

INNOVÁCIÓS STÚDIUM: AMIKOR A TEHETSÉG KIMOZDUL A KOMFORTZÓNÁJÁBÓL

Szerző:

Mező Katalin (PhD)
K+F Stúdió Kft.
(Magyarország)

Mező Ferenc (PhD)
K+F Stúdió Kft.
(Magyarország)

Első szerző e-mail címe:
kata.mezo1@gmail.com

Lektorok:

Kelemen Lajos (PhD.)
Poliforma Kft. (Magyarország)

Szabóné Balogh Ágota (PhD.)
Gál Ferenc Egyetem
(Magyarország)

...és további két anonim lektor

Absztrakt

Az „Innovációs Stúdium 2020/2021” (projektazonosító: NTP-PKTF-20-0009) a K+F Stúdió Kft. által megvalósított teljesítményt ösztönző és gazdagító tehetségprogram. A program egyik célja az volt, hogy a fiatal felnőtt magyar tehetségek a megszokottól eltérő formában és környezetben éljék meg saját sikereiket, mindezt Csehországban megvalósuló konferenciák és képzések segítségével értük el. A program megvalósítását a Miniszterelnökség és a Magyar Nemzeti Tehetség Program támogatta.

Kulcsszavak: tehetséggondozás, konferencia, Prága, komfortzóna

Diszciplína: pszichológia, pedagógia

Abstract

'INNOVÁCIÓS STÚDIUM': WHEN YOUNG TALENTS OUTMOVE FROM THEIR COMFORTZONES

The 'Innovációs Stúdium 2020/2021' (project ID: NTP-PKTF-20-0009) is a performance-encouraging and enriching talent program implemented by the K+ F Stúdió Kft. One of the aims of this program was that Hungarian young adult talents experience their own success in a form and environment different from the usual, and we achieved all this with the help of conferences and trainings implemented in the Czech Republic.

The implementation of the program was supported by the Hungarian Prime Minister's Office and the Hungarian National Talent Program.

Keywords: talent management, conference, Prague, comfort zone

Disciplines: psychology, pedagogy

Mező Katalin és Mező Ferenc (2022): Innovációs Stúdium: amikor a tehetség kimozdul a komfortzónájából. *Lélektan és hadviselés – interdiszciplináris folyóirat*, IV. évf. 2022/1. szám. 127-134. doi: 10.35404/LH.2022.1.127

A tehetség és a komfortzóna viszonya

A tehetséggondozás egyik központi problémája, hogy az alkotásra való képesség kialakul-e az egyénben (és ebben az esetben a tehetség valóban megnyilvánul-e), vagy az adott személy nem jut el a kiteljesedésig, azaz a jó képesség szintjén megmarad. Ahhoz, hogy a tehetség minél többször érezze magában annak kényszerét (belső hajtóerejét), hogy megmutassa önmagát, időnként katalizátorokra, kreativitásösztönző hatásokra is szükség van (Mező K, 2015). Ilyen kreativitásösztönző lehet egy új környezet, amelyben a személy (akarva-akaratlan) kilép a saját jól megszokott komfortzónájából.

A komfortzóna egy olyan állapot, amelyben a személy nyugodtan és jól érzi magát; amelyet könnyen tud irányítani és amelyben alacsony mértékű szorongást él át. Ebben az állapotban az egyén képes állandó szintű teljesítmények elérésére, anélkül, hogy bármit is kockáztatna. Judith M. Bardwick (1995) a komfortzónát egy olyan viselkedési állapotnak nevezi, a-

melyen belül a személy szorongás-mentes helyzetben van. A személyiség határozza meg a komfortzóna mértékét. Ezeket a határokat a megalapozatlan biztonságérzet, illetve a biztonság-érzet hiánya hozza létre. A komfortzónából kilépni nagy felelősséggel jár, hiszen egy személynek kísérletet kell tennie egy új és a korábitól eltérő magatartás kialakítására, majd meg kell tapasztalni, hogy milyen új és különböző válaszok fordulnak elő a környezetben. Mindez emeli a szorongás szintet, amelynek az eredménye egy magasabb szintű koncentráció és figyelem megjelenése lesz. White (2009) ezt „optimális teljesítményzónának” nevezi; ez az az állapot, amelyben az egyén képessé válik a teljesítményét fokozni, és a tudást bővíteni. Azonban a szorongás csak egy bizonyos szintig növeli a teljesítményt, addig amíg az egyén el nem éri az optimális arousal (izgalmi) szintet; ezen a ponton túl a teljesítmény romlik, és egy magasabb szintű szorongás, félelem esetleg pánik jelenik meg (Yerkes, 1907; White, 2009).

Komfortzónának tekinthetők azon élet-helyzetek, amelyek a rutin tevékenységekhez kapcsolódnak, és biztonságot nyújtanak az egyén számára. A komfort zónában nincsenek olyan ismeretlen kihívások, erőpróbák, amelyek megbolygatnák a mindennapok nyugalmát. A komfortzóna az a terület, ahol az egyén olyan élet-, munka-, szociális- és társas helyzetekkel találkozik, amelyek megszokottak, amelyek jól ismertek. Kiszámítható, megbízható, megszokott, ahonnan hiányzik a változás kockázata. Azonban a komfortzóna időnként unalmas, mert a komfortzónában való lét kerüli az újat, a változást. Ebben az esetben ezt egyesek kényelmesnek, mások viszont megrekedésnek, megtapadásnak érzékelik. Amikor a kényelmes helyzet, már unalmassá válik, amelyben már az egyén sem fejlődni sem tanulni nem képes, a legtöbb egyént arra ösztönzi, hogy változtasson és lépjen ki a kényelmi zónából. Ezek a belső késztetések, vagy belső kényszerek vezetnek az egyént az új, az ismeretlen felfedezése felé (Mező K., 2015).

A kiemelkedő képességekkel rendelkező személyek is gyakran megrekednek a saját komfortzónájukban, és ennek következtében a valódi tehetségük sajnos nem is kerül felszínre, mivel nem kapnak olyan impulzusokat, amelyek támogatnák, vagy új irányba terelnék a gondolkodásukat.

A tehetségek saját komfortzónájukból való kilépésének ösztönzése

A külső kreativitás ösztönzők olyan impulzusokkal hatnak az egyénre, melyek

hatására a komfortzónából kilépve a tanulási zónába kerül. A tanulási zónában a személy teljesítménye legtöbbször fokozódik, ezért az „Innovációs Stúdium 2020/2021” egyik programelemének az lett a célja, hogy olyan kreativitásösztönző közeget teremtsünk a résztvevők számára, ahol a komfortzónájukból kilépve új, eddig meg nem tapasztalt élményekkel és kihívásokkal gazdagodhatnak. A cél, hogy a résztvevők képessé váljanak az optimális teljesítményzóna elérése és az abban való kiteljesedésre, melynek hatására új készségek, képességek alakulnak ki, az egyéni teljesítmény növekszik, az újjal szembeni szorongás pedig csökken.

E céltól vezetve került be a projekttervbe egy külföldi út terve, mely egy olyan ismeretlen közeget nyújt a résztvevők számára, amellyel még korábban nem találkozhattak. Ugyanakkor, szándékosan (a pánikzónába való átlépés elkerülése érdekében) olyan védett környezetet igyekeztünk teremteni, ahol a fiatal tehetségek a nemzetközi közegben is otthonosan mozoghatnak.

A Csehországban megvalósuló tréning és konferenciasorozat során a fiatalok teljesen idegen közegben, ismeretlen körülmények között tarthatták meg előadásait és reményeink szerint olyan gazdagító élményözönnel találkoztak, amely hosszú évekig táplálja a tudomány iránti elkötelezettségüket és kutatásaikat.

A program megvalósulására a Covid-19 járványügyi helyzet és határlezáráások miatt hosszú várakozás után, 2022. április 15-16-17-én került sor Prágában.

Produktumok

A prágába utazással járó program-elemnek három fő egysége volt, mely minden résztvevő számára három produktum létrehozásával járt:

1. teljesítmény: konferencia előadás tartása „Az innováció világa – 2022” Konferencián 2022. április 15.-én Prágában (Cseh Köztársaság).

3. teljesítmény: konferencia előadás tartása a „Kutatás és Innováció – 2022” Konferencián 2022. április 16.-án Prágában (Cseh Köztársaság).

3. teljesítmény: „INNOVATIO” tréningen történő részvétel 2022. április 17.-én Ildikó Psenáková (Ph.D.) vezetésével.

A programelem keretében tehát minden résztvevő két előadást tartott a hazai és társszervezők által megvalósított konferenciákon. Lényeges volt, hogy a résztvevők hallgatóbarát-konferenciákon mérettessék meg először magukat, ahol lehetőség van az esetleges hibázásokra, megakadásokra és tévedésekre is, hiszen ebből is tanulva, tapasztalatokat gyűjthettek a nagyobb léptékű kihívások előtt. Az új környezetben megtartott előadások növelték a résztvevők önbizalmát és a szakmai előmenetelükben is jelentős előre lépést jelentett.

A szakmai, tudományos gazdagító-dúsító program mellett természetesen lehetőség jutott Prága csodálatos látványosságainak megtapasztalásaira, illetve Prága történelmi, kulturális nevezetességeinek megtekintésére is. Valamennyi résztvevő arról számolt be, hogy ez volt az első útja Prágába és a résztvevők 80%-a

még külföldön is először járt (v.ö.: komfortzóna elhagyására törekvés)! Így a program a tudományos-szakmai töltekezés mellett a résztvevők szociokulturális gyarapodáshoz is jelentős mértékben hozzájárult.

Mindezek mellett a program részeként tanulmányok megjelentetését is terveztük, annak érdekében, hogy a résztvevőket hozzájuttassuk az első publikációikhoz, illetve megismertessük velük a tudományos publikáció megjelentetésének folyamatát, szabályait. Ezekre az ismeretekre a tudományos közéletbe bekapcsolódóknak nagy szüksége van, de legtöbbször nem találkoznak ilyen jellegű tudáselemekkel.

Tanulmánykötet, publikációk

A fiatalok által írt tanulmányokat az alábbi e-kiadványban jelentettük meg:



Mező Katalin és
Mező Ferenc
(Szerk.)(2022):
*Innovációs Stúdium:
válogatott tanulmányok.*
K+F Stúdió Kft.,
Debrecen. ISBN
978-615-81707-4-1
URL:

[https://www.kpluszf.com/assets/docs/B
OOK/KONYV_NTP-PKTF-20-
0009_ISTANULMANYOK.pdf](https://www.kpluszf.com/assets/docs/B
OOK/KONYV_NTP-PKTF-20-
0009_ISTANULMANYOK.pdf)

A kiadványban olvasható tanulmányok a molekuláris biológia, az egészségtudomány, a kommunikáció- és médiatudó-

mány, a pedagógia és gyógypedagógia, a zenettörténet és a matematika területét érintik.

A kutatási beszámolóik részben már megvalósult vizsgálatok eredményeit közlik, részben pedig kutatást megalapozó szakirodalmi áttekintéseket tartalmaznak. Részletesebben:

Kunkli Anita Tímea (2022) tanulmányában rámutat arra, hogy a perifériás vér mononukleáris sejtjeinek (PBMC-k) vizsgálata hozzájárulhat a parazita és vírus fertőzések által kiváltott immunválasz folyamatos nyomon követésére, és biomarkerként fontos szerepet töltenek be a neurodegeneratív megbetegedések esetében.

Törner Bernadett (2022) az antifoszfolipid szindróma (APS – egy szisztémás autoimmun betegség, amit trombotikus események, illetve terhességi komplikációk is jellemeznek) kapcsán vizsgálta az autoantitestek fő antigénjének szerepét, amelyek fiziológias szerepük napjainkban csak részben tisztázott.

Rostás Melinda (e kiadvány létrejöttét lehetővé tevő pályázatban résztvevő szerzőnk) és szerzőtársai, Dr. Virga József és Dr. Klekner Álmos a gliómák (gyakori központi idegrendszeri daganatok) egy speciális típusa, az oligodendrogliómák esetében valószínűleg lényeges szerepet játszó sejten kívüli molekulákra irányuló kutatások eredményeit, vizsgálati módszereit összegzik (Rostás, Virga és Klekner, 2022).

Boros Vivien (2022) esszéjében a 15-16 éves korosztály szempontjából fókuszál az

egészséges életmódra, azon belül pedig elsősorban a testmozgás és táplálkozás jelentőségére helyezi a hangsúlyt.

Fülöp Bernadett Kíra (2022) műve az autizmus spektrum zavarral élő gyermekek óvodai fejlesztésének lehetőségeire hívja fel a figyelmet.

Demeter Zsuzsa (2022) tanulmányában a gyógypedagógus hallgatók mesterséges intelligenciához fűződő hozzáállását elemzi. Az eredményei azt mutatják, hogy a gyógypedagógia szakos hallgatók általában véve nyitottak az MI gyógypedagógiában történő megjelenésére, ám előfordult az is, hogy teljesen elutasították azt.

Dán Kitty (2022) az iskolai lemorzsolódást, illetve annak hátterét mutatja be tanulmányában. A Szerző szakképzésben résztvevő tanulókat vizsgált, s igyekezett feltárni lemorzsolódással kapcsolatos érinthezességüket, s többek között a szülők iskolai végzettségének, a lakhelynek és az iskola elhelyezkedésének erre gyakorolt hatását.

Mező Kristóf Szíriusz (2022) írása a polifónia (többszólamúság) kialakulását, mint a középkori zenei kreativitás, egyik legnagyobb vívmányát mutatja be.

Prágai Bálint János (2022) művében rámutat arra, hogy a matematikából ismert gráfelmélet több tudományágban (például a szociológiában, epidemiológiában, biológiában, számítástudományban, közgazdaságtanban, elektrotechnikában stb.) is alkalmazható hálózati kapcsolatok modellezésére, s bemutat egy példát arra, hogy Python nyelv alkalmazásával milyen kódsorral hozható létre véletlenszerű graáf.

Mező Lilla Dóra (2022) kutatásában a magyar közszolgálati televíziók és rádiók műsoridejének és -típusainak, nézettségének és finanszírozásának 2000-2019 közötti változásait vizsgálta. Jelen kötetben megjelenő tanulmánya a téma elméleti háttérét foglalja össze a közszolgálati média fogalmának, a médiatörvény, a közszolgáltatóság megvalósulása, valamint a hazai közszolgálati csatornák története mentén.

Összefoglalás

A színes és izgalmas program produktumai demonstrálják az ilyen típusú lehetőségek hatékonyságát. A megszokottól való eltérés, a komfortzónából való ki-zökkentés számos előnnyel jár a produktivitás növelése tekintetében. A program-eredmények alátámasztják, hogy egy ilyen tehetséggondozó célú tevékenység viszonylag rövid idő alatt igen nagyfokú teljesítményre ösztönző hatással bír. A program valamennyi résztvevője számos pozitív élménnyel gazdagodott, emellett a szakmai-tudományos fejlődés tekintetében is jelentős előrelépést tettek.

A program hosszútávú hatásai közvetve is érzékelhetők, hiszen a résztvevők közül többen a konferenciaszereplésekről szóló igazolások, a megjelent publikációik miatt kerültek előnyös helyzetbe MA felvételi elbeszélgetésen (ahol kifejezetten a szóbeli és írásbeli prezentációs teljesítményükre fókuszáltak a felvételiztetők); vagy önálló kommunikációs önmenedzselő tevékenységet folytatnak a program óta; illetve van közöttük olyan is, akinek a PhD prog-

ramba való felvételét alapozta meg az első publikáció megjelenése. A program egyértelműen sikeresnek bizonyult!

Köszönetnyilvánítás

A jelen tanulmányban közölt program-
elem és teljesítmények a K+F Stúdió Kft.
által 2020/2021. tanévre tervezett, de a
COVID-19 világjárvány következtében
2022. júniusáig kitolódott „Innovációs
Stúdium 2020/2021” teljesítményre ösz-
tönző, gazdagító tehetséggondozó prog-
ram keretében jöttek létre. A program
támogatója a Miniszterelnökség és a
Nemzeti Tehetség Program (pályázati
azonosító: NTP-PKTF-20-0009). Támog-
atásukat ezúton is köszönjük!



Irodalom

- Bardwick, J. (1995): *Danger in the Comfort Zone: How to Break the Entitlement Habit that's Killing American Business*. New York: American Management Association.
- Boros Vivien (2022): Megfelelő egyensúly az egészséges életmódban (orthorexia nervosa, anorexia nervosa, exorexia). In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft.,

- Debrecen. 65-72. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Dán Kitty (2022): Az iskolai lemorzsolódás hátterének vizsgálata. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 99-111. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Demeter Zsuzsa (2022): A jövő gyógypedagógus társadalmának hajlandósága a mesterséges intelligencia (MI) használatára. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 83-97. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Fülöp Bernadett Kíra (2022): Autizmus spektrum zavarral élő gyermekek fejlesztése az óvodában. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 73-82. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Kunkli Anita Tímea (2022): A mononukleáris sejtek, mint fertőzések és betegségek orvosbiológiai modellje. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 11-21. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Mező Katalin (2015). *Kreativitás és élménypedagógia*. Kocka Kör, Debrecen.
- Mező Katalin és Mező Ferenc (2022): Előszó. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 9-10. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Mező Katalin és Mező Ferenc (2022): Zárógondolatok. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 157-158. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Mező Kristóf Szíriusz (2022): A zenei kreativitás forradalma, a polifónia megjelenése a középkori egyházi zenében. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 113-119. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Mező Lilla Dóra (2022): Magyar közszolgálati televíziók és rádiók vizsgálata 2000-2019 között. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 135-157. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Prágai Bálint János (2022): Véletlenszerű fagráf generálása Python nyelven. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 121-133. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Rostás Melinda, Virga József és Klekner Álmos (2022): Oligodendroglómák extracelluláris mátrix komponenseinek tumorinvázióban betöltött szerepe. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 41-64. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- Törner Bernadett (2022): A B2-glikoprotein interakciójának vizsgálata heparinnal. In Mező Katalin és Mező Ferenc (Szerk.): *Innovációs stúdium: válogatott tanulmányok*. K+F Stúdió Kft., Debrecen. 23-40. o. ISBN 978-615-81707-4-1
- White, Alasdair A. K. (2009): *From Comfort Zone to Performance Management*. White & MacLean Publishing.

Yerkes, R - Dodson, J.(1907).*The Dancing
Mouse, A Study in Animal Behavior.*
Journal of Comparative Neurology;
Psychology, Number 18, pp 459–482.