

A tanulás okozta stressz felmérése a nagyváradai magyar középiskolások körében

Jelige: gz6s92

Lezárás dátuma: 2024. június 28.

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	3
Szakirodalom.....	3
A stressz megközelítései.....	3
Pszichológiai megközelítés.....	6
Neurobiológiai megközelítés.....	9
Mentális egészség és stressz a romániai iskolások esetében.....	9
Módszertan.....	11
A kutatás célkitűzései és kérdései.....	11
Célcsoport és mintavétel.....	12
Kutatási eszköz.....	13
A kutatás eredményei.....	15
1. A minta demográfiai szerkezete.....	15
1.1. Nem, kor és lakóhely típusa szerinti megoszlás.....	15
1.2. Évfolyam és iskola szerinti megoszlás.....	17
2. A demográfiai adatok és a stresszhelyzetek közötti összefüggések vizsgálata.....	18
2.1. Stresszhelyzetek és a nemi megoszlás.....	19
2.2. Stresszhelyzetek és az életkor.....	20
2.3. Stresszhelyzetek és a lakóhely típusa.....	21
2.4. A stresszhelyzetek iskolák szerinti gyakorisága.....	22
3. A szorongási szint és a demográfiai tényezők közötti kapcsolat vizsgálata.....	25
3.1. Szorongási szintek és nemi megoszlás.....	26
3.2. Szorongási szintek és a lakóhely típusa.....	27
3.3. Szorongási szintek és az életkor.....	27
4. Iskolák és évfolyamok szerinti eredmények.....	28
4.1. A Szent László Líceum diákjainak eredményei.....	30
4.2. A Művészeti Líceum diákjainak eredményei.....	31
4.3. A Pedagógiai Líceum diákjainak eredményei.....	32
4.4. A Lorántffy Líceum diákjainak eredményei.....	33
5. Szakok, tantárgyak és egyéb tényezők.....	34
Következtetések.....	40
Javaslatok pedagógusok, oktatási intézmények számára.....	41
Javaslatok.....	42
Bibliográfia.....	43
Internetes források.....	46
Ábrajegyzék.....	47
Táblázatjegyzék.....	48
Függelék.....	48

I. Bevezető

Évek óta látható tendencia, hogy a szakemberek minden irányból próbálják felhívni a figyelmünket a mentális egészség fontosságára. Olyan témával szeretnénk foglalkozni, amely fontos a közösségünk számára, és az eredményei valóban hasznosíthatóak lesznek akár már a közeljövőben is.

Számos stresszfaktorról találkozunk gyerekként az oktatási rendszerben – elég valószínű, hogy mindannyian átéltünk már vizsgadrukkot, tanár-diák közötti összeszólalkozásból eredő feszült légkört az osztályban, és még számos olyan helyzetet, amely érthető módon ingerültséget váltott ki belőlünk.

Jelen kutatásban annak igyekszünk utánajárni, hogy az iskolában megélt stressz mennyire áll összefüggésben a tanuláshoz kapcsolódó tényezőkkel, mint például szoros határidők, feleltetés/dolgoztatás, jegyekkel való elégedettség, külön stresszfaktornak nevezhető-e egy adott tantárgy a diákok körében stb., illetve milyen más, az iskolához és tanuláshoz kapcsolódó tényezők emelhetik a tanulók stressz-szintjét. Milyen társas helyzetekben érzik magukat feszültebbnek a tanintézményen belül, vagy hogyan hatnak rájuk a továbbtanulással, jövőképpel kapcsolatos kérdések, amelyekkel sokan már a nyolcadik osztály végén találkoznak a középiskolai és akár már az egyetemi tanulmányok viszonylatában is.

II. Szakirodalom

2.1 A stressz megközelítései

A stressz-kutatások tematikus térképén két kategóriába sorolhatjuk az elmúlt három évtizedben megjelent szakirodalmat. Az egyik a mentális egészséghez köthető témákkal foglalkozik beleértve a pszichológiai stresszt és ennek epidemiológiáját, a koronavírus-járványhoz köthető stresszfelméréseket és az egyetemisták – különösen az orvosi szakterületen tanuló hallgatók – mentális egészségével foglalkozó kutatásokat. A másik irányzat kifejezetten biológiai vagy neurobiológiai szempontból közelít a témához, például az oxidatív stressz és az ehhez köthető stresszfaktorok (Dagli et al., 2024).

Az, hogy a nem mennyire befolyásolja a stressz ránk gyakorolt hatását, nem teljesen egyértelmű: Glozah (2013) arról számolt be, hogy egyes kutatások szerint a nők hajlamosabbak a szorongásra, a depresszióra és az ezzel járó szociális diszfunkcióra, más kutatások viszont azt állítják, ez inkább a férfiakra jellemző. A szerző végül arra következtet,

hogy valószínűleg ez társadalmanként változik a nemek szocializációjának függvényében (Glozah, 2013).

A korosztály kapcsán már eggyel tisztábban látható a helyzet. Az Amerikai Pszichológiai Szövetség (American Psychological Association, APA) 2018-as felmérésének eredményei szerint a tizenéves korosztály magasabb stressz-szintről, szorongás és depresszió formájában megnyilvánuló, rosszabb mentális egészségi állapotról számolt be a kutatásban megjelenő felnőtt korcsoportokhoz képest (Divecha, 2019). Glozah (2013) nem reprezentatív kutatása szerint a kor és az évfolyam nem befolyásolja a fiatalok mentális egészségét, bár ezt a szerző annak ellenére is meglepőnek tartja, hogy két másik kutatás is hasonló következtetésre jutott (Olsen et al., 1991, Turner et al., 1995).

A társadalmi-gazdasági tényezők befolyással vannak a diákok tanulmányi teljesítményeire, ami feltehetően hat a stressz-szintre is. Glozah (2013) ghánai középiskolásokkal végzett kutatása során arra a következtetésre jutott, hogy (1) a család és a barátok támogatása döntő fontosságú a fiatalok mentális egészségét illetően, és (2) azok a gyerekek, akik nehezebb helyzetben élő családból származnak, nem kapják meg a szükséges szociális támogatást a családjuktól ahhoz, hogy az akadémiai közeg okozta stresszorokkal megküzdhessenek, ellentétben azokkal a gyerekekkel, akik jobb anyagi és társadalmi környezetből származnak. A kutató ezt azzal magyarázza, hogy az alacsonyabb jövedelmű, nehezebb sorsú családokban a szülők inkább a megélhetés biztosítására törekednek és arra fókuszálnak, és valószínűleg nem marad kapacitásuk odafigyelni a gyermekük mentális egészségére. Még ha ezek a következtetések nagyon leegyszerűsítik helyzetet, hiszen bizonyára számos egyéb tényező is közrejátszik, ettől még érdekes kérdéseket vet fel, amelyekre nagyobb figyelmet fordíthatnánk Romániában is.

Az erős családi kohézió preventív faktort jelent az öngyilkos hajlammal szemben (Eshun, 2003, Bert et al., 2022), a megfelelő családi környezet általában egyfajta pszichés védettséget nyújt. A tanuló családi helyzete fontos információkkal szolgálhat az oktatási intézmények számára. Egyrészt ezáltal felmérhetik, hogy mely diákoknak van szüksége kiemelt támogatásra a tanulmányaik során. Másrészt az esetleges depresszió jeleinek feltérképezésében is nagy segítséget nyújtanak ezek az információk, így megelőzhetők akár az öngyilkossági esetek is. A családi háttér gondolatán tovább haladva a mentális betegségek ismerete sem elhanyagolható: a családban előforduló mentális betegségek veszélyeztető tényezők lehetnek a diák számára a depresszió kialakulását illetően (Rasic et al., 2014;

Weissman et al., 2016, Bert et al., 2022). A családi háttér megismerésében véleményünk szerint többek között az osztályfőnököknek van kiemelt szerepe.

Okechukwu és társai (2022) az akadémiai stressz és az öngyilkossági elképzelések (suicidal ideation) közötti kapcsolatot kutatták: arra voltak kíváncsiak, hogy a megküzdési stratégiák függvényében előrejelezheti-e az akadémiai stressz az öngyilkossági elképzeléseket. Biró Aletta Ágnes (2019) doktori disszertációjában azt írja, hogy az iskolai végzettség növekedésével több stressz elleni megküzdési stratégiával rendelkezünk. Biró Aletta a megküzdési stratégiákat három csoportra osztja fel:

- Problémaorientált megküzdési stratégia: alkalmazkodás, a társak elemzése
- Érzelemorientált megküzdési stratégia: érzelmi egyensúly keresése és fenntartása
- Támaszkereső megküzdési stratégia: támasz keresése és annak megtartása (Biró, 2020).

Okechukwu és társai (2022) pozitív összefüggést találtak a tanulmányi stressz és az öngyilkossági elképzelések között az alacsony vagy közepes szintű adaptív megküzdési stratégiájú fiatalok esetében, míg a magas szintű megküzdési stratégiákkal rendelkező alanyok esetében nem volt szignifikáns kapcsolat (Okechukwu et al., 2022). A szerzők amellet érvelnek, hogy nagyon fontos minél fiatalabb korban megtanítani a diákoknak azokat a hatékony technikákat, stratégiákat, amelyek segítenek nekik a feszültség kezelésében és levezetésében. Hiszen akik megfelelő stresszkezelési stratégiákkal rendelkeznek, magasabb lesz az ellenállóképességük is a stresszel szemben, így sokkal könnyebben regenerálódnak egy megfeszített periódus, például vizsgaidőszak után. A diákok ellenállóképesség-szintje közötti különbség eredhet az egyéni megküzdési stratégiák közötti különbségekből, abból, hogy kapnak-e megfelelő és elegendő támogatást, de akár abból is, hogy a számukra elérhető erőforrásokat milyen mértékben és minőséggel tudják kihasználni (Alhamed, 2023). Ez azt is jelenti, hogy akik könnyebben zökkenek vissza egy-egy ilyen kiemelten feszült időszak, pl. vizsgák után a normális kerékvágásba, azoknál sokkal kevesebb az esélye, hogy hajlamosak lesznek az öngyilkosságra (Tugade et al. 2004, Wagnild, 2009).

Richardson (2002) ellenálló képességről szóló elmélete szerint az optimizmus, a reményteliség és a tartalmas, lényegi bevonódás magasabb immunitási szintet eredményeznek a reménytelenséggel, a tehetetlenséggel és a depresszióval szemben, amelyek viszont az öngyilkosság előfutárai lehetnek. Nem kétséges, hogy a diákok ellenálló képességét erősítő készségek, képességek, és az ehhez kapcsolódó gondolkodásmód fejlesztése az iskola kiemelten fontos feladata.

2.2 Pszichológiai megközelítés

Külső és belső nyomás hatására is kialakulhat az a feszültségi állapot, amelyet stressznek nevezünk. Selye (1965) biológiai és pszichológiai szemszögből is bemutatja a stressz és a stresszorok mibenlétét a stressz kutatásában már-már klasszikusnak számító művében, az *Életünk és a stressz* c. könyvében. Két fajta stresszt különböztet meg: az eustressz létfontosságú, növeli az életerőt és energiával tölt fel, motivál bennünket; ezzel ellentétben a distressz káros hatású, frusztrációt és szenvedést okoz.

Selye János, „a stresszelmélet atyja” a *Stressz, distressz nélkül* című könyvében beszámol a felfedezésről, miszerint a stressz nemcsak negatívan hat az egyén fizikai és mentális egészségére is, hanem pozitívan is, kiválthat pld. örömet, a beteljesülés érzését, önkifejezés érzését (Selye, 1976). A stressz hatása a szervek működését is érinti és jelentősen megváltoztathatja, ezért az *Életünk és a stressz*-ben (1965) Selye a hosszú távon tartó stressz egészségügyi következményeit fejt ki bővebben, a nyirokcsomók összezsugorodásától a megnagyobbodott lép és vesekérgék esetén keresztül a gyomorfekélyekig. A különböző szervek megbetegedésének okát stresszornak nevezi (Selye, 1965).

Szorongáskor az adott szituációt illetően a kontrollvesztettség és a tehetetlenség érzésével találkozunk az adott szituációt illetően, a szükséges és elegendő információ hiányában, vagy akár ennek birtokában is képtelennek tartjuk magunkat a helyzet megoldására. Kóros szorongásról beszélhetünk, ha a helyzet valójában nem veszélyeztető, de mégis megoldhatatlannak és kontrollálhatatlannak éljük meg azt.

Az akadémiai stressz valójában a szervezet adta reakció azokra az oktatással kapcsolatos követelményekre, amelyek meghaladják a diákok alkalmazkodóképességét (Wilks&Spivey, 2010 in Alhamed, 2023). Természetesen az akadémiai stressz teljes mértékben nem kerülhető el, és kiszűrése nem is feltétlenül indokolt, hiszen serkentő hatása miatt az eustressz javíthatja a tanuló teljesítményét. Ugyanakkor a hosszú távon fennálló stresszhelyzet egy idő után pszichoszomatikus tüneteket, egészségügyi problémákat is okozhat a gyermek iskolai teljesítményének a romlása mellett: mentális betegségek alakulhatnak ki, megjelenhet a depresszió és a szorongás, alvászavarok is léphetnek fel (Alhamed, 2023; Steare et al., 2023), legyengülhet az immunrendszer, a túlzott stressz fejfájást és kimerültséget is eredményezhet. Egyéb lelki problémák is megjelenhetnek, ilyen például a félelemérzet, az idegesség, a bizonytalanságérzet, a türelmetlenség, vagy a koncentrációs zavarok (Székely és Szállassy, 2016).

A középiskolások körében végzett stressz-kutatások száma viszonylag alacsony (Dagli et al., 2024), az egyetemistákkal kapcsolatos felmérések viszont annál gyakoribbak. Ez többek között azért is fontos információ a pedagógusok és oktatásügyi szakemberek számára, mert a felsőoktatásban résztvevő hallgatókon végzett kutatások eredményeit felhasználhatják az általános- vagy középiskolai oktatásban preventív irányelvekhez, oktatásügyi javaslatokhoz.

Klein Sándor 1980-ban publikált *A komplex matematikatanítási módszer pszichológiai hatásvizsgálata* című könyvében Forrainé CMAS (Children's Form of Manifest Anxiety Scale - a Gyerekek Manifeszt Szorongás Skálája) (idézi Klein, 1980) kérdéseit használta fel a budapesti Jázmin és Váci utcai iskolákban végzett felméréseihez. Az 5-8. osztályos diákokkal készült kutatás eredményei azt mutatják, hogy a diákok 57-65%-a közepesen szorong, és a nagyon szorongók aránya jóval magasabb volt a Jázmin utcai iskola tanulói körében, mint a Váci utcai iskolában. A 3 leggyakrabban választott kijelentések a diákok körében a következők voltak: „Gyakran érzem, hogy a szívem nagyon gyorsan ver” - 42 fő (70%), „Izzad a kezem” - 41 fő (68%) és a „Könnyen elpirulok” - 39 fő (65%) (Klein, 1980).

A stresszkezelés tematikájára visszacsatolva, kiemelt figyelemre és támogatásra lenne szükségük a krónikus beteg diákoknak is. Bert és társai (2022) eredményei alapján az öngyilkossági elképzelések gyakoribbak a krónikus beteg diákok esetében – emiatt is fontos volna a családi háttér, családtörténet felmérése. Ezt támasztják alá Ferro és munkatársai (2017), ők a 15-30 éves korosztályban az öngyilkossági hajlam kialakulását háromszor valószínűbbnek tartják a krónikus betegek esetében.

Annak ellenére, hogy Bert és társai (2022) kutatása olaszországi, humán tudományokat tanuló egyetemistákról szól, az ott bemutatott élethelyzet a romániai középiskolás diákság számára is ismerős lehet: a tanulmányok végéhez (esetünkben az érettségihez) közeledve növekszik az általános stressz-szint, a fiatalok érezni kezdik annak a súlyát, hogy hamarosan ki kell lépjenek az iskolapadból, és az egész életüket befolyásoló döntéseket kell meghozniuk, Bert és társai (2022) elemzése magasabb depresszív hajlamot mutatott ki a hozzáférhető munkahelyek korlátozott száma, illetve a szakterületen való elhelyezkedés nehézségei miatt aggódók körében, . Ha figyelembe vesszük, hogy a továbbtanulásról való gondolkodás során nem elhanyagolható tényező az adott szakmák iránti igény a munkaerőpiacon, akkor ugyanez a jelenség releváns kérdéseket vethet fel nemcsak az egyetemisták, hanem a középiskolások körében is, nemzetiségtől és lakóhelytől függetlenül.

Steare és társai (2023) hasonlóképpen összefüggést találtak az életkor és az akadémiai nyomás erőssége között, az idősebb diákoknál megnőhet a mentális problémák kialakulásának veszélye. A szerzők itt egyetemista-kutatásokból indulnak ki, de véleményünk szerint 18-19 éves, érettségi előtt és korban az egyetemistákhoz nagyon közel álló korosztály épp annyira lehet érintett, mint az egy-két évvel idősebb, már a felsőoktatásban résztvevő társaik. A depresszió és a szorongás kialakulása gyakran a kamaszkorra vezethető vissza, és sajnos gyakran pont ezekhez kötődik a nem öngyilkossági célzatú önbántalmazás (non-suicidal self-harm, NSSH) is (Steare et al., 2023). Mindezek fényében úgy látjuk, hogy amennyiben az oktatási intézmények legalább a középiskola kezdetétől tudatosan odafigyelnek a tanulók mentális egészségének megőrzésére és monitorizálására, akkor ezzel hozzájárulnak a tinédzserkori mentális problémák megelőzéséhez, illetve a megfelelő szakember bevonásával lehetővé teszik ezek időbeni kezelését.

2.3 Neurobiológiai megközelítés

A korábban már említett másik kutatási irányzat a mentális egészség, stressz és akadémiai stressz fogalmaihoz kapcsolódva az oxidatív stressz és a pszichológiai stressz közötti összefüggések feltárására vonatkozik. Az oxidatív stressz az amerikai Országos Rák Intézet (National Cancer Institute, NCI) meghatározásában azt az állapotot jelenti, amikor „túl sok instabil molekula, úgynevezett szabad gyök van a szervezetben, és nincs elég antioxidáns, hogy megszabaduljon tőlük” (saját fordítás, NCI¹); meghatározó markerei „a DNS egyszálú törései, amelyek a DNS oxidatív károsodását jelentik; érzékenység a lipidoxidációra; és antioxidáns státusz” (saját fordítás Sivoňová et al., 2004 alapján). Számos kutatás igazolja, hogy a pszichológiai stressz krónikus jelenléte eredményezheti az oxidatív stressz jelenlétét a szervezetben (Sivoňová et al., 2004, Wang et al., 2006). Fontos megjegyezni, hogy az oxidatív stressznek számos egyéb kiváltó oka is lehet, mint például a szezonális táplálkozási szokások, dohányzás, fizikai aktivitás hiánya, egyes gyógyszerek szedése és még számtalan más tényező is (Sivoňová et al., 2004; NCI); ezek mellé tehát érdemes feljegyezni a mentális stresszt is mint lehetséges kiváltó tényezőt. Sivoňová és társai (2004) azt ajánlják, hogy a megfeszített időszakokban (pl. vizsgák vagy érettségi időszaka) pótoljuk táplálékkiegészítőkkel vagy étrendváltással az antioxidánsokat a szervezetben, hogy megelőzzük az oxidatív stressz és egyéb, komolyabb egészségügyi problémák kialakulását is.

¹ National Cancer Institute: Definiton of oxidative stress. Utolsó megtekintés: 2024.04.06. Link: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/oxidative-stress>

2.4 Mentális egészség és stressz a romániai iskolások esetében

A Mind Education bukaresti kutatóintézet 2005–2015 között végzett egy longitudinális felmérést, amelynek témája a stressz romániai diákokra gyakorolt hatása volt. A mintában összesen 101 iskola 261 diákja szerepelt. A Digitaliada egy digitális oktatási program, ahol Románia 34 megyéjében városi és vidéki iskolák csatlakoztak és számuk elérte a 101-et 2016 óta. A diákok 44%-a 13-14 év körüli, 37%-a 15-16 év és 19%-a 17-19 év közötti korosztályhoz tartozott. A diákok 62%-a városban és 38%-a vidéken élt. A kutatási eredmények a következők:

- A 2005-2015 közötti időszakban megduplázódott azoknak a diákoknak a száma, akiket a stressz befolyásol a mindennapi életben.
- Ez a tendencia minden évben folyamatosan növekszik.
- Minden negyedik tanuló azt mondta, hogy nem kap a tanáraitól kellő bátorítást, nem motiválják eléggé.
- Minden ötödik tanuló azt válaszolta, hogy a tanár nem inspirálja, nem támogatja a diákokat.

A Mind Education a következő ajánlásokat tette:

- A diákok mozogjanak és pihenjenek többet.
- Komfortosan kell érezzék magukat, pld. ne legyenek magányosak.
- Egészségesebben étkezzenek.
- Olyan digitális oktatást kellene bevezetni, ami a diákok számára egészséges keretek között zajlana.
- Célja, hogy a tanulás ne legyen provokatív eszköz, és megőrizze a diákok mentális egészségét (Saját fordítás, Edupedu², 2023).

A 10 éves kutatás során a kutatók arra jöttek rá, hogy a fokozott közösségi média használat miatt nemcsak a közösségi média-függőség alakult ki a diákok körében, hanem csökkentek a stressztűrési határaik és gyengébb eredményeket érnek el a különböző akadémiai eseményeken; ráadásul ez egy országos szintű jelenség, amelyre a román tanügyminisztérium kellene megoldást javasoljon.

² Edupedu. 2023. 11. 10. Utolsó megtekintés: 2024.06.19. Link: <https://www.edupedu.ro/scoala-este-cea-mai-importanta-sursa-de-stres-pentru-adolescenti-le-este-teama-d-e-esec-si-se-asteapta-sa-fie-pedepsiti-pentru-1-din-4-adolescenti-profesorii-nu-reprezinta-o-sursa-de-motivatie-st/> (Redacția, 2023)

A Mind Education ajánlásai azért is nagyon fontosak, mert a pandémia által felerősített digitális lét és az emberi kapcsolatok hiánya súlyos negatív hatást gyakoroltak a diákokra, pld. nem sikerül koncentrálniuk végig egy adott feladatra, egyedül érzik magukat stb (Redacția, 2023). Ezért is szorgalmazták a Mind Education munkatársai az *Összekapcsol veled, összekapcsol a világgal programot* („Conectat cu tine, conectat cu lumea”), amely segít abban, hogy a tanulás normális keretek között tudjon működni, és törekszik a tanárok és a diákok mentális egészségének és jólétének megőrzésére. A program 2023 tavaszán indult el, és összesen 100 iskola diákjai és tanárai csatlakoztak hozzá.

A stressz elkerülése érdekében elsősorban a szervezetünk egészségére kell odafigyelnünk. Az alvás – vagy inkább a pihenés és a tevékeny időszak egyensúlya, ahogy Selye fogalmaz (1965) – és a mozgás megfelelő minősége és mennyisége mellett, amelyet a Mind Education ajánl (Redacția, 2023), Selye (1965) a megfelelő táplálkozás fontosságára is felhívja a figyelmet: úgy étkezzünk, hogy az kellő tápanyaggal lássa el a szervezetet, ugyanakkor ne terhelje meg azt túlságosan – egyszerűen fogalmazva, ne együk túl magunkat –, hiszen az csak fölösleges stresszhelyzetet generál a szervezetben, ami a közérzetünkre is hatással lesz.

„Az a pusztán tény, hogy valaki ismeri bajának okát, már maga is gyógyító erejű”, írja Selye (1965: 273), példaként a pszichoanalízisből átvett gondolatot hozva: ha feloldjuk a tudatalatti, akár éveken át magunkkal cipelt konfliktusokat, testi és lelki szinten is eltávolítjuk a probléma gyökerét. Megküzdési mechanizmusként az önismeretet emeli ki, a lelkünk és testünk ismeretére egyaránt célozva. Fontosnak tartjuk hozzátenni, hogy ezek az ajánlások hozzátétőlegesen 60 évvel ezelőtt fogalmazódtak meg, azóta a pszichológia és az orvostudomány is már sokkal előrehaladottabb és feltehetőleg sokkal kidolgozottabb javaslatokkal szolgál. Mindezek ellenére ma is érvényesek Selye meglátásai: A testünk egészségesen tartása alapvető feltétele a pszichés stresszel való megküzdésnek, ezt pedig fontos volna már kisiskolás kortól tudatosítani a diákságban. A tanulmányi szorongás csökkentésére jó eszköz például a csoportmunkák használata az órákon, vagy a pozitív, növekedési gondolkodásmód (growth mindset) elsajátítására való ösztönzés – ezeket a *Javaslatok pedagógusok, oktatási intézmények számára* c. alfejezetben mutatjuk be részletesen.

III. Módszertan

3.1 A kutatás célkitűzései és kérdései

Célunk egy olyan feltáró jellegű kutatás elkészítése volt, amely a nagyváradai magyar oktatás számára releváns és használható eredményekkel tud szolgálni a jövőre nézve. A feltáró jellegű kutatásunk alapvető kérdései a következők:

1. Kiemelkedik-e olyan tantárgy, amelyről a diákok jelentős része stresszfaktorként gondolkodik?
2. Mely demográfiai tényezők befolyásolják a diákok stressz-szintjét? Hol magasabb a stressz szintje? Lányoknál vagy fiúknál, vidéki vagy városi környezetben, melyik iskolában, melyik szakon, melyik életkorban?
3. Milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak a diákok? Milyen stratégiákkal vértézhetné fel őket az iskola?

Az adatok elemzése a PSPP statisztikai szoftverrel történt, a táblázatokat és a diagramokat az Excel, Libreoffice Calc és a Google Sheet programokkal szerkesztettük..

3.2 Célcsoport és mintavétel

A kutatás célcsoportját a nagyváradai magyar középiskolások alkotják. Nagyváradon hat olyan középiskola működik, amely rendelkezik magyar tagozatos osztállyal, vagy teljes mértékben magyar tannyelvű:

- Ady Endre Elméleti Líceum (22 osztály: hat 9. és 10. osztály, öt 11. és 12. osztály)
- Iosif Vulcan Pedagógiai Líceum, Nagyvárad (2 osztály: egy 11. és egy 12.)
- Lorántffy Zsuzsanna Református Gimnázium (8 osztály: évfolyamonként 2)
- Nagyváradai Mihai Eminescu Főgimnázium (12 osztály: évfolyamonként 3)
- Nagyváradai Művészeti Líceum (8 osztály: 2 évfolyamonként)
- Szent László Római Katolikus Teológiai Líceum (15 osztály: 12 líceumi, 3 szakosztály)

A továbbiakban az egyszerűség kedvéért az iskolákat a nagyváradai köznyelvben használt megnevezésükkel fogjuk használni (Ady Líceum, Pedagógiai Líceum, Lorántffy Líceum, Eminescu Főgimnázium, Művészeti Líceum, Szent László Líceum).

Azok a középiskolás diákok tartoznak a mintába, akik a 2023–2024-es tanévben 9–12. osztályba járnak, így viszonylag pontosan tudjuk a célcsoportunk méretét. Átlagosan 25 diákkal számolva a célcsoportunk tehát kb. 1800 diákot jelent. Végül 4 iskolából (kb. 830

diák) 401 töltötte ki a kérdőívünket. Az Ady Líceum és az Eminescu Főgimnázium diáksága nem vett részt a kutatásban.

Mivel konkrétan behatárolható a célcsoportunk, a teljes populáció lekérdezésére törekedtünk, de természetesen felmerül a lehetősége, hogy tőlünk független okokból néhányan kimaradtak a kutatásból, pl. hiányzott a lekérdezés napján az iskolából. A használt mintavételi módszer tehát nem valószínűségi.

A kutatásban résztvevő négy tanintézményben az alábbi szakokon, szakirányokon tanulnak a középiskolás diákok:

- **Szent László Líceum:** évfolyamonként változó, hogy az adott szaknak mi a hivatalos megnevezése, de alapvetően négy szakirány működik az iskolában:
 - Közgazdasági szakosztály / közgazdasági-ügyintézői szakosztály
 - Teológia szak / teológia-vallástudományok szak
 - Közéleti / rendezvényszervezői szakosztály
 - Szakács szak / szakács-cukrász szak
- **Lorántffy Líceum:**
 - Intenzív német-teológia szak
 - Elektrotechnikai-villanyszerelői szak
- **Művészeti Líceum:**
 - Zene szak
 - Képzőművészeti szak, amelyen a diákok 11. osztálytól jelentkezhetnek a grafika, a festészet, a kerámia, a textilmintázás vagy a divattervezés szakcsoportok egyikébe
 - Műépítészet szak, amelyen a diákok 11. osztálytól jelentkezhetnek az építészet vagy a dizájn szakcsoportok egyikébe.
- **Pedagógiai Líceum:** magyar tagozaton egy szak működik az intézményben, ez pedagógiai profilú

3.3 Kutatási eszköz

A kutatáshoz online kérdőívet készítettünk a LimeSurvey kérdőíves szoftverrel, amelyet önkitöltős módszerrel válaszoltak meg a középiskolások. A kérdőívben alapvető demográfiai adatokat gyűjtöttünk, mint kor, nem, lakóhely típusa, iskola és szak.

Ezt követően áttérünk a stressz-szint felmérését szolgáló kérdésekre, ehhez Klein (1980) sémáját használtuk fel, amely 42, igennel vagy nemmel megválaszolható kijelentés

segítségével méri fel a szorongás mértékét. A séma kidolgozásához az oktatáshoz és stresszhez köthető számos témakörben (pl. fáradtság, tanulóképesség, kreativitás, perszeveráció, iskolai attitűdök, szorongás) kutató Klein több szakember mérőeszközét is felhasználta. A Klein-féle kijelentésekre adott igenlő válaszok összege az a pontszám, amely meghatározza a válaszadó stressz-szintjét:

- Nagyon szorongó: 27–42 pont között
- Közepesen szorongó: 16–26 pont között
- Alig szorongó: 0–15 pont között.

A mérési eszköz kiválasztásakor fontos tényező volt, hogy olyat válasszunk, amellyel a leghatékonyabban mérhetjük fel a stressz-szintet egy nagyobb méretű, akár több száz fős mintán is. Másrészt fontos szempont volt az is, hogy Székely és Szállasy (2016) sikeresen alkalmazta már a Klein-sémát a csíkszeredai Márton Áron Gimnáziumban végzett felmérés alkalmával, így az ő tanulmányukból is világosabbá vált számunkra a mérőeszköz lényege és használatának módja. A Klein-féle kijelentéssor tehát megfelelőnek ígérkezett, ezért esett rá a választásunk. A sémát néhány feltáró kérdéssel egészítettük ki a kérdőívben, amelyek a szorongást kiváltó tényezőket próbálják azonosítani, végezetül pedig a diák által alkalmazott megküzdési stratégiákra kérdeztünk rá.

IV. A kutatás eredményei

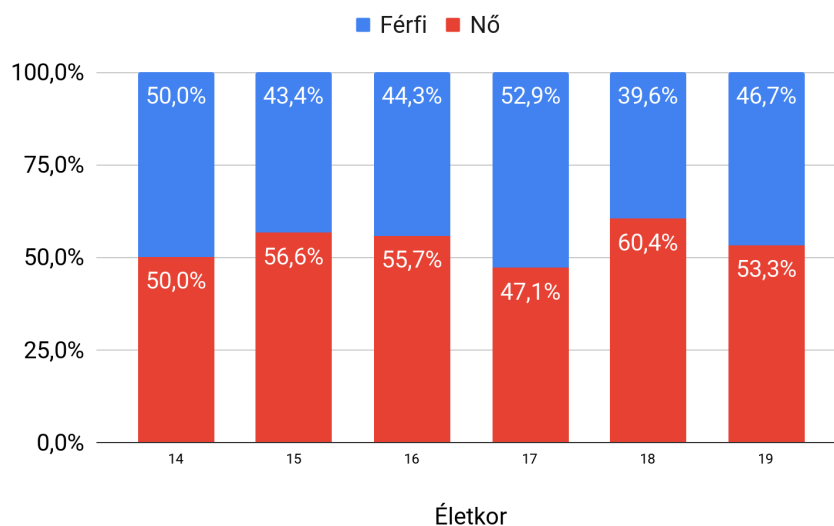
4.1. A minta demográfiai szerkezete

A tanulás okozta stressz a nagyváradi magyar diákok körében című felmérésünk 2024. január 8–13. között zajlott, az eredeti terv szerint 6 iskolában. Becsléseink szerint a hat iskolába összesen hozzávetőlegesen 1800 középiskolás diák jár a 2023/2024-es tanévben. A hatból végül 4 iskolából töltötték ki a kérdőívünket. Becsléseink szerint a 4 iskolába hozzávetőlegesen 830 diák jár.

A kérdőívünkre 401-en válaszoltak, közülük 364-en töltötték ki végig a kérdőívet, ez az összes kitöltés 90,8%-a, 37 válaszadó nem válaszolt minden kérdésre. A kutatási eredményeit csak a teljes kitöltők csoportjára vonatkoztatjuk.

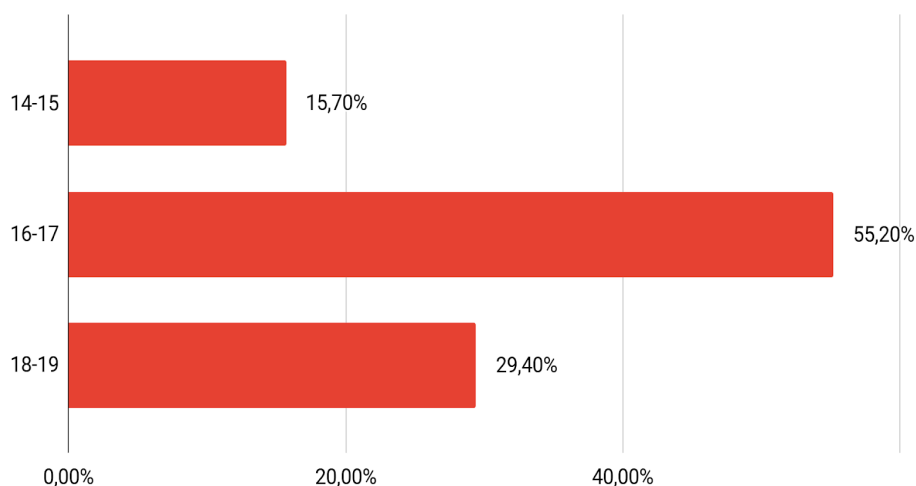
4.2. Nem, kor és lakóhely típusa szerinti megoszlás

A válaszadók nemi megoszlása a következő: a 364 személyből 198 nő (54,4%) és 166 férfi (45,6%) volt. A felmérésben 14-19 év közötti diákokat kérdeztünk. A beérkezett válaszok alapján a legtöbb kitöltő (összesen 104 fő) 17 éves, nem sokkal lemaradva következett a 16 évesek csoportja 97 fővel, a legkevesebb résztvevő a 14 évesek körében volt: 4 személy. Az életkorok és nemek szerinti százalékos megoszlást az 1. ábra szemlélteti.



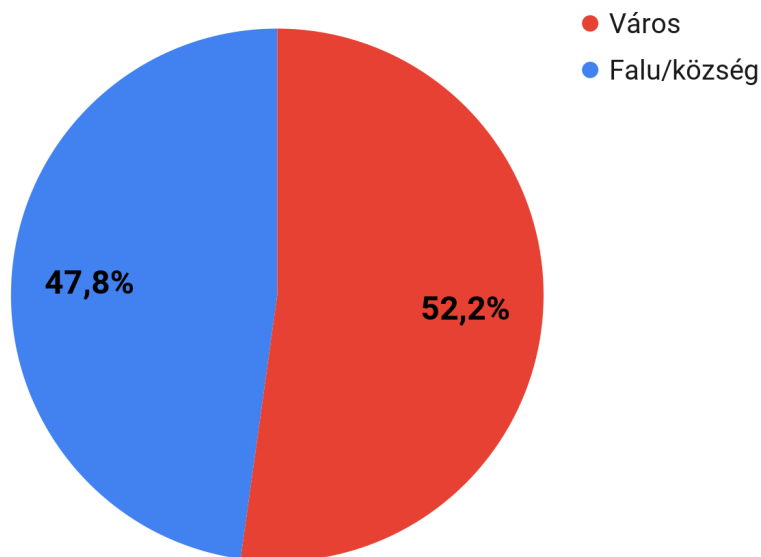
1. ábra: A kitöltők nem és életkor szerinti megoszlása (N=364)

Mivel a 14 és 19 évesek részvételi aránya nagyon alacsony volt, ezért három korcsoportba soroltuk a résztvevőket: a 14-15 évesek, a 16-17 évesek és a 18-19 évesek korcsoportja. A legmagasabb arányban a 16-17 éves korcsoport vett részt a felmérésben, 55,2%-kal ők alkotják a mintánk több mint felét.



2. ábra: A teljes minta korcsoportok szerinti százalékos megoszlása (N=364)

A válaszadók 52,2%-a, vagyis 190 személy Nagyváradon vagy más városban él, és 174 személy vidéken (47,8%).

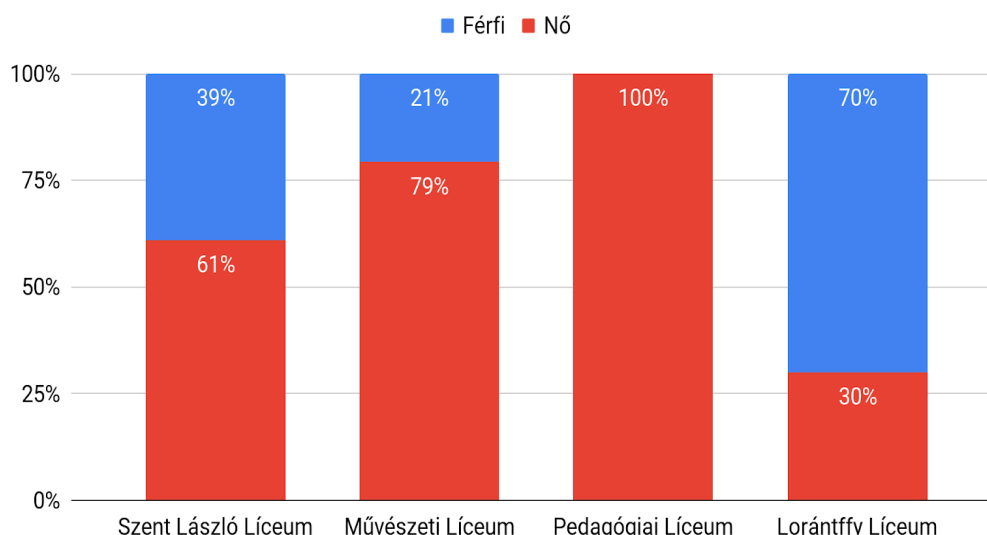


3. ábra: A lakóhely típusa szerinti megoszlás (N=364)

A 364 válaszadó közül 213 a Szent László Líceumba jár, utána következik a Lorántffy Líceum 110 diákkal, a Művészeti Líceum 29 diákkal, míg a Pedagógiai Líceumból összesen 12 diák töltötte ki a kérdőívet³. Az Ady Endre Elméleti Líceumból és a Mihai Eminescu Főgimnáziumból egyáltalán nem érkeztek be válaszok⁴.

³ Az alanyok alacsony száma miatt az utóbbi két iskolára vonatkozó adatokat érdemes óvatosan kezelni.

⁴ A két iskola vezetésével akadozott a kommunikáció, az időben érkező jóváhagyás hiányában a diákok nem vehettek részt a kutatásban..



4. ábra: A válaszadók nemi megoszlása iskolákra bontva (N=364)

4.3 Évfolyam és iskola szerinti megoszlás

A felmérés mindegyik líceumban⁵ csak a középiskolás diákok körében zajlott (9–12. osztály). A legtöbben a 10. osztályból töltötték ki a kérdőívet, összesen 98 fő, ami a kitöltők 26,9%-a, utána következett a 11. osztály 94 fővel, végül a 9. és 12. osztályok összesen 86 fővel.

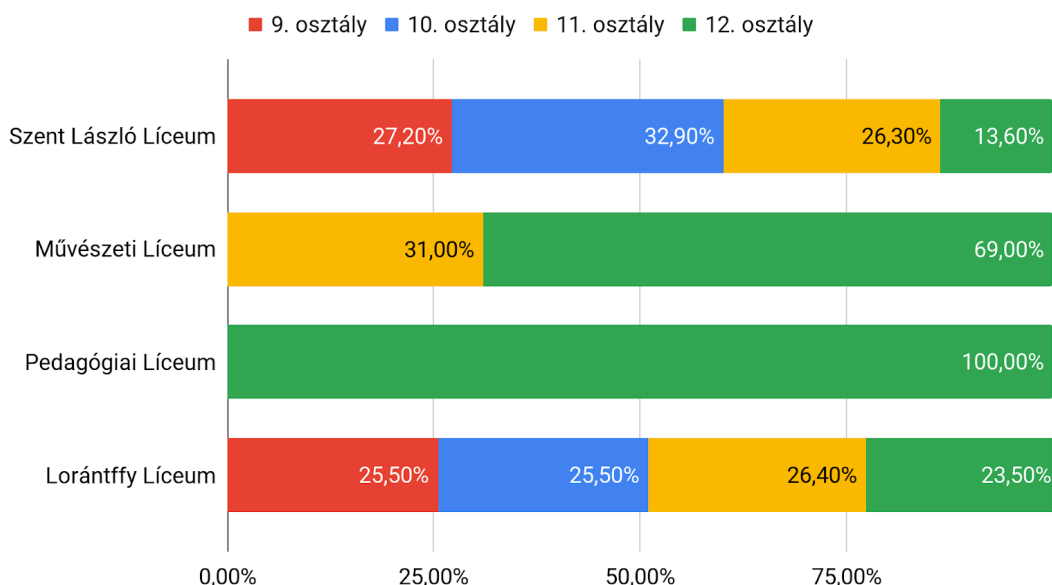
A Szent László Líceumban a 213 kitöltőből 58 személy 9. osztályos tanuló, 70 fő 10. osztályban, 56 fő 11. osztályban tanul, 29 fő pedig 12. osztályos diák. A Művészeti Líceumban a 29 válaszadóból 9 fő 11. osztályos és 20 fő 12. osztályos tanuló. A Pedagógiai Líceumból összesen 12 válasz érkezett, mindegyik válaszadó a 12. osztályba jár. A Lorántffy Líceumból összesen 110 fő vett részt a felmérésben, ebből 28-28 fő 9. és 10. osztályban tanul, 29-en 11. osztályban, míg 25-en 12-dikes diákok. Az 1. táblázat és az 5. ábra az eredményeket százalékos formában is bemutatja.

Osztályok	Személy/%	Szent László Líceum	Művészeti Líceum	Pedagógiai Líceum	Lorántffy Líceum	Összesen
9. osztály	Létszám	58	0	0	28	86
	%-ban	27,20%	0.00%	0%	25,50%	23,60%
10. osztály	Létszám	70	0	0	28	98
	%-ban	32,90%	0.00%	0%	25,50%	26,90%
11. osztály	Létszám	56	9	0	29	94
	%-ban	26,30%	31%	0%	26,40%	25,10%

⁵ Minden líceumban van magyar tagozatos osztály.

Osztályok	Személy/%	Szent László Líceum	Művészeti Líceum	Pedagógiai Líceum	Lorántffy Líceum	Összesen
12. osztály	Létszám	29	20	12	25	86
	%-ban	13,60%	69%	100%	23,50%	22,70%
Összesen	Létszám	213	29	12	110	364
	%-ban	100%	100%	100%	100%	100%

1. táblázat: A válaszadók iskolákra és évfolyamokra bontva (N=364)



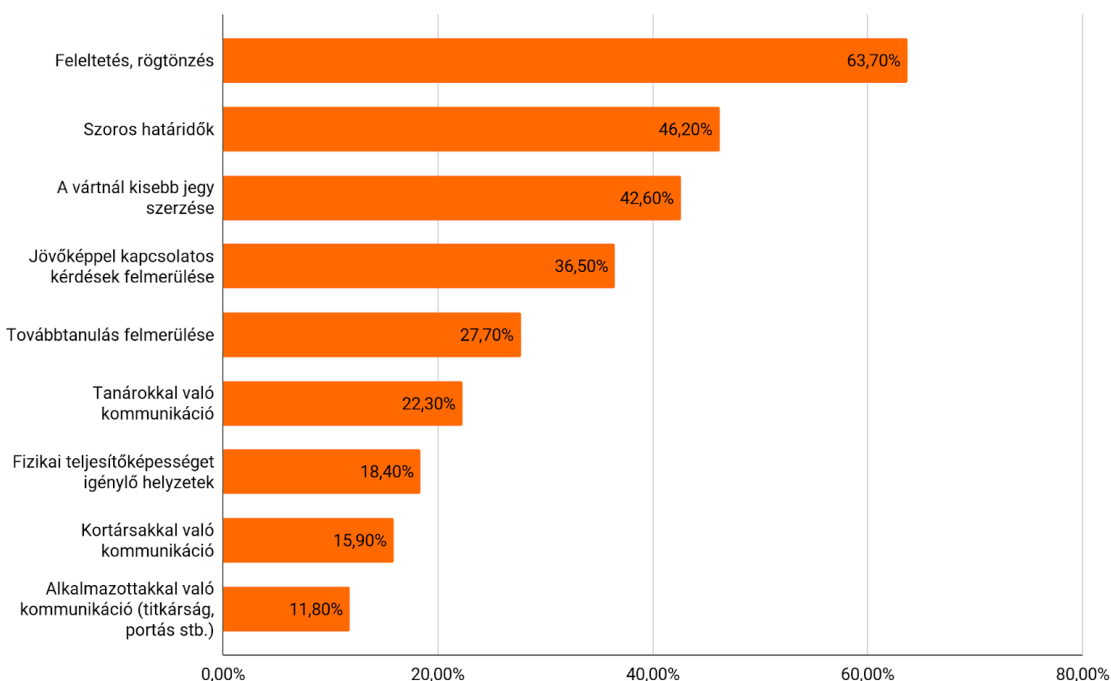
5. ábra: Évfolyamok részvételi aránya iskolánként (N=364)

4.4 A demográfiai tényezők és a stresszhelyzetek közötti összefüggés

A demográfiai elemzések után elérkeztünk kutatásunk egyik legfontosabb részéhez: a szorongás-szinthez és a stresszt kiváltó okokhoz. A kérdőívben kilenc válaszlehetőség közül egyet vagy többet is megjelölhettek az alanyok. Az előre megfogalmazott válaszlehetőségek mellett a válaszadók is adhattak hozzá újabb tételket a listához az utolsó, „egyéb” kategória kiválasztásával, ez esetben saját szavaikkal fogalmazhattak meg újabb stresszhelyzeteket. A diákok többsége, aki ezt az opciót választotta ki, azt írta, nem szembesül más stresszt kiváltó helyzettel, a többi válasz pedig valamilyen tantárggyal vagy tanárral kapcsolatos helyzetet írt le. Ezekre itt azért nem térünk ki, mert a kérdőív végén szerepeltek erre vonatkozó kérdések, így a 3. fejezetben fogjuk elemezni a tantárgyakkal és tanárokkal kapcsolatos válaszokat.

A leggyakrabban kiválasztott opciók az előre megfogalmazott kilenc közül a következők voltak: „feleltetés és rögtönzés” (63,7%), „szoros határidők” (46,2%) és „a vártnál kisebb jegy szerzése” (42,6%). A legritkábban a következőket választották: „alkalmazottakkal való kommunikáció” (11,8%), „kortársakkal való kommunikáció” (15,9%)

és „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzet” (18,4%). Tehát a diákok a mentális és kisebb mértékben a fizikai teljesítőképességükhöz kapcsolódó tényezők miatt aggódnak leginkább, a társas interakciók pedig a többség számára nem okoznak szorongást.



6. ábra: Stresszhelyzetek gyakoriság szerinti sorrendben

4.5 A diák neme és a stresszhelyzetek kapcsolata

A 2. táblázat arról ad részletesebb tájékoztatást, hogy mi az adott helyzeteket stresszfaktorként bejelölő tanulók neme. Attól függetlenül, hogy összesen mekkora arányban jelölték meg az alanyok az adott stresszhelyzeteket, egyértelműen látszik, hogy a listában szereplő helyzetek mindegyike a lányok esetében gyakoribb.

Stresszhelyzet	Nő (%)	Férfi (%)
Feleltetés, rögtönzés	57,8	42,2
Szoros határidők	58,3	41,7
A vártnál kisebb jegy szerzése	47,1	52,9
Jövőképpel kapcsolatos kérdések felmerülése	66,2	33,8
Továbbtanulás felmerülése	65,3	34,7
Tanárokkal való kommunikáció	64,2	35,8
Fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek	70,1	28,9
Kortársakkal való kommunikáció	75,9	24,1
Alkalmazottakkal való kommunikáció (titkárság, portás stb.)	67,4	32,6

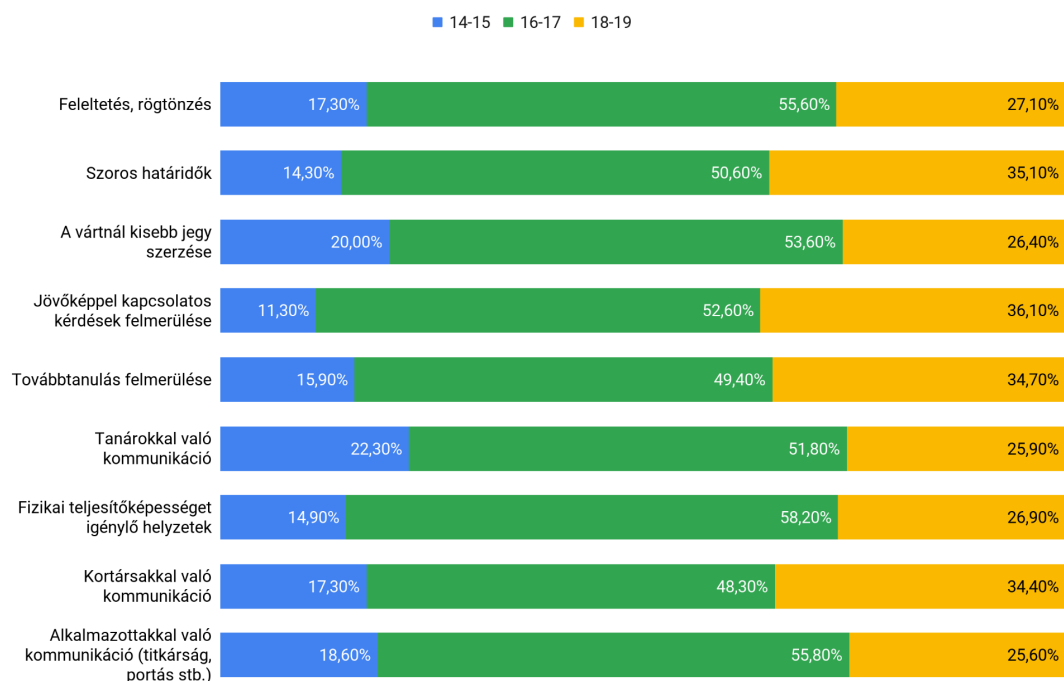
2. táblázat: Nemek aránya a stresszhelyzetek gyakoriságának sorrendjében (N=364)

4.6 Stresszhelyzetek és az életkor

A diákok által legtöbbször bejelölt szituációt, a „feleltetés és rögtönzés”-t leggyakrabban a 17 évesek választották ki, összesen a minta 28,4%-a, míg ez az opció a legritkábban a 14 éveseknél szerepel, mindössze 0,9%-uk választotta. A második helyre került a „szoros határidők”, amit leginkább a 18 évesek jelöltek be (31,5%), ezt követik a 17 évesek (31%). A legritkábban a 14 éveseknél jelenik meg ez az opció, 0,6%-uk jelölte be. A harmadik helyre a „vártnál kisebb jegy megszerzése” került, összesen 42,6%-al. A leggyakrabban (27,1%) a 17 évesek választották ki, és a 14 éves korosztály esetében a legritkább (1,3%).

A 16-18 éveseknek értelemszerűen több a tapasztalata a középiskolás életet illetően a 14-15 évesekhez viszonyítva, hiszen ők még épp hogy elkezdik a líceumi éveiket. A 17-19 évesek korcsoportjának a 83,3%-a⁶ (175 fő) 11. és 12. osztályos, így nagyobb nyomás éri őket, egyrészt az érettségre való felkészülés miatt, másrészt egyre inkább foglalkoztatják őket a jövőjükkel kapcsolatos kérdések, így érthető, hogy náluk miért jelennek meg nagyobb arányban a jegyekkel, számonkérésekkel kapcsolatos stresszfaktorok. Erről a 7. ábra mutat részletes képet.

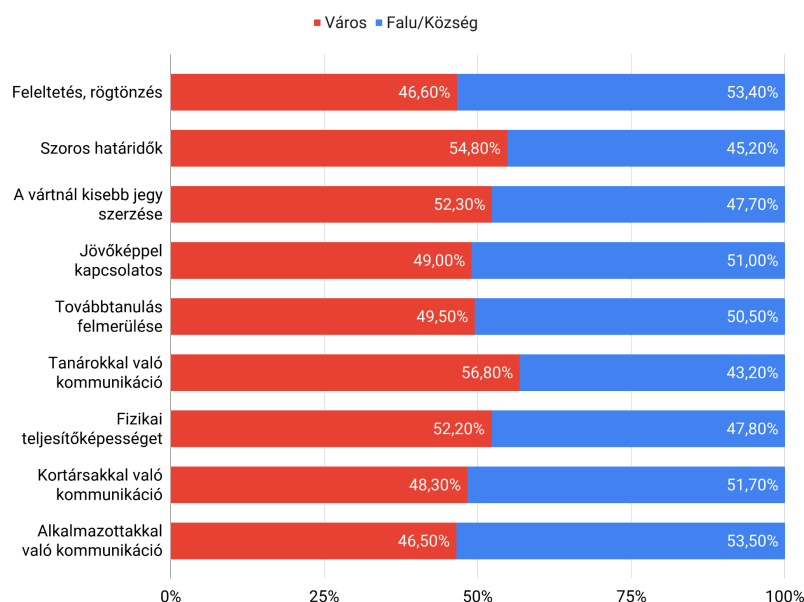
⁶ A 11-12 osztályos diákok százalékos arányát a 17-19 évesek arányából számoltuk ki.



7. Ábra: Stresszhelyzetek gyakoriság szerinti sorrendben, korcsoport szerinti megoszlásban százalékban (N=364)

4.7 Stresszhelyzetek és a lakóhely típusa

Az urbánus környezetben (Nagyváradon vagy egyéb városban) lakó diákok által leggyakrabban választott 3 stresszhelyzet a „tanárokkal való kommunikáció” (56,8%), „a szoros határidők” (54,8%), és ugyanazzal a gyakorisággal (52,3%) kerül harmadik helyre „a vártnál kisebb jegy szerzése” és a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek”. A vidéken élő alanyok leggyakoribb válaszai az „alkalmazottakkal való kommunikáció (titkárság, portás stb.)” (53,5%), a „feleltetés, rögtönzés” (53,4%) és a „kortársakkal való kommunikáció” (51,7%) voltak.



8. ábra: A diákok által választott stresszhelyzetek lakóhely típusa szerint (N=364)

4.8 A stresszhelyzetek iskolák szerinti megoszlása

A Szent László Líceum diákjai esetében a 3 leggyakoribb stresszfaktor a „feleltetés és rögtönzés” (69%) a „szoros határidők” (48,6%), és a „vártnál kisebb jegy szerzése” (41,3%). A legritkábban az „alkalmazottakkal való kommunikáció” (11,3%), a „kortársakkal való kommunikáció” (16,9%) és a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (21,6%) opciókat jelölték be.

A Művészeti Líceumban tanuló diákok számára a leggyakoribb stresszfaktor a „jövőképpel kapcsolatos kérdések felmerülése” (58,6%), a „szoros határidők” (55,2%) és a „feleltetés, rögtönzés” (51,7%), míg a legritkább az „alkalmazottakkal való kommunikáció” (10,3%), a „kortársakkal való kommunikáció” (17,2%), és a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (20,7%).

A Pedagógiai Líceum diákjai esetében a „szoros határidők” és a „feleltetés, rögtönzés” (83,3%) valamint a „vártnál kisebb jegy szerzése” (58,3%) voltak a leggyakrabban bejelölt opciók, a legkevesebben a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (25%), a „kortársakkal való kommunikáció” (33,3%), és a „tanárokkal való kommunikáció” (41,7%) válaszok voltak.

A Lorántffy Líceum diákjai a következő 3 stresszfaktort választották ki a leggyakrabban: a „feleltetés, rögtönzés” (54,6%), „a vártnál kisebb jegy szerzése” (47,3%) és a „szoros határidők” (35,5%). Az ő esetükben a legritkébbak az „alkalmazottakkal való

kommunikáció” (9,1%), a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (10,9%) és a „kortársakkal való kommunikáció” (11,8%).⁷

Stresszhelyzet	Iskolák (%/fő)							
	Szent László Líceum		Művészeti Líceum		Pedagógiai Líceum		Lorántffy Líceum	
	%	Fő	%	Fő	%	Fő	%	Fő
Szoros határidők	48,36%	103	55,17%	16	83,33%	10	35,45%	39
Feleltetés, rögtönzés	69,01%	147	51,72%	15	83,33%	10	54,55%	60
Kortársakkal való kommunikáció	16,90%	36	17,24%	5	33,33%	4	11,82%	13
Tanárokkal való kommunikáció	23,00%	49	31,03%	9	41,67%	5	16,36%	18
Alkalmazottakkal való kommunikáció (titkárság, portás stb.)	11,27%	24	10,34%	3	50,00%	6	9,09%	10
A vártnál kisebb jegy szerzése	41,31%	88	27,59%	8	58,33%	7	47,27%	52
Továbbtanulás felmerülése	29,58%	63	34,48%	10	58,33%	7	19,09%	21
Jövőképpel kapcsolatos kérdések felmerülése	36,15%	77	58,62%	17	58,33%	7	29,09%	32
Fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek	21,60%	46	20,69%	6	25,00%	3	10,91%	12
Összesen	100%	213	100%	29	100%	12	100%	110

**3. táblázat: A diákok által választott stresszhelyzetek iskolák szerinti bontásban
(N=364)**

A stresszhelyzeteket évfolyamok szerint is megvizsgáltuk, ahol a következőket látjuk:

A 9. osztályos diákok körében a legtöbb kijelentésre a „feleltetés, rögtönzés” (68,6%), a „vártnál kisebb jegy szerzése” (50%) és a „szoros határidők” (37,2%) válaszokra érkezett, a legkevesebb válasz az „alkalmazottakkal való kommunikáció” (12,8%), a „kortársakkal való kommunikáció” (15,1%) és a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (18,6%) volt.

A 10. osztályos diákok válaszai alapján a legtöbben a „feleltetés, rögtönzés” (65,3%), a „szoros határidők” (41,8%) és a „vártnál kisebb jegy szerzése” (38,8%) válaszolták, a legkevesebb pedig az „alkalmazottakkal való kommunikáció” és a „kortársakkal való

⁷ A százalékos értékek az adott iskolából érkező válaszok létszáma alapján számoltuk ki.

kommunikáció” (12,2%) valamint a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (17,4%) válaszok voltak.

A 11. osztályos diákok közül a legtöbben a következőket választották: a „feleltetés, rögtönzés” (63,8%), a „szoros határidők” (48,9%) és a „vártnál kisebb jegy szerzése” (45,7%), a legkevesebben az „alkalmazottakkal való kommunikáció” (9,6%), a „kortársakkal való kommunikáció” és a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (18,1%) voltak.

A 12. osztályosoknál a legtöbb válasz a „feleltetés, rögtönzés” és a „szoros határidők” (57%), valamint a „jövőképpel kapcsolatos kérdések felmerülése” (52,3%), a legkevesebb az a „kortársakkal való kommunikáció” (18,6%) a „tanárokkal való kommunikáció” és a „fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek” (19,8%) válaszok voltak.

Stresszhelyzet	Iskolák (%/fő)							
	9 osztály		10 osztály		11 osztály		12 osztály	
	Százalék	Fő	Százalék	Fő	Százalék	Fő	Százalék	Fő
Szoros határidők	37,21%	32	41,84%	41	48,94%	46	56,98%	49
Feleltetés, rögtönzés	68,60%	59	65,31%	64	63,83%	60	56,98%	49
Kortársakkal való kommunikáció	15,12%	13	12,24%	12	18,09%	17	18,60%	16
Tanárokkal való kommunikáció	25,58%	22	19,39%	19	24,47%	23	19,77%	17
Alkalmazottakkal való kommunikáció (titkárság, portás stb.)	12,79%	11	12,24%	12	9,57%	9	12,79%	11
A vártnál kisebb jegy szerzése	41,31%	88	27,59%	8	58,33%	7	47,27%	52
Továbbtanulás felmerülése	29,58%	63	34,48%	10	58,33%	7	19,09%	21
Jövőképpel kapcsolatos kérdések felmerülése	36,15%	77	58,62%	17	58,33%	7	29,09%	32
Fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek	18,60%	16	17,35%	17	18,09%	17	19,77%	17
Összesen	100%	86	100%	98	100%	94	100%	86

**4. táblázat: A diákok által választott stresszhelyzetek évfolyam szerinti bontásban
(N=364)**

4.9 A szorongási szint és a demográfiai tényezők közötti kapcsolat vizsgálata

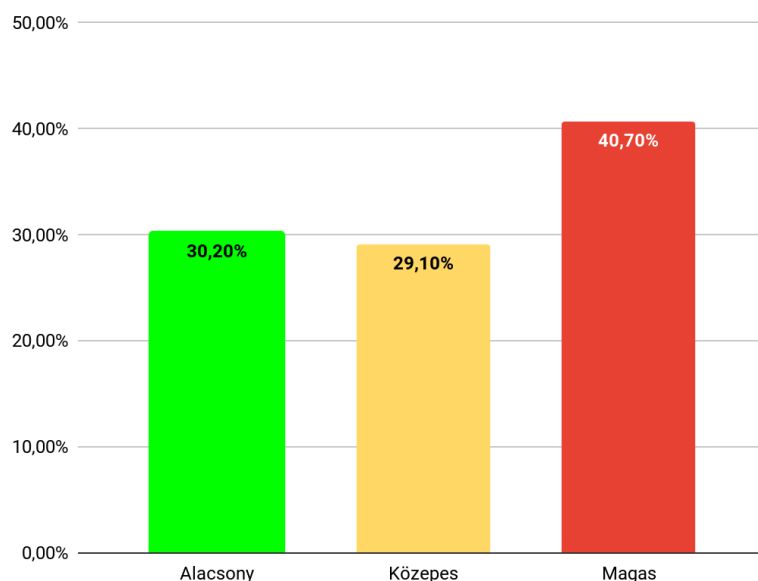
A stressz mindenkire másképp hat: egyesekre serkentő hatással van, másoknak rontja a teljesítményét. A kérdőívben felsoroltunk 42 kijelentést, amelyeket Klein (1980) sémájából vettük át, és amelyek valamilyen módon kapcsolódnak a szorongás megéléséhez. A séma kiértékeléséhez az adatok feldolgozásakor minden kijelentésnél csupán az „igen” válaszokat vettük figyelembe. A 4. táblázatban az a 9 leggyakoribb kijelentés látható, amelyekre a diákoktól iskolánként a legtöbb igen válasz érkezett. A 42 kijelentésből azt a 9-et emeltük be az 5. sz. táblázatba, amely 60% feletti értékeket mutatott.

A diákok által választott stresszel kapcsolatos három leggyakoribb kijelentés az „Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.” (80,2%), a „Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit” (78,3%) és a „Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak” (76,4%) válaszlehetőségek voltak.

Stresszel kapcsolatos kijelentések	Igen (%)
Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.	80,2
Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.	78,3
Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.	76,4
Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni.	72
Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy valamit csinálok.	71,2
Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra gondolnom.	71,2
Gyakran érzem úgy, hogy nem tudok eleget tenni minden kötelezettségemnek.	66,8
Feszült vagyok valamilyen váratlan esemény miatt	65,9
Sokszor teszek olyasmit, amit később szeretném, ha nem tettem volna meg.	64,8

5. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott, stresszel kapcsolatos kijelentés (N=364)

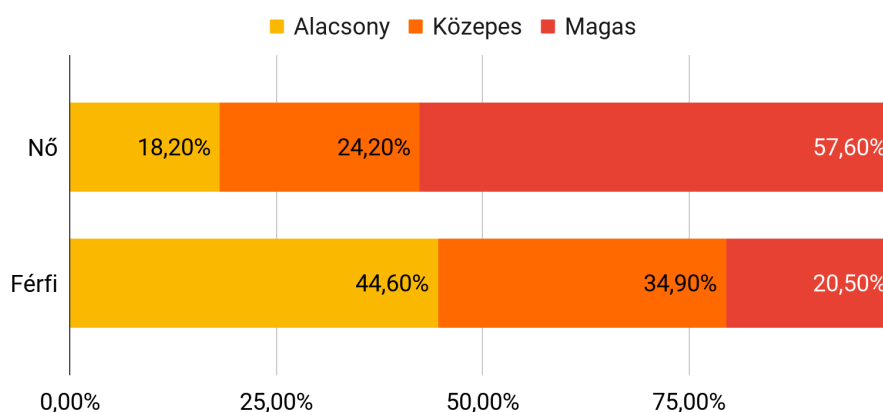
Klein 3 stressz-szintet különböztet meg a 42 kijelentésre adott igen válaszok alapján: alig szorongó (0–15 pont), közepesen szorongó (16–26 pont) és nagyon szorongó (27–42 pont). A 9. diagramon azt láthatjuk, hogy a mintában szereplő 364 személynek a 40,7%-a (148 fő) nagyon szorongó, 29,1%-a a közepes, és 30,2%-a pedig az alacsony szorongási szinthez sorolható.



9. ábra: A teljes minta szorongási szintek szerinti megoszlása (N=364)

4.10 A szorongási szintek nemenkénti megoszlása

Az eredményekből az is kiderül, hogy a lányok jobban szoronganak, mint a fiúk, ugyanis a lányok 57,6%-a, míg a fiúknak mindössze 20,5%-a tartozik a magas stressz-szintűek közé. A szorongási szintek nemi megoszlásáról a 10. diagram nyújt további információkat. Készítettünk egy keresztábra elemzést, ahol a nemek és a szorongási szintek közötti változók összehasonlítását végeztünk el. A nemek és a szorongási szintek közötti szignifikancia szint 0,01 volt, ami azt jelenti, hogy a tanuló neme hat a szorongási szintre. A két változó közötti összefüggés erősségét mutató Cramer's V mutató értéke 0,388, ami azt jelenti, hogy közepes erősségű kapcsolat van a két változó között.

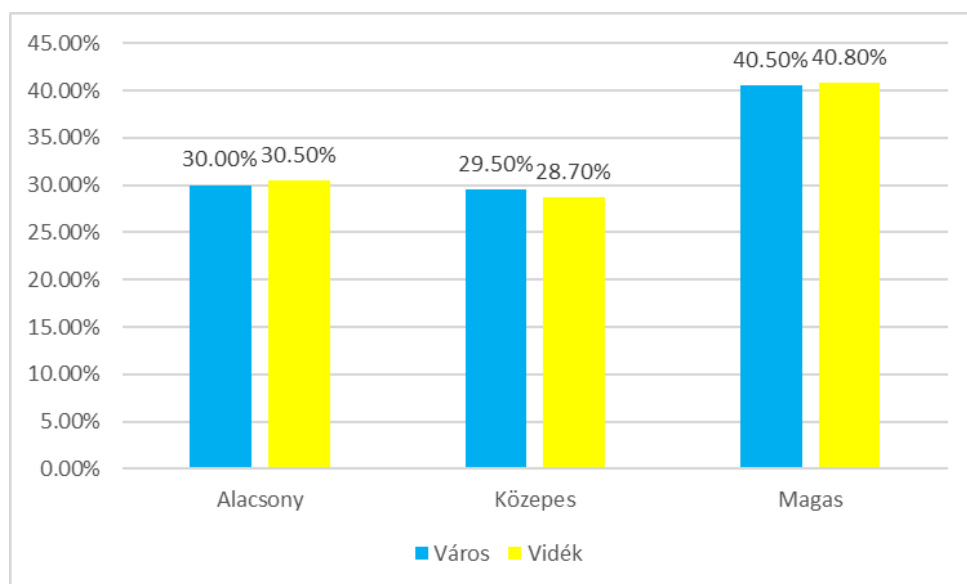


10. ábra: A diákok szorongási szintje nemekre bontva (N=364)

4.11 A szorongási szint és a lakóhely típusa közötti kapcsolat

Lakóhely szerinti bontásban a városban élő fiatalok 40,5%-a nagyon szorong, míg ez az arány vidéken szinte azonos 40,8%. A közepesen szorongók aránya a városi diákok körében 29,5%, míg a vidéken élő diákok esetében 28,7%. Az alig szorongók aránya vidéken 30,5%, a városban élő diákoknál ez az arány 30%.

Mivel a két változó megközelítőleg egyforma értékkel rendelkezik, ezért elvégeztünk egy khi-négyzet próbát, ami arra szolgál, hogy megnézzük a két változó között van-e összefüggés. A χ^2 -négyzet próba szignifikancia szintje 0,988 volt, ami azt jelenti, hogy a két változó között vagyis a lakóhely és a szorongási szintek változói között nincs szignifikáns összefüggés, vagyis a lakóhely nem befolyásolja a szorongási szintet a diákokban. A Cramer's V mutató értéke 0,008, ami azt jelenti, hogy a két változó között gyenge kapcsolat van.



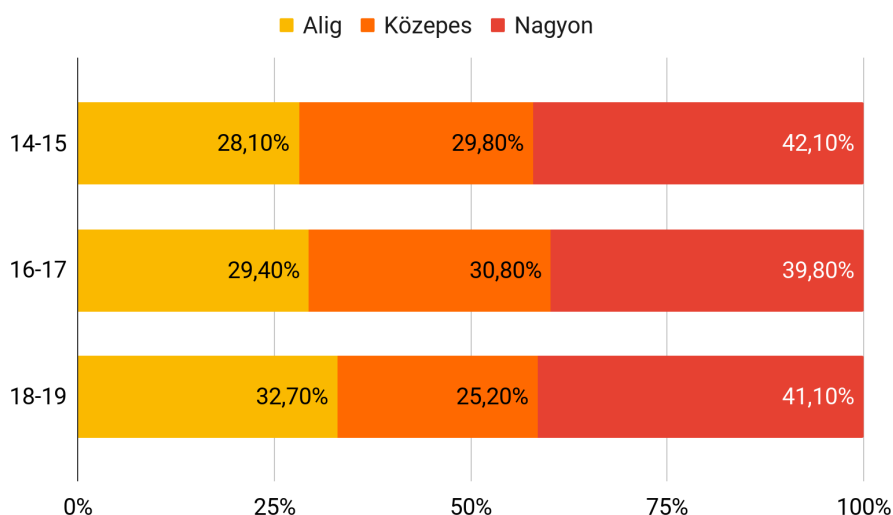
11. ábra: A diákok szorongási szintjei lakóhely szerinti bontásban (N=364)

4.12 Szorongási szintek és az életkor

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy korcsoportokra bontva hogy oszlanak meg a szintek. Mindhárom korcsoport esetében láthatjuk, hogy a magas szorongási szint jelenik meg a legerőteljesebben, ezt a 14-15 és 16-17-es korcsoportoknál a közepes szint követi, míg a 18-19 éveseknél az alacsony szorongási szint. Az erre vonatkozó, 12. ábra figyelembe veszi a korcsoportok válaszadási arányát az adott korcsoportok teljes méretéhez viszonyítva.

A szorongási szintek korcsoportokon belüli megoszlásáról a 12. ábra közöl további részleteket.

Mivel a 3 korosztályban a szorongási szintek megközelítőleg egyformák, ezért indokolt volt elvégezni egy keresztábra khi négyzet tesztet. Ez azt mutatja, hogy a két változó között nincs szignifikáns összefüggés ($p = 0,959$), ami azt jelenti, hogy az életkor nem befolyásolja a tanulók szorongási szintjét. A Cramer's V mutató értéke 0,07, vagyis a két változó között gyenge kapcsolat létezik.

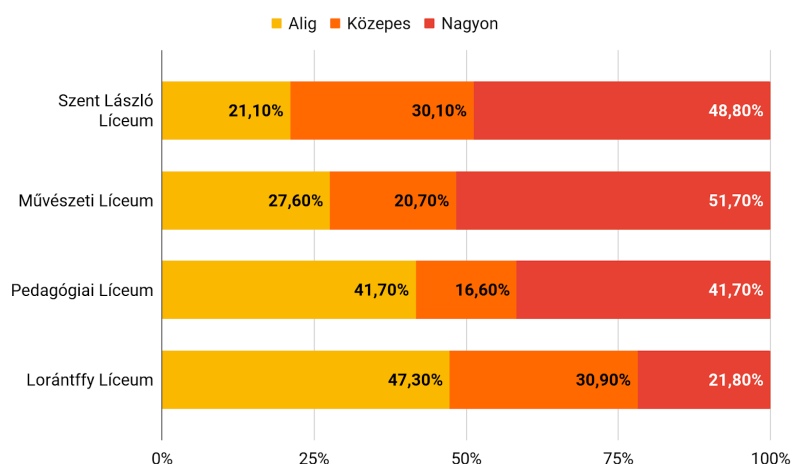


12. ábra: A szorongási szintek korcsoportonként, a teljes mintához viszonyítva (N=364)

4.13 Iskolák és évfolyamok szerinti eredmények

A szorongási szinteket iskolánként való összehasonlításában azt láthatjuk, hogy a kutatásban részt vett diákok esetében a nagyon szorongók aránya a Szent László Líceumban és a Művészeti Líceumban a legmagasabb, a Lorántffyban viszont a legritkább a magas stressz-szint, míg a Pedagógiai Líceumban az alig és a nagyon szorongók aránya megegyezik.

Az iskolák és a stressz szintek között is elvégeztük egy khi-négyzet próbát: a szignifikancia szint 0,01, amiből azt következtethető le, hogy az iskola jelentősen befolyásolja a diákok szorongási szintjeit. A Cramer's V mutató 0,211 volt, ami azt eredményezi, hogy az iskolák és a szorongási szintek között gyenge erősségű kapcsolat létezik.



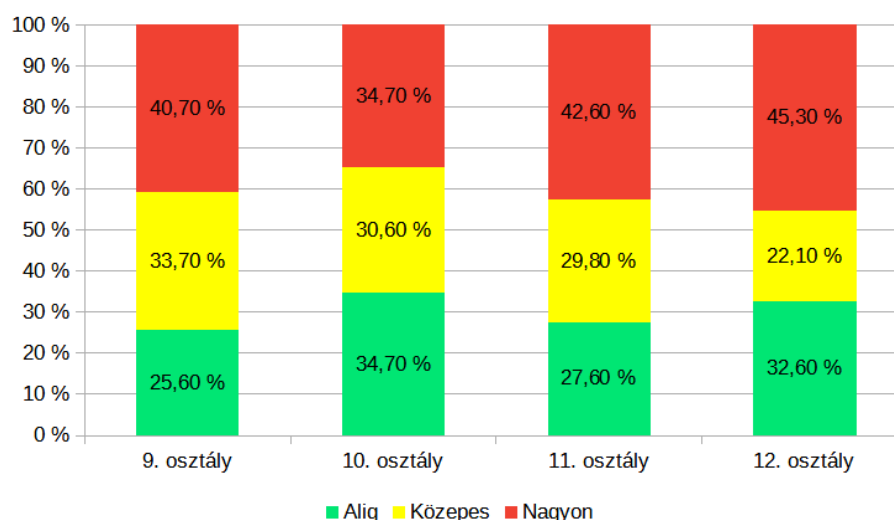
13. ábra: A diákok szorongási szintjei, liceumokra bontva (N=364)

A szorongási szinteket évfolyamok szerinti bontásban is ábrázoltuk. A legszorongóbb évfolyam a négy közül a 12. osztály (45,3%), utána következik a 11. évfolyam (42,6%), ezt követi a 9. osztály (40,7%), az utolsó a 10. osztály (34,7%)⁸. A 12. osztályban feltehetően azért a leggyakoribb a magas szorongó-szintűek aránya, mert ezek a diákok érettségi előtt állnak, amely alapvetően egy komoly feszültségforrás minden diák számára, emellett a jövőjük alakítása (továbbtanulás, szakmaválasztás, munkakezdés stb.) is egyre sürgetőbb kérdéssé válik.

A közepesen szorongók esetében a legmagasabb arányt a 9. osztályosok körében regisztráltuk 33,7%-kal, a legkevesebben közülük a 12. osztályban voltak: 22,1%. A legmagasabb arány az alig szorongók csoportjában a 10. osztály (34,7%), a legalacsonyabb pedig a 9. osztályban (25,6%) volt.

A szorongási szintek, valamint egyes évfolyamok közötti egyenlőségek miatt indokolt volt egy khi-négyzet próba elvégzése, és a statisztikai módszer eredménye azt mutatja, hogy a szignifikancia szint 0,518, ezért ez azt jelenti, hogy az évfolyam nem befolyásolja a diákok stressz-szintjét. A Cramer's együttható 0,084, ami azt jelenti, hogy a két változó között gyenge korrelációs kapcsolat van.

⁸ A zárójelben szereplő százalékos értékek az adott osztály teljes létszámából számított értékekből számoltuk.



14. ábra: A diákok szorongási szintjei évfolyamokra bontva (N=364)

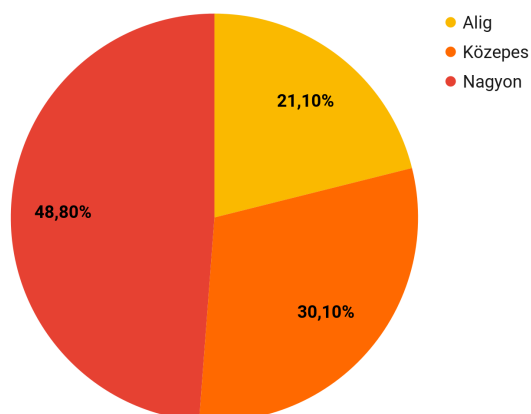
4.14 A Szent László Líceum diákjainak eredményei

A Szent László Líceumban a három leggyakoribb kijelentés a stresszel a kapcsolatban az „Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.” (85,4%), majd a „Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.” válaszlehetőség (81,7%). A harmadik a „Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy valamit csinálok.” kijelentés (79,3%).

Stresszel kapcsolatos kijelentések	Szent László L., „igen” válaszok (%)	Szent László L., „igen” válaszok (fő)
Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.	85,4	182
Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.	81,7	174
Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.	79,3	169
Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy valamit csinálok.	78,9	168
Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni.	77,5	165
Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra gondolnom.	74,2	158
Feszült vagyok váratlan esemény miatt.	73,7	157
Gyakran érzem úgy, hogy nem tudok eleget tenni minden kötelezettségemnek.	73,7	157
Sokszor teszek olyasmit amit később szeretném, ha nem tettem volna meg	71,8	153

6. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Szent László Líceum (N=213)

A Szent László líceumban tanuló diákoknak a 48,8%-a nagyon szorong, 30,1%-a közepesen, míg 21,1%-a pedig alig szorong a tanulás miatt.



**15. ábra: A három szorongási szint megoszlása
a mintába került Szent László líceumosok körében (N=213)**

4.15. A Művészeti Líceum diákjainak eredményei

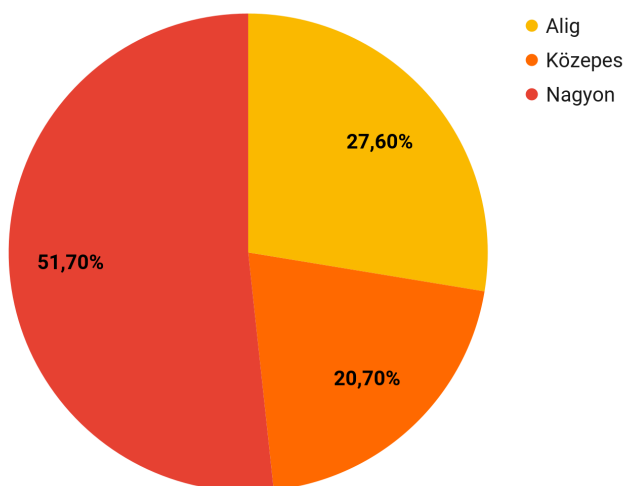
A Művészeti Líceum diákjai a következő 3, stresszel kapcsolatos kijelentésre válaszoltak leggyakrabban igennel: „Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra gondolnom” (89,7%), „Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak” (82,8%), „Bárcsak messze lennék innen.” (79,3%).

Stresszel kapcsolatos kijelentések	Művészeti Líceum, „igen” válaszok (%)	Művészeti Líceum, „igen” válaszok (Fő)
Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra gondolnom.	89,7	26
Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.	82,8	24
Bárcsak messze lennék innen.	79,3	23
Nehezemre esik elhatározni magamat valamire.	79,3	23
Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.	79,3	23
Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.	79,3	23
Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni.	75,9	22
Könnyen fáradok.	75,9	22

Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy valamit csinállok.	72,4	21
--	------	----

7. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Művészeti Líceum (N=29)

A Művészeti választadók 51,7%-ánál mutatnak az eredmények magas szorongási szintet, utána következik az alig szorongók aránya 27,6%-kal, a közepesen szorongók aránya pedig 20,7%.



16. ábra: A három szorongási szint megoszlása a mintába került Művészeti líceumosok körében (N=29)

4.16. A Pedagógiai Líceum diákjainak eredményei

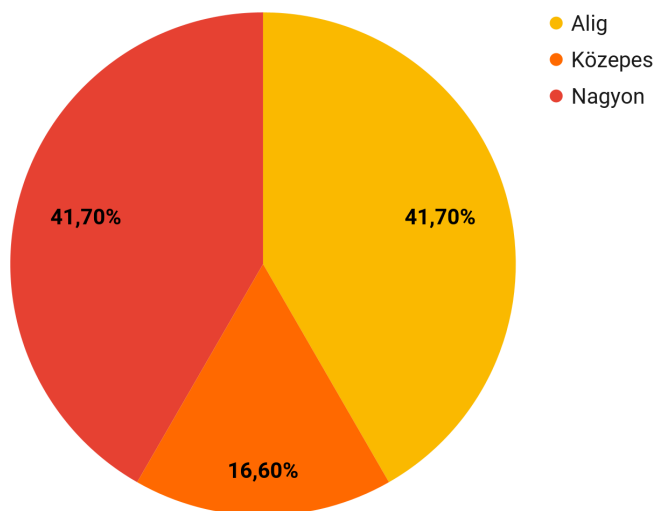
A Pedagógiai Líceum diákjai leggyakrabban a következő három kijelentésre válaszoltak igennel: „Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.” (83,3%), „Bárcsak messze lennék innen!” és „Magamban sok mindentől félek.” (66,7-66,7%).

Stresszel kapcsolatos kijelentések	Pedagógiai Líceum, „igen” válaszok (%)	Pedagógiai Líceum, „igen” válaszok (Fő)
Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.	83,3	10
Bárcsak messze lennék innen	66,7	8
Magamban, sok mindentől félek	66,7	8
Majdnem mindig aggodalmaskodom valami miatt.	66,7	8
Gyakran foglalkoztat, hogy mások mit fognak gondolni rólam	66,7	8
Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikor később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.	66,7	8
Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni	66,7	8

Stresszel kapcsolatos kijelentések	Pedagógiai Líceum, „igen” válaszok (%)	Pedagógiai Líceum, „igen” válaszok (Fő)
Sokszor foglalkoztat a gondolat, hogy valami rossz fog velem történni.	66,7	8
Néha szeretnék hangosan kiabálni	58,3	7

8. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Pedagógiai Líceum (N=12)

A Pedagógiai Líceum diákjainak válaszából kiderül, hogy a nagyon szorongók és az alig szorongók aránya ugyanannyi (41,7%), míg a közepesen szorongóknál az arány 16,7%.



17. ábra: A három szorongási szint megoszlása a mintába került Pedagógiai líceumosok körében (N=12)

4.17. A Lorántffy Líceum diákjainak eredményei

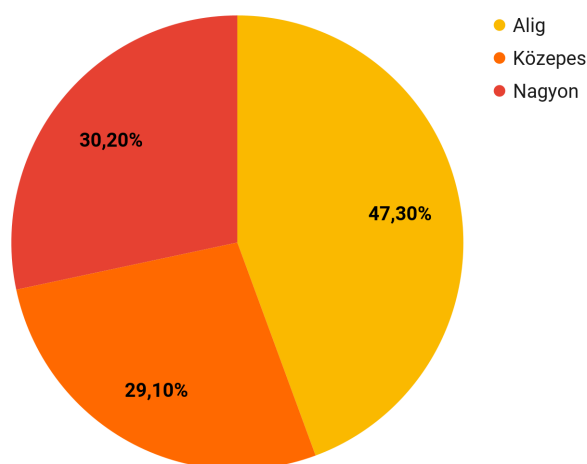
A Lorántffy Líceum diákjai az alábbi 3 kijelentésre válaszoltak leggyakrabban igennel: „Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.” (75,5%); „Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.” (72,7%); és „Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikor később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.” (65,5%).

Stresszel kapcsolatos kijelentések	Lorántffy Líceum, „igen” válaszok (%)	Lorántffy Líceum, „igen” válaszok (Fő)
Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.	75,5	83
Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.	72,7	80
Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikor később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.	65,5	72

Stresszel kapcsolatos kijelentések	Lorántffy Líceum, „igen” válaszok (%)	Lorántffy Líceum, „igen” válaszok (Fő)
Feszült vagyok váratlan esemény miatt.	55,5	61
Gyakran érzem úgy, hogy nem tudok eleget tenni minden kötelezettségemnek.	54,5	60

9. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Lorántffy Líceum (N=110)

A Lorántffyból a diákok 47,3%-a alig, 29,10%-a közepesen és a 30,20%-a pedig nagyon szorong.

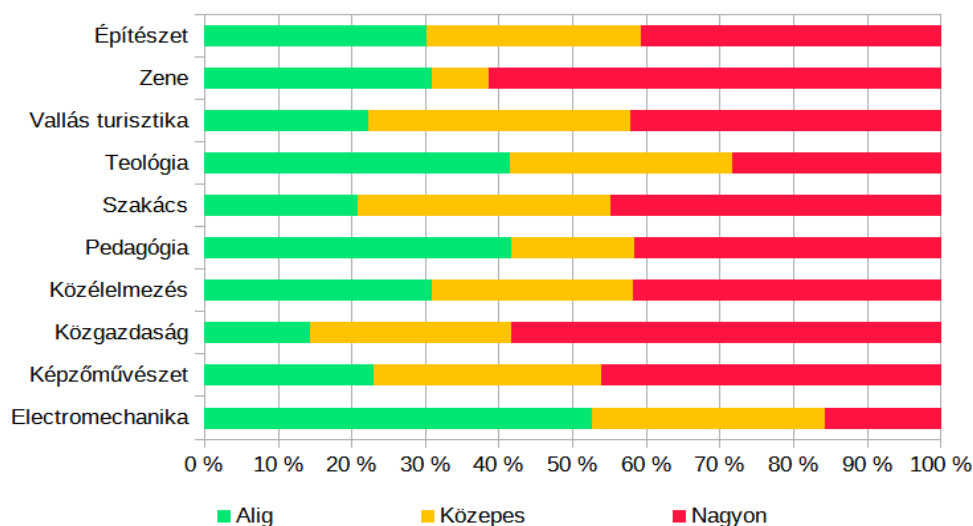


**18. ábra: A három szorongási szint megoszlása
a mintába került Lorántffy líceumosok körében (N=110)**

4.18 Szakok, tantárgyak és egyéb tényezők

A kutatásban a szorongási szinteket az iskolák szakjaira is lebontottuk. A szakok lebontása szerint a nagyon szorongók aránya a Zene szakon (61,5%) a legmagasabb, de a Közgazdaság szakon (58,3%), a Szakács (44,8%) és a Pedagógia (41,7%) szakokon is jelentős értéket regisztráltunk. Ezzel szemben az alig szorongók aránya a legmagasabb az Elektromechanika (52,60%), Pedagógia (41,7%) és Teológia (41,5%) szakokon volt. A közepesen szorongók legmagasabb aránya a Vallás turisztika (35,6%), Szakács (34,50%) és Építészet (33,3%) szakokon volt.

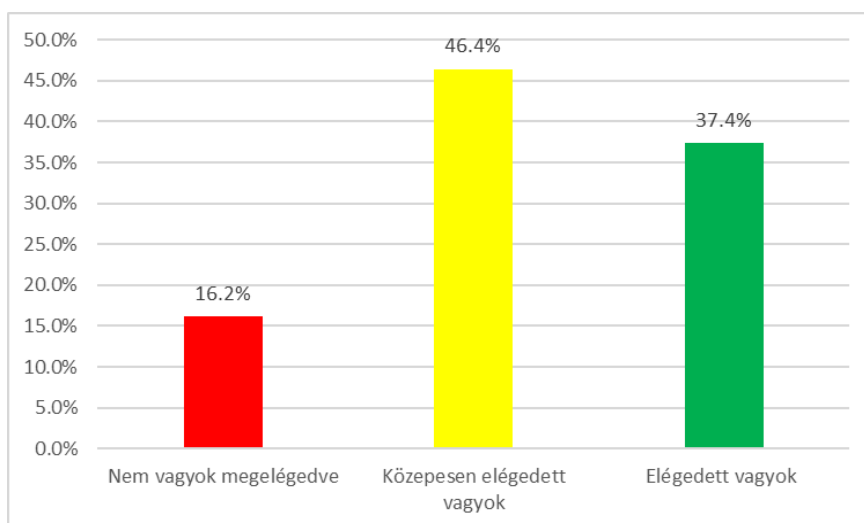
A szakok és a szorongási szintek között szignifikáns összefüggés van, mert a szignifikancia szint 0,01 volt. A Cramer's V együttható értéke 0,246, ami azt jelenti, hogy gyenge kapcsolat van a szakok és a szorongási szintek változói között.



19. ábra: A diákok szorongási szintjei szakokra bontva (N=364)

Minden iskola esetében a diákok inkább a lelki és mentális egészséggel kapcsolatos kijelentéseket választották ki önmagukra jellemzőnek, mintsem a fizikai tünetekkel kapcsolatosakat. Mivel a stressz negatív hatása először pszichológiai problémákból indul, ha hosszú távon nem történik változás egy egyén esetében, akkor előbb vagy utóbb ki fognak alakulni a pszichoszomatikus tünetek. Az egyén dönti el, hogy hogyan kezeli a stresszes szituációkat és milyen jelentőséget tulajdonít nekik.

A kérdőívben rákérdeztünk, hogy a diákok mennyire elégedettek a saját jegyeikkel. A választ egy 1-től 5-ig terjedő skálán kellett megadni, ahol az 1-es szerint egyáltalán nincs megelégedve, az 5-ös szerint teljesen elégedett a jegyeivel. A 364 válaszadóból 169 személy közepesen elégedett volt a jegyével (46,5%), 131 személy elégedett volt a saját jegyeivel (37,5%), 59 személy pedig egyáltalán vagy inkább nem volt megelégedve a jegyeivel, ami a teljes kitöltőknek a 16,2%-át jelenti.

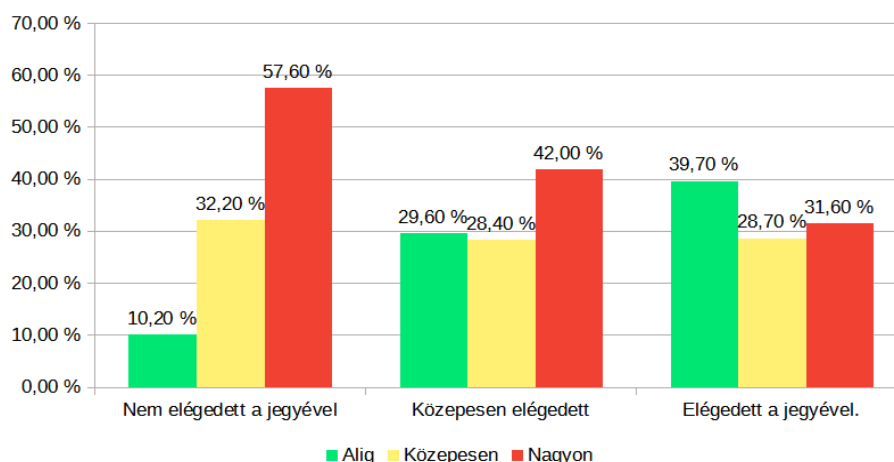


20. ábra: A diákok saját jegyeikkel való elégedettségi szintje (N=364)

A kutatásunk ezen részén is elvégeztünk egy khi-négyzet tesztet, ahol azt állapíthattuk meg, hogy a szignifikancia szint 0,012, ami azt jelenti hogy a tanulók jegyével való megelégedettségi szintje a szorongási szinttel összefüggésben állnak egymással. A Cramer's V együttható 0,162, ami azt jelenti, hogy a két változó között gyenge erősségű kapcsolat van. A következő adatok azt mutatják, hogy azoknál a diákoknál, akik nem voltak megelégedve a jegyükkel 57,6%-a nagyon szorongó 32,2%-a közepesen szorong és mindössze 10,2%-a alig szorongási szintet regisztráltak.

A közepesen elégedett tanulóknak a 42%-a nagyon szorong és majdnem azonos aránnyal rendelkezik a közepesen és az alig szorongási szintek, előbbinél 28,4%, utóbbinál 29,6% volt ez az arány.

Azoknak a diákoknak, akik nagyon szorongnak, annak ellenére, hogy jó jegyeik vannak 31,6%-a nagyon szorong, 28,7%-a közepesen és 39,7%-a pedig alig szorong. Az adatok is azt mutatják, hogy azok akik nem elégedettek a jegyükkel magasabb az arányuk a nagyon szorongók körében, mint azok, akik jól tanulnak és annak ellenére szoronganak.



21. ábra: A tanulók szorongási szintjei a jeggyel való elégedettségi szintek szerint (N=364)

A 10. táblázatban iskolákra bontva a diákok elégedettségi szintjét látjuk a jegyeik kapcsán. Minden iskola esetében azt mutatják az adatok, hogy a diákok közel fele közepesen vagy inkább elégedett a jegyével. A legtöbb közepesen elégedett diák a Művészeti líceumban volt: 51,70%, míg a legkevesebb a Pedagógiai Líceumban: 41,7%.

A legtöbb diák, akik elégedett volt a jegyével a Pedagógiai Líceumban volt (50%), a legkevesebb pedig a Szent Lászlóban (34,7%). Azoknak az aránya, akik egyáltalán vagy nem

volt megelégedve a saját jegyükkel a legmagasabb a Szent Lászlóban regisztráltak (16,9%), a legkevesebb pedig a Pedagógiai Líceum (8,3%).

Elégedettségi szintek	Személyek száma és aránya	Szent László Líceum	Művészeti Líceum	Pedagógiai Líceum	Lorántffy Líceum
Nem vagyok megelégedve	Létszám	36	4	1	59
	%-ban	16,90%	3,40%	8,30%	16,40%
Közepesen vagyok megelégedve	Létszám	103	15	5	46
	%-ban	48,40%	51,70%	41,70%	41,80%
Elégedett vagyok	Létszám	74	10	6	46
	%-ban	34,70%	34,50%	50%	41,80%
Összesen	Létszám	213	29	12	110
	%-ban	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

10. táblázat: A diákok saját jegyeikkel való elégedettségi szintje iskolákra bontva (N=364)

A kérdőívben szerepelt egy olyan kérdés, hogy melyik 3 tantárgy okozza a legtöbb stresszt a diákok életében – mivel mindenki három tárgyat írhatott be, az említések összege nyilvánvalóan meghaladja a kutatásban résztvevő diákok számát (ld. 10. táblázat). A diákok leggyakrabban a románt (50,8%), a matematikát (37,9%) és a németet (35,2%) írták be a kérdőív kitöltése során.

A tantárgyak és a szorongási szintek közötti szignifikancia szint-vizsgálat eredménye 0,004, ami azt jelenti, hogy a tantárgyak is befolyásolják a tanulók stressz szintje. A Cramer's V együttható 0,033, vagyis a tantárgyak és a szorongási szintek között közepes erősségű korrelációs kapcsolat létezik.

Tantárgy	Fő	Százalék
Román	185	50,80%
Matek	138	37,90%
Német	128	35,20%
Történelem	96	26,40%
Magyar	40	11%
Összesen	587	32,3%

11. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak mint stresszfaktorok (N=364)

A diákok által beírt tantárgyakat iskolák szerint is lebontottuk. A Szent László diákjai szerint az első számú tantárgy, ami nagyon stresszeli őket, az a Német (44,1%), utána következett a román és a matek (43,7%).

Szent László Római Katolikus Teológiai Líceum		
Tantárgy	Fő	Százalék
Matek	93	43,70%
Német	94	44,10%
Román	93	43,70%
Történelem	76	35,70%
Kémia	9	14,60%
Összesen	365	36,4%

12. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Szent László (N=213)

A Művészeti Líceum diákjai szerint a Román (69%), a Történelem (51,7%) és az Angol (17,2%) voltak azok a tantárgyak, ami miatt nagyon stresszeltek.

Nagyvárad Művészeti Líceum		
Tantárgy	Fő	Százalék
Román	20	69%
Történelem	15	51,70%
Canto	2	6,90%
Angol	5	17,20%
Magyar	4	13,80%
Összesen	46	31,7%

13. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Művészeti (N=29)

A Pedagógiai Líceum diákjai a következő három tantárgy miatt stresszelnek a leginkább: Magyar (75%), Román (50%) és a Matek (41,7%).

Iosif Vulcan Pedagógiai Líceum		
Tantárgy	Fő	Százalék
Magyar	9	75%
Román	6	50%
Matek	5	41,70%
Magyar	3	25%
Angol	2	16,70%
Összesen	25	41,7%

14. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Pedagógiai Líceum (N=12)

A Lorántffy Líceum diákjai a Román (60%), a Matek (36,4%) és a Német (30%) tantárgyak miatt érezték magukat a leginkább stresszesnek.

Lorántffy Zsuzsanna Református Gimnázium		
Tantárgy	Fő	Százalék
Román	66	60%
Matek	40	36,40%
Német	33	30%
Fizika	23	20,90%
Biológia	9	8,20%
Összesen	171	31,1%

15. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Lorántffy (N=110)

Összesítve tehát a leggyakoribb válaszok a román, a matematika, a történelem és a német, de sokan írták az angolt, a biológiát, a fizikát, a kémiát és a szakhoz tartozó tantárgyakat is. Az okok, amiért ezeket a tantárgyakat választották a nyelvek esetén a nyelvi korlátok, az idegen nyelven történő kommunikáció hiánya vagy nem értése, a reál tudományoknál a tananyag elsajátítása során észlelt akadályok (pld.: megérteni az okok, folyamatok sorrendjét), de sokan mondták azt is, hogy a tanár személye miatt nem kedvelik az adott tantárgyat.

A stresszel való megküzdés

A zárókérdés az volt, hogy milyen stratégiákat vetnek be a stressz ellen. Nyitott kérdéssel dolgoztunk, hogy ne befolyásoljuk a diákokat az előre megadott

válaszlehetőségekkel. A 364 válaszadóból 298 személy (81,9%) írta le megküzdési stratégiáját. A leggyakoribb válaszok a következők:

- elgondolkodik az adott szituáción, és utána megnyugszik (15,4%),
- zenehallgatás (8,5%),
- szabadidős tevékenység (6,9%),
- cigaretta, alkoholfogyasztás (5,2%)
- megbeszéli az egyik hozzátartozójával vagy egy közeli ismerőssel (5,2%).

Sajnos a válaszadók 13,7%-nak nincs semmilyen leküzdési stratégiája, további 20,9%-ak más megküzdési stratégiája volt (nem foglalkozott magával a stresszel, imádkozott, videójátékozott) illetve 20,9% nem válaszolt a kérdésre.

Ezek az eredmények abszolút arra engednek következtetni, hogy az oktatási rendszer hiányosságaival van dolgunk. Ugyanakkor fontos kérdés a szülők, a család hozzájárulása (vagy ebben az esetben éppen hozzá *nem* járulása) ahhoz, hogy a gyerekek ilyesfajta stratégiákkal legyenek felvértezve. Hiszen a család az elsődleges szocializációs közeg, ahol hasonló „működési mechanizmusokat” sajátítunk el, legrosszabb esetben „csupán” utánzás alapú tanulás által.

Egyrészt felmerül a kérdés, hogy a válaszadók azért nem adtak-e meg megküzdési stratégiát, mert szövegértési problémáik vannak, vagy a „megküzdési stratégia” mint szókapcsolat nem volt számukra értelmezhető. Olyan készségekről és képességekről beszélünk, amelyek elsajátítása már nem kellene kérdés legyen a középiskolában.

Másrészt ha nem szövegértelmezési gondok vannak a háttérben, hanem az, hogy valóban nincs semmilyen stratégiájuk ezeknek a diákoknak a stresszkezelésre, az ismételten elszomorító és a romániai oktatásügy egy újabb hiányosságát hozza előtérbe. Arra mutat rá, hogy a lexikális tudást kiegészítendő, a tanügy nem biztosít elegendő alkalmat arra, hogy a diákok elsajátítsák és fejlesszék a mindennapi élet során elengedhetetlen „puha készségeket” (soft skill-eket), mint amilyen például a stresszkezelés is. Ezért találjuk hasznosnak, ha például az osztályfőnöki órák nagyobb hangsúlyt kapnának, arra fókuszálva, hogy a diákok soft skilljei fejlődjenek, több önismereti és csapatépítő foglalkozást javasolunk, ahol a játékos környezetben zajló, tét nélküli, tapasztalat alapú tanulás megvalósulhat, és a foglalkozások vezetett kibeszélése, feldolgozása során a diákoknak lehetőségük van egymásra és legfőképpen önmagukra reflektálni. Az egyik, talán a nagyváradi magyar pedagógusok számára is szélesebb körben ismert módszer erre az élménypedagógia, amely pont erre épül: játékos keretek között „szimulálunk” olyan helyzeteket, amelyek a komfortzónából a tanulási

zónába mozdítják ki a diákokat. A játék végén történő kiértékelő beszélgetés a legfontosabb része a folyamatnak, ilyenkor a játék során megélt helyzeteket szétbontva, elemezve arra ösztönözzük a játékosokat, hogy meséljenek a játék során szerzett élményekről, érzésekről, reflektáljanak a saját és a társaik teljesítményére is. Ezek a jellegű foglalkozások alkalmasak például a csapatmunka, az alkalmazkodókészség, a kommunikációs készségek, az önreflexió és önismeret fejlesztésére is, de természetesen a lista itt nem ér véget, számtalan készség és képesség elsajátítható és fejleszthető, csupán a játékvezető kreativitása a határ.

V. Következtetések

A kutatásunk első kérdése a tantárgyakról szólt: van-e olyan tantárgy, amelyről a diákok jelentős része stresszfaktorként gondolkodik. A diákok válaszai alapján a román (50,8%), matek (37,9%), német (35,2%), történelem (26,4%) és a magyar (11%) voltak azok a tantárgyak, amelyek miatt leginkább szoronganak a diákok. Feltehetőleg egyrészt azért, mert ezekből a tantárgyakból a képességvizsgán és az érettségi alkalmával is bizonyítaniuk kell, másrészt éppen a vizsgák miatt ezekből a tantárgyakból kérik számon a diákok tudását a legszigorúbban a túlsúlyos tananyag ellenére.

A második kutatási kérdés az volt, hogy mely demográfiai tényezők esetében jelenik meg több magas stressz-szintű diák, tehát nem, lakóhely, iskola, korcsoport és szak szerint. Megállapíthatjuk, hogy a lányok sokkal nagyobb arányban szoronganak (57,6%) a tanulás és a tantárgyak miatt, mint a fiúk (20,5%). Lakóhely szerinti bontásban az eredmények azt mutatják, hogy a városiak (40,5%) és a vidékiek (40,8%) esetében a magas szorongási szint gyakorisága szinte azonos. Iskolák szerinti bontásban a Művészeti Líceumban (51,7%) és a Szent László Líceumban (48,8%) több a magas szorongási szintű diák a másik két iskolához képest. A korcsoportok között a legszorongóbb a 14-15 éves volt (42,1%) nem sokkal lemaradva következett a 18-19 évesek (41,1%), és végül a 16-17 évesek korcsoportja (39,8%). A 14-15 évesek korcsoportjában az adatok csalókaak lehetnek az alacsony részvételi arány miatt. A szakok között a legtöbb magas szorongási szintű diák arányát a Zene (61,5%), Közgazdaság (58,3%), Szakács (44,8%) és Pedagógia (41,7%) szakokon regisztráltuk.

A harmadik kérdés az volt, hogy a diákok saját bevallásuk szerint milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak. A leggyakoribb válaszok az „elgondolkodik az adott szituációkon és utána megnyugszik” (15,4%), a zenehallgatás (8,5%), a szabadidős tevékenység (6,9%), a cigaretta és az alkoholfogyasztás, illetve a „megbeszéli az egyik hozzátartozójával vagy egy közeli ismerőssel”. Megjelent még a videójátékozás, az imádkozás, illetve van, aki

valamilyen családtag vagy barát segítségével csökkenti a stressz hatásait, de vannak olyanok is, akiknek nincs semmilyen stratégiája, vagy nem tesz érte semmit.

5.1 Javaslatok pedagógusok, oktatási intézmények számára

A szakirodalomban két mentalitástípussal találkozhatunk: a rögzített és a növekedési gondolkodásmóddal (fixed and growth mindset). A rögzített gondolkodásmóddal rendelkező személyek kerülnek a kihívásokat, nem szívesen fektetnek energiát valami újba, könnyen fel is adják, ezzel pedig alátámasztják azt a hitet, miszerint a tudás nem változtatható, ők kevesebbre képesek másoknál, és ez nem is fog változni sosem. A növekedési mentalitás ezzel ellentétben épp arról szól, hogy az intelligencia szint fejleszthető, ezért a növekedési gondolkodásmódot magukénak tudó személyek keresik a kihívásokat, vágynak a tanulásra, az önfejlesztésre, és emiatt könnyebben is veszik az akadályokat (Rattan et al., 2015).

Számos kutatás szól arról, hogy azok a fiatalok, akik elsajátították a növekedési gondolkodásmódot, hosszú távon sokkal magasabb eredményeket érnek el a rögzített mentalitású társaikhoz képest – ezt számos kutatás bizonyítja (Rattan et al., 2015, Claro et al., 2016, Yeager és Dweck, 2012 stb.). Claro és társai kutatása (2016) egy lépéssel továbbmenve hasonlóan szoros korrelációt fedezett fel a gondolkodásmód és a tanulmányi eredmények között, mint amilyen a családi jövedelem és a gyerek tanulmányi eredményei között létezik: a növekedési gondolkodásmódú diákok tanulmányi eredményei egyértelműen jobbak a rögzítettekéhez képest. Nagyon fontos tehát, hogy a gyerekek minél fiatalabban sajátítsák el a növekedési gondolkodásmódot: higgyenek abban, hogy tudásuk és képességeik fejleszthetők, ez reziliensebbé teheti őket, és felkészültebben léphetnek majd a munkaerőpiacra, amelyről egyre kevésbé látjuk, hogy milyen tudást és kompetenciákat fog megkövetelni a jövő munkavállalóitól⁹.

A Székely Hajnal és Szállassy Noémi (2016) által végzett kísérlet eredményei szerint a kooperatív módszerekre épülő tanulás jelentősen hatékonyabb a hagyományos, frontális oktatási módszereknél. A kooperatív tanulásszervezés követelményei a következők: lehetővé kell tenni minden diák számára, hogy közvetlenül és személyesen bekapcsolódhasson a tanulási helyzetekbe, és együttműködésre készítő helyzeteket teremtünk a diákok számára. A csoportmunka során négy alapelvnek kell érvényesülnie: „a mindenkire személyesen kiterjedő párhuzamos interakció (minél nagyobb legyen az egy időben zajló tanulási

⁹ Remek játékos segédanyagokat és tudástárat találhatnak a pedagógusok az alábbi linken, amelyek kifejezetten arra készültek, hogy felhasználásukkal növekedési gondolkodásmódra neveljék a gyerekeket: www.mindsetkit.org.

interakciók száma), az építő és ösztönző egymásrautaltság (a tanulási folyamatokat úgy szervezzük meg, hogy a tudáselsajátítás csakis együttműködéssel legyen lehetséges), az egyenlő részvétel és hozzáférés elve (tudásvágyát mindenki igényei és szükségletei szerint elégíthesse ki), valamint a személyes felelősségvállalás és egyéni számonkérhetőség elve (úgy szervezzük meg a tanulási folyamatot, hogy abban mindenkinek igényei és szükségletei szerint egyénre szabott feladata legyen, amelyért felelősséggel tartozik)” (Székely és Szállassy, 2016: 53-54). A növekedési gondolkodásmód elsajátítása mellett tehát a kooperatív tanulási módszerek is hozzájárulnak a diákok tanulással és iskolai szituációkkal kapcsolatos szorongásának csökkentéséhez.

Mindemellett javasoljuk, hogy kiemelt figyelmet fordítsanak az oktatási intézmények a diákok mentális egészségét befolyásoló tényezők feltérképezésére is. Ahogyan a szakirodalmi fejezetben kifejtettük, a családi háttér egészségügyi, mentális-egészségügyi és társadalmi-gazdasági szempontból is rengeteget elmondhat számunkra a diákok tanulmányi eredményeiről, az általuk megélt stresszről, és segíthet idejében kezelni a szorongás és depresszió, vagy akár az öngyilkossági hajlam korai jeleit. A krónikus beteg fiatalokra kiemelt figyelmet kellene fordítani ugyanezen okok miatt.

Valószínűleg óriási segítség volna a diákok számára, ha az iskolapszichológus megláténak és munkájának fontossága hangsúlyozva lenne, hogy tudjanak róla, tudják, hova fordulhatnak, ha segítségre van szükségük; illetve ha ez a felmérő-megelőző tevékenység beleférne az iskolapszichológus munkakörébe, munkaidejébe, hogy az osztályfőnök és az iskola vezetősége informálva legyen és odafigyelhessen azokra az esetekre, ahol erre szükség van.

A tájékoztatás, az egészségmegőrzés módjáról való oktatás szintén nagyobb hangsúlyt kaphatna a tanórákon, például az alvászavarok kezelése vagy az antioxidánsok megláténak fontossága is ide tartozik, amelyekről bővebben írtunk a szakirodalmi összefoglalóban is (Alhamed, 2023, Sivoňová et al., 2004).

Jelen kutatás a Nagyváradon tanuló, magyar tagozatra vagy magyar tannyelvű iskolába járó középiskolás diákokat mérte fel 4 iskolából, de mindenképp átfogóbb képet kaphatnánk az Ady Líceum és az Eminescu Főgimnázium diákjainak részvétele esetén. Egy tágabb, átfogóbb kutatás részeként a román ajkú diákság felmérése is fontos eredményekkel szolgálhat a nagyváradi tizenévesek mentális egészségét illetően, de természetesen érdekes volna összevetni az eredményeket hasonló, az ország más városaiban, más régióiban készült kutatások eredményeivel is. A pedagógusoknak szóló ajánlások tesztelése szintén izgalmas

kutatási ötleteket vet fel, legyen szó akár különböző oktatási módszerek bevetéséről vagy komolyabb, az iskolapszichológus bevonásával készített felmérésekről, legyen szó a családi háttér valós hatásának felméréséről vagy akár egyéni vagy csoportos terápiás, preventív vagy egyéb foglalkozásokról, amelyek pszichológus szakember jelenlétét igénylik.

VI. Bibliográfia

Ádám Olgyay. „STRESSZ AZ ISKOLÁBAN”, 2015.

Alhamed, Arwa A. „The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic”. *Journal of Professional Nursing* 46, sz. May-June (2023. május 1.): 83–91.
<https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>.

Baša, Kamilla, és Patrik Baša. „A stressz hatása a közgazdaságtant tanuló középiskolásokra”. In *Mladí vedci 2021*, szerkesztette Ladislav Mura, 16–26. Bratislava: Paneurópska vysoká škola, 2021.
https://www.researchgate.net/publication/367773810_A_STRESSZ_HATASA_A_KOZGAZDASAGTANT_TANULO_KOZEPISKOLASOKRA.

Bert, Fabrizio, Maria Ferrara, Edoardo Boietti, Elisa Langiano, Armando Savatteri, Marco Scattaglia, Giuseppina Lo Moro, Paolo Leombruni, Elisabetta De Vito, és Roberta Siliquini. „Depression, Suicidal Ideation and Perceived Stress in Italian Humanities Students: A Cross-Sectional Study”. *Psychological Reports* 125, sz. 1 (2022. február 1.): 256–79.
<https://doi.org/10.1177/0033294120984441>.

Cao, Quoc-Thai, Quan-Hoang Vuong, Hiep-Hung Pham, Dinh-Hai Luong, Manh-Toan Ho, Anh-Duc Hoang, és Minh-Trang Do. „A Bibliometric Review of Research on International Students’ Mental Health: Science Mapping of the Literature from 1957 to 2020”. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 11, sz. 3 (2021. szeptember): 781–94.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe11030056>.

Claro, Susana, David Paunesku, és Carol S. Dweck. „Growth Mindset Tempers the Effects of Poverty on Academic Achievement”. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 113, sz. 31 (2016. augusztus 2.): 8664–68.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>.

- Dagli, Namrata, Rahnuma Ahmad, Mainul Haque, és Santosh Kumar. „Bibliometric Analysis of Research Papers on Academic Stress (1989-2023)”. *Cureus* 16, sz. 3 (2024. március 5.): e55536. <https://doi.org/10.7759/cureus.55536>.
- Divecha, Diana. „Our Teens Are More Stressed Than Ever: Why, and What Can You Do About It?” *Developmental Science* (blog), 2019. május 9. <https://www.developmentalscience.com/blog/2019/5/7/our-teens-are-more-stressed-than-ever>.
- Forrás-Biró, Aletta Ágnes. „Tanulásmódszertan és tanulástámogatás a közoktatásban”. Eötvös Loránd Tudományegyetem, 2019. <https://doi.org/10.15476/ELTE.2019.164>.
- Glozah, Franklin N. „Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana”. *Open Journal of Medical Psychology* 2, sz. 4 (2013. október 21.): 143–50. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>.
- Hajnal Székely, és Noémi Szállassy. „CSÖKKENTHETŐ-E AZ ISKOLAI SZORONGÁS KOOPERATÍV TANULÁSSZERVEZÉSEL?” 6, sz. 1 (2016).
- Selye, János. *Életünk és a stressz*. 3. kiad. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1965.
- Károli Gáspár Református Egyetem. „Kezeld a stresszt már a tanév elején!”, 2016. 15. <https://portal.kre.hu/index.php/780-kezeld-a-stresszt-mar-a-tanev-elejen.html>.
- Nath, Mousumi, és Anamika Yadav. „Relation between Online Learning and Academic Stress among the Undergraduate Students of Assam”. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology* 2, sz. 11 (2023. november 17.): 10–16. <https://doi.org/10.59828/ijrmst.v2i11.159>.
- National Cancer Institute. „Oxidative Stress Definition”. National Cancer Institute, 2024. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/oxidative-stress>.
- Okechukwu, Franca Obiageli, Kalu T. U. Ogba, Juliet I. Nwifo, Miracle Oluchi Ogba, Blessing Nneka Onyekachi, Chinonso I. Nwanosike, és Amuche B. Onyishi. „Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience”. *BMC Psychiatry* 22, sz. 1 (2022. augusztus 12.): 546. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>.

- Rattan, Aneeta, Krishna Savani, Dolly Chugh, és Carol S. Dweck. „Leveraging Mindsets to Promote Academic Achievement: Policy Recommendations”. *Perspectives on Psychological Science* 10, sz. 6 (2015. november): 721–26. <https://doi.org/10.1177/1745691615599383>.
- Redacția. „Școala este cea mai importantă sursă de stres pentru adolescenți, le este teamă de eșec și se așteaptă să fie pedepsiți / Pentru 1 din 4 adolescenți, profesorii nu reprezintă o sursă de motivație - Studiu Mind Education”. *Edupe.ro* (blog), 2023. november 10. <https://www.edupe.ro/scoala-este-cea-mai-importanta-sursa-de-stres-pentru-adolescenti-le-este-teama-de-esec-si-se-asteapta-sa-fie-pedepsiti-pentru-1-din-4-adolescenti-profesorii-nu-reprezinta-o-sursa-de-motivat-st/>.
- Klein, Sándor. *A komplex matematikatanítási módszer pszichológiai hatásvizsgálata*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1980.
- Selye János. *Stressz distressz nélkül*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1976.
- Sivoňová, Monika, Ingrid Žitňanová, Lucia Hlinčíková, Igor Škodáček, Jana Trebatická, és Zdeňka Ďuračková. „Oxidative Stress in University Students during Examinations”. *Stress* 7, sz. 3 (2004. szeptember 1.): 183–88. <https://doi.org/10.1080/10253890400012685>.
- Stear, Thomas, Carolina Gutiérrez Muñoz, Alice Sullivan, és Gemma Lewis. „The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review”. *Journal of Affective Disorders* 339 (2023. október 15.): 302–17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>.
- Szilveszter Áron, Kassai Réka, Takács Zsófia K., és Futó Judit. „Az otthoni tanulás sikerességét bejósoló tényezők a Covid–19 okozta vészhelyzet miatt kialakított digitális munkarendben eltérő szocioökonómiai helyzetű családok esetében”. *Educatio* 30, sz. 1 (2021. március 31.): 88–102. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.7>.
- Wang, Lei, Gong Muxin, Hiroshi Nishida, Chieko Shirakawa, Shinji Sato, és Tetsuya Konishi. „Psychological Stress-Induced Oxidative Stress as a Model of Sub-Healthy Condition and the Effect of TCM”. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 4, sz. 2 (2006): 195–202. <https://doi.org/10.1093/ecam/nel080>.
- Wunsch, Kathrin, Janis Fiedler, Philip Bachert, és Alexander Woll. „The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic

Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis”. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, sz. 2 (2021. január 16.): 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>.

Yeager, David Scott, és Carol S. Dweck. „Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed”. *Educational Psychologist* 47, sz. 4 (2012. október): 302–14. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>.

VIII. Ábrajegyzék

1. ábra: A kitöltők nemek szerinti megoszlása
2. ábra: A teljes minta korcsoportok szerinti megoszlása százalékban megadva
3. ábra: Lakóhely típusa szerinti megoszlás
4. ábra: A válaszadók nemi megoszlása iskolákra bontva
5. ábra: Évfolyamok részvételi aránya iskolánként
6. ábra: Stresszhelyzetek gyakoriság szerinti sorrendben
7. ábra: Stresszhelyzetek gyakoriság szerinti sorrendben, korcsoport szerinti megoszlásban (%)
8. ábra: A diákok által választott stresszhelyzetek lakóhely típusa szerint
9. ábra: A teljes minta szorongási szintek szerinti megoszlása
10. ábra: A diákok szorongási szintjei nemekre bontva
11. ábra: A diákok szorongási szintjei lakóhely szerinti bontásban
12. ábra: A szorongási szintek korcsoportonként, a teljes mintához viszonyítva
13. ábra: A diákok szorongási szintjei, líceumokra bontva
14. ábra: A diákok szorongási szintjei évfolyamokra bontva
15. ábra: A három szorongási szint megoszlása a mintába került Szent László líceumosok körében
16. ábra: A három szorongási szint megoszlása a mintába került Művészeti líceumosok körében
17. ábra: A három szorongási szint megoszlása a mintába került Pedagógiai líceumosok körében

18. ábra: A három szorongási szint megoszlása a mintába került Lorántffy líceumosok körében

19. ábra: A diákok szorongási szintjei szakokra bontva

20. ábra: A diákok saját jegyeikkel való elégedettségi szintje

21. ábra: A tanulók szorongási szintjei a jeggyel való elégedettségi szintek szerint

IX. Táblázatjegyzék

1. táblázat: A válaszadók iskolákra és évfolyamokra bontva

2. táblázat: Nemek aránya a stresszhelyzetek gyakoriságának sorrendjében

3. táblázat: A diákok által választott stresszhelyzetek iskolák szerinti bontásban

4. táblázat: A diákok által választott stresszhelyzetek évfolyam szerinti bontásban

5. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott, stresszel kapcsolatos kijelentés

6. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Szent László Líceum

7. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Művészeti Líceum

8. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Pedagógiai Líceum

9. táblázat: A 9 legtöbb „igen” választ kapott kijelentés – Lorántffy Líceum

10. táblázat: A diákok saját jegyeikkel való elégedettségi szintje iskolákra bontva

11. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak mint stresszfaktorok

12. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Szent László

13. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Művészeti

14. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Pedagógiai
Líceum

15. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Lorántffy

X. Függelék

Tanulás okozta stressz felmérése nagyváradi magyar középiskolások körében

17 kérdés található ebben a kérdőívben.

Demográfiai kérdések

1 E-mail cím (nem kötelező)

Kérem, ide írja a válaszát:

Ha szeretné, adja meg az email címét, hogy elküldhessük Önnek a kutatás eredményét. Az e-mail címet a GDPR irányelveinek megfelelően szigorúan bizalmasan kezeljük, az eredmények elküldése után töröljük az adatbázisból.

2 Mi az Ön neme? *

Kérem, csak **egy**et válasszon az alábbiak közül:

- ☐ Nő
- ☐ Férfi

3 Mi az Ön életkora?

*

- ❗ A válasznak 14 és 19 közé kell esnie.
- ❗ Csak egész szám írható ebbe a mezőbe.

Kérem, ide írja a válaszát:

4 Milyen típusú településen lakik? *

- ❗ Kérem, válasszon egyet az alábbiak közül

Kérem, csak **egy**et válasszon az alábbiak közül:

- ☐ Megyeszékhely (Nagyvárad)
- ☐ Egyéb város
- ☐ Falu/Község

5 Melyik középiskolába jár? *

- ❗ Kérem, válasszon egyet az alábbiak közül

Kérem, csak **egy**et válasszon az alábbiak közül:

- ☐ Nagyvárad Mihai Eminescu Főgimnázium
- ☐ Szent László Római Katolikus Teológiai Líceum
- ☐ Nagyvárad Művészeti Líceum
- ☐ Iosif Vulcan Pedagógiai Líceum, Nagyvárad
- ☐ Lorántffy Zsuzsanna Református Gimnázium
- ☐ Ady Endre Elméleti Líceum

6 Milyen szakon tanul jelenleg? *

Kérem, ide írja a válaszát:

7 Jelenleg hányadik osztályba jár? *

❗ Kérem, válasszon egyet az alábbiak közül

Kérem, csak **egy**et válasszon az alábbiak közül:

- ☐ 9. osztály
- ☐ 10. osztály
- ☐ 11. osztály
- ☐ 12. osztály

8 Adja meg az előző tanév átlagát. *

Csak akkor válaszolj erre a kérdésre, ha az alábbi feltételek teljesülnek:

A válasz kérdéshez ' [A6]' (Jelenleg hányadik osztályba jár?)

❗ Csak számok írhatóak ebbe a mezőbe.

❗ Válasza legfeljebb ennyi legyen: 10

Kérem, ide írja a válaszát:

Milyen jeggyel zárta a tanévet? Ha nem emlékszik a pontos jegyre, adjon meg egy hozzávetőleges értéket.

9 Adja meg a képességvizsgán elért jegyét. *

Csak akkor válaszolj erre a kérdésre, ha az alábbi feltételek teljesülnek:

A válasz kérdéshez ' [A6]' (Jelenleg hányadik osztályba jár?)

❗ Csak számok írhatóak ebbe a mezőbe.

❗ Válasza legfeljebb ennyi legyen: 10

Kérem, ide írja a válaszát:

Milyen jegyet szerzett a 8. osztály végén letett képességvizsgán? Ha nem emlékszik a pontos jegyre, adjon meg egy hozzávetőleges értéket.

Stresszel kapcsolatos kérdések

10 Az alábbi helyzetek közül melyikben érzi magát stresszesnek? *

Kérem, válassza ki az **összes** ideillőt:

- ☐ Szoros határidők
- ☐ Feleltetés, rögtönzés
- ☐ Kortársakkal való kommunikáció
- ☐ Tanárokkal való kommunikáció
- ☐ Alkalmazottakkal (titkárság, portás stb.) való kommunikáció
- ☐ A vártnál kisebb jegy szerzése
- ☐ Továbbtanulás felmerülése
- ☐ Jövőképpel, szakmával kapcsolatos kérdések felmerülése
- ☐ Fizikai teljesítőképességet igénylő helyzetek

☐ Egyéb:

11 Jelölje be, hogy az alábbi kijelentések jellemzőek-e Önre vagy sem. *

Kérem, az összes felsorolt elemnél jelölje be a megfelelő választ:

	Igen	Nem
Nehezemre esik bármire is figyelni.	☐	☐
Ideges leszek, ha valaki nézi, hogyan dolgozom.	☐	☐
Úgy érzem, nekem kell mindenben a legjobbnak lennem.	☐	☐
Könnyen elpirulok.	☐	☐
Gyakran érzem, hogy a szívem nagyon gyorsan ver.	☐	☐
Néha szeretnék hangosan kiabálni.	☐	☐
Bárcsak messze lennék innen!	☐	☐
Azt hiszem, mások könnyebben csinálnak mindent, mint én.	☐	☐
Magamban sok mindentől félek.	☐	☐
Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy valamit csinálok.	☐	☐
Még akkor is magányosnak érzem magam, ha sokan vannak körülöttem.	☐	☐

12 Jelölje be, hogy az alábbi kijelentések jellemzőek-e Önre vagy sem. *

Kérem, az összes felsorolt elemnél jelölje be a megfelelő választ:

	Igen	Nem
Nehezemre esik elhatározni magamat valamire.	☐	☐
Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.	☐	☐
Majdnem mindig aggódalmaskodom valami miatt.	☐	☐
Sokszor előre aggódom amiatt, mit fognak mondani a szüleim.	☐	☐
Sokszor nem kapok levegőt.	☐	☐
Könnyen méregbe jövök.	☐	☐
Izzad a kezem.	☐	☐
Többször kell WC-re mennem, mint másoknak.	☐	☐
Azt hiszem, a többi gyerek boldogabb nálam.	☐	☐
Gyakran foglalkoztat, hogy mások mit fognak gondolni rólam.	☐	☐
Sokszor nehezen nyelek.	☐	☐

13

Jelölje be, hogy az alábbi kijelentések jellemzőek-e Önre vagy sem.

*

Kérem, az összes felsorolt elemnél jelölje be a megfelelő választ:

	Igen	Nem
Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.	☐	☐
Könnyen megsértődöm.	☐	☐
Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.	☐	☐
Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni.	☐	☐
Gyakran érzem úgy, hogy leblokkolok, nem tudok gondolkodni.	☐	☐
Foglalkoztat a gondolat, hogy az iskolában megállom-e a helyemet.	☐	☐
Könnyen megbántódom, ha megszidnak.	☐	☐
Sokszor magányosnak érzem magam, ha emberek között vagyok.	☐	☐
Gyakran félek, hogy valaki azt fogja mondani, rosszul csinálom a dolgokat.	☐	☐
Gyakran érzem úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tudok úrrá lenni rajtuk.	☐	☐

14

Jelölje be, hogy az alábbi kijelentések jellemzőek-e Önre vagy sem.

*

Kérem, az összes felsorolt elemnél jelölje be a megfelelő választ:

	Igen	Nem
Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra gondolnom.	☐	☐
Gyakran fáj a gyomrom.	☐	☐
Feszült vagyok, valamilyen váratlan esemény miatt.	☐	☐
Sokszor teszek olyasmit, amit később szeretném, ha nem tettem volna meg.	☐	☐
Könnyen megfájdul a fejem.	☐	☐
Sokszor érzem azt, hogy az események kicsúsznak az irányításom alól.	☐	☐
Könnyen kifáradok.	☐	☐
Gyakran érzem úgy, hogy nem tudok eleget tenni minden kötelezettségemnek.	☐	☐
Idegem vagyok.	☐	☐
Sokszor foglalkoztat a gondolat, hogy valami rossz fog velem történni.	☐	☐

15 Általában mennyire elégedett a jegyeivel? *

Kérem, csak **egy**et válasszon az alábbiak közül:

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5

1 - Egyáltalán nem vagyok megelégedve

5 - Teljes mértékben meg vagyok elégedve

16 Melyik tantárgy(ak) miatt érzi magát leginkább feszültnek, és miért? *

Kérem, írja ide a válaszait:

Első tantárgy

Második tantárgy

Harmadik tantárgy

Soroljon fel legkevesebb 1, legtöbb 3 tantárgyat, és indokolja válaszát. Kérjük, hogy a "-" jelet ne törölje.

17 Hogyan kezeli a stresszes szituációkat? Milyen megküzdési stratégiákat alkalmaz?

Kérem, ide írja a válaszát:

2024-01-13 – 10:20

Kérdőív elküldése.

Köszönjük, hogy kitöltötte a kérdőívet.