megváltozott jegyekből.

## Gyakorlati felhasználás, példák, megfigyelések

A fent leírt segítségnyújtási módot jelenlegi tanítványaim írásán keresztül próbálom meg szemléltetni. Az általam vizsgált kb. 300 írásminta közül mintegy 40-et használtam fel a dolgozat megírásához. (Az írásokat mérrethűen iktattam dolgozatomba, hiszen valamennyi A 4-es lapra íródott, így a margók is jól értékelhetők.)

Ebben a tanévben – lévén iskolánk hatosztályos gimnázium – 7., 9., és 12. osztályosokat tanítok magyarra. Témámhoz, úgy véltem, a 15–18 évesek írásmintáit használok majd fel, mivel – ahogy a pszichológiai bevezetésben említettem – ezt a korosztályt nevezhetjük a tulajdonképpeni serdülőkorúnak, s az általam vizsgált problémakör ennél a korosztálynál mutatható ki a legpregnansabban. A gyakorlatban azonban – miután több száz írásmintát átvizsgáltam, régi tanítványaim, illetve nem az általam tanított gyerekek írásait is – arra a következtetésre jutottam, hogy a káros stressz okozta elváltozások az írásban a 9. osztályosoknál még (szerencsére) nem jelentkeznek tömegesen. Ennek több oka is lehet. Egyrészt éppen ekkor kerülnek a gyerekek abba a korba, hogy a körülöttük történő világ ingerei erősödő hatást gyakoroljanak rájuk, másrészt írásuk is alakulóban van még, a kézírás instabilitása sokszor ennek köszönhető (l. *1. illusztráció*).

Az imént leírt okok miatt munkám elkészítésénél első sorban 12. évfolyamos tanítványaim írását vizsgáltam. Választásomat az is indokolta, hogy a 9. osztályban elvégzett stressz-teszt (Brockert–Braun: EQ című könyve alapján) eredménye az lett, hogy a 14–15 éves diákok 75 %-a közepesen erős stresszhatásban él, és „csak” 25 %-a érzi erősnek a rá gyakorolt stressz hatását. Ugyanez a teszt a 12. évfolyamosok között a következő eredményt hozta: 20% közepes, 76% erős, 4% elviselhetetlen. Vagyis ebben az osztályban már sokan érzik túl feszültnek magukat, sőt olyanok is vannak, akik elviselhetetlennek tartják az őket ért stresszhatásokat. Ne felejtsük el, hogy az imént már fejtegetett okokon kívül ezt a korosztályt sújtják még a megnövekedett magánéleti feszültségek s nem utolsósorban a pályaválasztás és továbbtanulás gondjai is.

**Példa a kora kamaszkori szorongásos kézírásra***1.**13 éves fiú írása.*

*Kialakulatlan kiskamasz írás. Jellemzője a diszharmonikus íráskép, a forrasztások, törött szárok, zárt, szűk oválok, ingadozó sorok, szöggel kevert árkádos duktus, sok javítás.*

*Ugyanannak a fiúnak az írása 14 éves korban.*

*Kialakulóban lévő írás. Jellemző vonásai az eleresztett és visszahúzott végvonalakon túl a kéményesség.*

*15 éves kori írásminta a fent említett fiútól.*

*Tipikus fordulat a kamaszírásokban a kötetlenség megjelenése. Az írás legjellemzőbb eleme az egyenetlenség. Változó a szótávolság, a nyomás, a vonal pacás, dugulásos.*

Az iménti példa szemlélteti, hogy habár 15 éves korra az esetek többségében még nem alakul ki a végleges írásmód, ezeknek az írásoknak egy részében is megfigyelhetők a szorongás és az idegesség jelei (,példáimban éppen ezeket a vonásokat emeltem ki).

Most pedig következzenek a már igazán „veszélyeztetett korosztály” írásmintái:

**Példák a 18 év körüli középiskolások szorongó kézírástípusaira**

2

*18 éves fiú írása.*

*Zavart ritmus jellemzi. A bal margó keskeny és szűkülő, a sor iránya ereszkedő, hullámos vagy homorú lefutású. A szótávolság és a dőlés változó, kisbetűs, szűk írás. A középzónához közelítenek a felső hurkok, árkádos, szögesező kötésmódú. A vonalfeszültség: Ph. IV. A. A vonalra diszharmónia jellemző a gyors írásban lévő ívelt vonal miatt. Sok az írásban a forrasztás, a törött szár, előfordul tremor is. Jellemzőek a leeső, hanyatló végvonalak, a „t”-áthúzások rövidek és regresszívek.*

*A feszültséget a kéményesség is jelzi.*

*18 éves fiú írása.*

*Sorvezetővel készült. Rendkívül kisbetűs, apró betűs írás. Jellemzője az egyenetlen betűméret, a hullámos sorlefutás, az enyhén változó dőlés.*

*A hurkok közel vannak a középzónához. A duktus túlnyomó részt árkádos, de sokszor kötetlen az írás és megjelenik benne a teleszkóposság is. A vonal diszharmonikus jellegét az ívelt vonalvezetésű gyors írás adja. Az ékezetek balra kitettek, regresszív jellegűek. A végvonalak a szótesthez húzottak vagy leesőek.*

*18 éves fiú írása.*

*Sorvezetővel készült, ennek ellenére erősen változó sortávolság és betűméret jellemzi. Az írás egészében túl nagy a jobb margó.*

*Az oválok szűkek és zártak, az alsó hurkok erősen közelítenek a középzónához. Vízszintes és pontból induló kezdővonalak jellemzik, sok benne a forrasztás.*

*18 éves fiú írása.*

*Rendezetlen küllemű, kötetlen írás. Jellemző vonása, hogy egyre összehúzottabb lesz. Egyre kisebbek a betűk és a sortávolság is. Zavart ritmus jellemzi és töredezettség. Rengeteg a javítás és a forrasztás. Előfordul, hogy az ékezet – az önmarcangolás jeleként – belevág az oválba (alulról a 3. sor 1. szava). Üreges, néhol kéményes írás*

## 6.

*18 éves fiú írása.*

*Sorvezetővel készült. Kisbetűs, balra dőlő, szűk írás. Töredezett a vonalvezetése, javítások jellemzik. Fönnakadt betűk, balra kitett, regresszív ékezetek és rövid, erőtlen „t”-áthúzások vannak benne.*



*18 éves fiú írása.*

*Sorvezetővel készült. Feltűnő vonása a kötetlenség, a sok javítás és forrasztás. Szűk írás, váltakozó betűmérettel. Enyhén váltakozó dőlésű (balra dőlő és álló között). Árkádos elsődleges duktus és rövid, erőtlen „t”-áthúzások jellemzik.*

*18 éves fiú írása.*

*Apró betűs, részben kötetlen írása magas fokú igényességből fakadó gátlásokat árul el.*

*18 éves fiú írása.*

*Ez az írás a szorongáson kívül még a **túlzott képzelet** elemeit is tükrözi (l. a grafológiai összefoglalóban írottakat). Vagyis a változó betűméreten, szűk törött formákon, forrasztásokon, tremoron, balra dőltségen, pontból vagy vízszintesen induló kezdővonalakon, leeső vagy visszahúzott végvonalakon túl, megjelennek a túlzott képzeletre jellemző vonások is: magasított kezdések, nagy kilengések a felső zóna irányába, felfívódott felső hurkok.*

**Példák az elhárító mechanizmusok, önvédelmi reakciók és kompenzációs törekvések megjelenésére az adott mintából**

*18 éves fiú írása.*

*Sorvezetővel íródott. A szorongásos jegyeken kívül fellelhetőek benne az **elfojtás** jegyei is: álló betűs, monoton hatásúan ütemesedő, erősen kötött írás. A ritka sorvezető használata ellenére az összhatás sűrű, tömör.*

*18 éves fiú írása.*

*Írásában az éngyengeségből adódó **hazugságjegyek** egészítik ki a szorongás megnyilvánulásait. Instabil írás, hullámzó sorok, ingadozó betűméret, nagy felsőzónás oválok és gyengülő alsó zóna jellemzik. Feltehető, hogy a sorok összefonódása csupán a sorvezető-használat miatt maradt el. Formahangsúlyos írás, jellemzi a dőlésingadozás, a többvonalúság. Mozgáslefolyására az úszó mozgás jellemző. Sokszor használ karikaékezeteket, végvonalai eleresztettek.*

*18 éves fiú írása.*

*Erre az írásra is a megtévesztés jegyei nyomják rá a bélyegüket: zavart mozgáslefolyás, fonott sorok, rángatott és többvonalú írás, nagy felsőzónás oválok, törött vonalak, átírások, fönnakadt „t” betűk, úszó mozgás.*

*18 éves fiú írása.*

*Jellegzetességei szintén a megtévesztéses szorongás-elviselési módhoz kötik. Instabil, zavart írás, fonott sorokkal, úszó mozgással, többvonalúsággal, rángatottsággal, lezáró jellegű ékezethasználattal.*

*18 éves fiú írása.*

*Sorvezetővel készült. Megtalálható benne az **agresszivitásra** utaló jelenségek szinte teljes tárháza: egyenetlen nyomású, túlzottan jobbra dőlő írás, szöges duktus, merev vonalvezetés, hirtelen elrántások, súlyos ékezetek, elrántott, hegyes végvonalak, dugulásos, orsós vonalak.*

Az eddigiekben kizárólag 18 éves fiúk írásán mutattam be a káros stressz hatásait s az ehhez kapcsolódó elhárító mechanizmusok, kompenzációk megnyilvánulásait.

Ennek – sajnos – nem az az oka, hogy a lányok ebben az életkorban nem szoronganak, hanem egy véletlen tény a rendelkezésemre álló írásminták összetételében: az a 12.-es osztály, mely tagjainak kézírását feldolgoztam, szinte kizárólag fiú osztály (számítástechnika–matematika szakos), mindössze három lány jár az osztályba. (És – sajnálatos módon – közülük kettőnek az írásvizsgálatára még a következő részben sort kell kerítenünk!)

**Példák olyan írásokból, amelyeknek időről időre végbemenő változásai nyújtanak információt**

A következő három írásminta ugyanattól a lánytól származik, körülbelül negyedévenkénti eltérésekkel. Érzékelhető, hogy a korábbi, viszonylag kiegyensúlyozott írásképpel (*a/*, *b/*) szemben a harmadiknak bemutatott írás (*c/*) mennyire zaklatott.

*a/*

*b/*

c/

*A 18 éves lány írásában a teljes elbizonytalanodás jegyei láthatók. A bal margó szűkülő módon megtört és keskeny, a jobb margó széles. A sortávolság változó és a szűkülés felé tendál, a sorok hullámos lefolyásúak vagy homorúak. Az írásban megjelentek a széthúzott, lapított, szétnyíló oválok és a belevágó ékezet. Az eddigi írásoktól eltérően sok a javítás és a hiba, illesztési zavarok is vannak.*

Az utóbbi írásminta azt mutatja, hogy írója krízishelyzetbe került, és segítséget vár. Életében összekuszálódott minden, ezért elbizonytalanodott, fél a jövőtől. Elvesztette egyébként sem túlzott önbizalmát, önmarcangoló lett. Az egyébként távolságtartásra utaló írás most átalakult: érzékelhető, hogy írójának támaszra van szüksége. Az adott részletből nemcsak az tűnik fel, hogy sok benne a javítás, hanem az is, hogy kimaradt belőle egy betű, ami korábban (4 év alatt!) nem volt tapasztalható a kislány írásában. Ez a kimaradt betű a „d” volt (a „például” szóban), s a rákövetkező „d” betűt is furcsán, törötten, megvastagított szárral rajzolta meg írója (a „mondatok” szóban). Ebből arra következtettem, hogy talán a szülei között lehet konfliktus, amit ő nem tud feldolgozni, legszívesebben nem is venne róla tudomást.

A fenti megfigyelések alapján vettem magamnak a bátorságot, és négyszemközt megkérdeztem a leányt, történt-e valami otthon, esetleg a szüleivel, ami őt ennyire felbolygatta. Azt is megmondtam, hogy az írása megváltozása miatt kezdtem errefelé gyanakodni. Első reakciója az elképedés volt, de azonnal és megkönnyebbülten osztotta meg velem az eddigi titkot: a szülei külön költöztek, és az ezt megelőző veszekedésekben az ő személye sem maradt érintetlenül. Sok olyan kérdés van, ami azóta foglalkoztatja, és nem tud velük mit kezdeni, szülei közül nem nagyon tudja,



kinek is adjon igazat. Az édesanyjával maradt, de a vele való kapcsolata is átértékelődött benne. Nehezen tudja ezek után elképzelni, hogy most saját jövőjével, a továbbtanulással kellene törődnie. Azóta már többször megkeresett, tanácsomat kérve, vagy csak azért, hogy megoszthassa valakivel gondjait.

A következő 3 írásminta nem olyan hirtelen jött változást mutat, mint a föntiek. Írójuk az osztály másik lánytagja, 19 éves. A szemléltetésre kiválasztott írások kb. fél év eltéréssel íródtak, s fokozatosan romló pszichikai állapotra utalnak.

*a/*

*b/*

c/

*Ebben az írásban már az oválok ijesztő mértékben szétlapultak és megnyíltak. Sok a fennakadt betű, változik erőteljesen a betűméret. Nagy szóközök jellemzik. Ugyanakkor a korábbi írásához képest lényegesen lecsökkent a sorköz, bár egyik írásminta sem készült sorvezetővel. Az összkép így már tömörré vált. Jellemzőek a pontatlanul kitett ékezetek, amelyeknek egy része belevág az oválba. A vonalvezetés a teljes energiavesztésre utal, enerváltság, ezzel együtt nyugtalanság tükröződik az írásból.*

Az utóbbi írás már arra engedett következtetni, hogy a pszichés folyamat, ami írójában régebben megindult, lassan kóros mértékűvé nőtt. Az írás jellege számomra a depresszió megjelenését sugallta. Bár W. Barna Erika arra hívja fel a figyelmet, hogy „a tág írás főbiákra is utalhat” (W. Barna /a, 121.). Úgy éreztem, feltétlenül tenni kell valamit. A lánnyal már régebben is többször beszélgettem tanításon kívül. Most is elég volt megemlítenem, hogy mostanában nincs valami jó színben, és megkérdeztem, tudok-e segíteni valamiben; máris elmondta, hogy gyakran különféle rosszulletek jönnek rá, és már ettől is szorong, fél. Kiderült tehát, hogy a probléma valóban olyan súlyos, hogy nem oldható meg szakember segítsége nélkül. Azóta a lány ambuláns pszichiátriai kezelés alatt áll, állapota némileg javult.

Végül egy jelenleg 19 éves fiú írásváltozását mutatom be. Ezt a fiút rengeteg lelki sérülés érte 15 éves kora körül. Felbomlott szülei házassága, ezzel egy időben a régi iskolájában sorozatos kudarcok érték, sőt sérelmére még bűncselekményt is elkövettek. Ilyen és ezekhez hasonló hatásokra alakította ki azt a rettenetesen cirkalmas maszkírást, amit az első írásmintán láthatunk. (a/)

a/

*Ez az írás a fiú 16 éves korában megteremtett írásmódját tükrözi. Sorvezetővel készült. Minden eleme azt sugározza, hogy írója álarcot visel, kilétét nem szándékozik felfedni a külvilág számára. A titkolózás és a zártság szinte minden eleme megtalálható benne. A megtört vonalak és a tremor azonban árulkodik a feszültségekről.*

b/

*A második írásminta egy évvel később, 17 éves korban készült, szintén sorvezetővel. Ez az írás már némileg egyszerűsítettebb változata az*

*elsőnek. Nem tartalmaz annyi fölösleges elemet, most már a rejtőzködés sem olyan nagy mértékű. A mesterségesen felnagyított formák azonban mutatják, hogy írójuk törődést, odafigyelést igényel.*

*c/*

*Ilyen volt a fiú írása 18 éves korában.  
Írásképe további egyszerűsödéseket mutat,  
a betűméret is normalizálódik, de a maszkot még mindig viseli.*

*d/*

*És végül a 19 éves korára kialakult írás.  
Lekerült a maszk, az írás kötött lett. A szorongás jegyei így már  
kendőzetlenül előtűnnek. Jellemzőek a zárt, szűk oválok, a balra  
dőltség, az enyhe védekező szög, az eleresztett és visszahúzott  
végvonalak. Az írás zaklatott, de már őszinte.*

Az utóbb bemutatott írásfejlődés már némi pozitívumot is mutat. A fiú rettenetes szorongásai ugyan nem múltak el nyomtalanul, de már szembe tud nézni a nehézségekkel, meri vállalni önmagát. A változás valószínűleg annak tudható be, hogy a fiú magánéletének stabilizálódása megindult, völegény lett (vagyis már fontos a kötöttség, l. *d/* írásminta), és elhatározta, hogy jelentkezik a Rendőrtiszti Főiskolára, tehát a maga módján megpróbál küzdeni azért, hogy más 15 éves gyerek ne lehessen bűncselekmény áldozata. Úgy tűnik, feldolgozta és megpróbálja megoldani élete nagy problémáit, de szorongása nem múlt el. Az első sikerek az életében talán majd meghozzák a szorongás oldódását is.

## Összegzés

A szakirodalom témába vágó részleteit és a gyakorlati tapasztalatokat összevetvén megállapítható, hogy a káros stressz hatásai rendkívüli mértékben megviselik a serdülőket, s ez írásukból jól nyomon követhető.

Az általam vizsgált 12.-es osztály három lány tagja közül kettőnek, 22 fiú tagja közül pedig 14-nek (összesen 25-ből 16-nak) az írásából mutattam ki olyan vonásokat, amelyek a stressz káros hatásaira utalnak. Ez a nagy arány szinte elborzasztó.

A dolgozatomban vizsgált módszer ezt az alapproblémát nem oldja meg, csak a feltárásban segít, és egyes esetekben ennek révén a gyógymódra is lehetőség nyílik. De a cél nem a káros stresszhatások következményeinek orvoslása kellene, hogy legyen, hanem az ilyen hatások visszaszorítása, vagyis társadalmi méretű „stressz-mentesítés” annak érdekében, hogy egészségesebben, kiegyensúlyozottabban nőjön fel az új generáció.



## Befejezés

Dolgozatomban azt kívántam szemléltetni, hogyan használható föl a pedagógiában a grafológia egy speciális területen, a diákok káros stresszre adott reakcióinak feltárásában.

Törekedtem arra, hogy összefoglaljam a témával kapcsolatos elméleti megközelítéseket, ennek során a szakirodalom ide vágó részeit kiegészítettem saját megfigyeléseimmel is.

Majd az általam a bevezetésben felvázolt segítségnyújtási lehetőség gyakorlati bemutatása következett. Az írásminták segítségével bemutattam, hogy az írásképből milyen eredményesen ki lehet mutatni a káros stressz okozta problémákat, és néhány konkrét segítségnyújtási kísérletről is beszámoltam.

Munkámnak kettős célkitűzése volt. Egyrészt fel akartam tárni egy talán még nem kiaknázott lehetőséget pedagógustársaim számára, egy olyan módszer bemutatásával, amellyel konkrét segítséget nyújthatunk a diákoknak; másrészt pedig gondolatébresztőnek szántam a grafológus szakemberek számára, remélvén, hogy megfigyeléseim megfelelő alapjául szolgálnak majd későbbi kutatásoknak.