

## **27. Partiumi Tudományos Diákköri Konferencia**

**Nagyvárad, 2024. május 16.**

A tanulás okozta stressz felmérése a  
nagyváradai magyar középiskolások körében

# Tartalomjegyzék

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bevezető.....</b>                                                                | <b>3</b>  |
| <b>Szakirodalom.....</b>                                                            | <b>3</b>  |
| A stressz megközelítései.....                                                       | 3         |
| Pszichológiai megközelítés.....                                                     | 6         |
| Neurobiológiai megközelítés.....                                                    | 8         |
| Mentális egészség és stressz a romániai iskolások esetében.....                     | 8         |
| <b>Módszertan.....</b>                                                              | <b>9</b>  |
| A kutatás célkitűzései és kérdései.....                                             | 9         |
| Célcsoport és mintavétel.....                                                       | 10        |
| Kutatási eszköz.....                                                                | 11        |
| <b>A kutatás eredményei.....</b>                                                    | <b>12</b> |
| 1. A minta demográfiai szerkezete.....                                              | 12        |
| 1.1. Nem, kor és lakóhely típusa szerinti megoszlás.....                            | 12        |
| 1.2. Évfolyam és iskola szerinti megoszlás.....                                     | 14        |
| 2. A demográfiai adatok és a stresszhelyzetek közötti összefüggések vizsgálata..... | 15        |
| 2.1. Stresszhelyzetek és a nemi megoszlás.....                                      | 16        |
| 2.2. Stresszhelyzetek és az életkor.....                                            | 17        |
| 2.3. Stresszhelyzetek és a lakóhely típusa.....                                     | 18        |
| 2.4. A stresszhelyzetek iskolák szerinti gyakorisága.....                           | 19        |
| 3. A szorongási szint és a demográfiai tényezők közötti kapcsolat vizsgálata.....   | 22        |
| 3.1. Szorongási szintek és nemi megoszlás.....                                      | 23        |
| 3.2. Szorongási szintek és a lakóhely típusa.....                                   | 24        |
| 3.3. Szorongási szintek és az életkor.....                                          | 24        |
| 4. Iskolák és évfolyamok szerinti eredmények.....                                   | 25        |
| 4.1. A Szent László Líceum diákjainak eredményei.....                               | 26        |
| 4.2. A Művészeti Líceum diákjainak eredményei.....                                  | 27        |
| 4.3. A Pedagógiai Líceum diákjainak eredményei.....                                 | 29        |
| 4.4. A Lorántffy Líceum diákjainak eredményei.....                                  | 30        |
| 5. Szakok, tantárgyak és egyéb tényezők.....                                        | 31        |
| <b>Következtetések.....</b>                                                         | <b>36</b> |
| Javaslatok pedagógusok, oktatási intézmények számára.....                           | 37        |
| Javaslatok.....                                                                     | 39        |
| <b>Szakirodalom.....</b>                                                            | <b>40</b> |
| Ábrajegyzék.....                                                                    | 44        |
| Táblázatjegyzék.....                                                                | 45        |
| Függelék.....                                                                       | 46        |

## **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/dolgozatírás, 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.

## **Szakirodalom**

### **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). A Dagli és társai (2024) által végzett bibliometriai elemzésből egyébként egyértelműen látszik, hogy az akadémiai stressz kapcsán 1989 és 2023 között az Oslói Egyetem publikálta a legtöbb kutatási jelentést, míg az együttműködések gyakoriságát tekintve Hollandia, az Egyesült Államok és Ausztrália viszi a prímet.

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). Bár a glozah-i (2013) kutatás eredményei szerint a kor és az évfolyam, amelyen éppen tanulnak, nem befolyásolja a fiatalok mentális egészségét, de megjegyzi, kutatása nem reprezentatív, és az eredmény számára is meglepő volt annak ellenére, hogy két másik kutatás is hasonló következtetésre jutott (Olsen et al., 1991, Turner et al., 1995).

Ahogy azt akár laikusként is feltételezhetnénk, a társadalmi-gazdasági tényezők befolyással vannak a diákok tanulmányi teljesítményeire. 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 stressz stresszoraival 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 a vizsgált közeg helyzetét, és mint ahogy a szerző is megjegyzi, a kutatása nem reprezentatív, azért érdekes kérdéseket vet fel, amelyekre nagyobb figyelmet fordíthatnánk itthon is.

A családi háttér megismerésében véleményünk szerint többek között az osztályfőnököknek van kiemelt szerepe. Az erős családi kohézió preventív faktort jelent az öngyilkos hajlammal szemben (Eshun, 2003, Bert et al., 2022), ezért a családi állapot rendkívül fontos információkkal szolgálhat az oktatási intézmények számára, hogy a diáknak akár kiemelt támogatást nyújtson a tanulmányai során, de például azért is, hogy idejében

észrevegyék az esetleges depresszió jeleit, megelőzve ezzel akár az öngyilkosságot. A családtörténet 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).

Okechukwu és társai (2022) az akadémiai stressz és az öngyilkossági elképzelések (suicidal ideation) közötti kapcsolatot kutatták: arra voltak kíváncsiak, hogy előrejelezheti-e az akadémiai stressz az öngyilkossági elképzeléseket a megküzdési stratégiák függvényében. Biró Aletta Ágnes doktori disszertációjában azt írja, hogy az iskolai végzettség növekedésével több stressz elleni megküzdési stratégiával rendelkezünk. Biró 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 társainak (2022) eredményei szerint azon fiatalok esetében, akiknek az adaptív megküzdési stratégiái alacsony vagy közepes szintet értek el, pozitív összefüggést találtak a tanulmányi stressz és az öngyilkossági elképzelések között, 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 akár a tanterv részeként 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 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. Ezért nagyon fontos, hogy fejlesszük a diákok ellenálló képességét erősítő készségeket és képességeket, és az ezeknek megfelelő gondolkodásmódra sarkaljuk őket.

### **Pszichológiai megközelítés**

Külső és belső nyomás hatására is kialakulhat az a feszültségi állapot, amelyet stressznek nevezünk. Selye (1964) két típust különböztet meg: az eustressz létfontosságú, növeli az életerőt és energiával tölt fel, mondhatni, motivál bennünket; ezzel ellentétben a distressz káros hatású: frusztrációt és szenvedést okoz. Amikor szorongunk, a kontrollvesztettség és a tehetetlenség élményével találkozunk az adott szituációt illetően, ilyenkor nem érezzük magunkat képesnek arra, hogy a szituációt megoldjuk, vagy a szükséges és elegendő információ hiányában nem tudjuk, hogyan oldjuk meg. Ebben már 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 nem szűrhető ki teljes mértékben, de nem is feltétlenül szükséges, hiszen az eustressz serkentő hatása javíthatja a tanuló teljesítményét. A hosszú távon fennálló stresszhelyzet viszont egy idő után pszichoszomatikus tüneteket, egészségügyi károkat is okozhat amellet, hogy romlik a gyermek iskolai teljesítménye: kialakulhatnak a leggyakoribb mentális betegségek, a depresszió és a szorongás, felléphetnek alvászavarok is (Alhamed, 2023, Steare et al., 2023), meggyengülhet az immunrendszer, fejfájást és kimerültséget is eredményezhet; vagy lehetnek lelki jellegű tünetek is, mint például félelemérzet, idegesség, bizonytalanságérzet, türelmetlenség, koncentrációs problémák (Székely és Szállassy 2016).

Bár a középiskolások körében végzett stressz-kutatások száma annyira elenyésző, hogy betöltendő űrt jelentenek a szakirodalmi térképen (Nagli et al., 2024), az egyetemistákon végzett felmérések annál gyakoribbak. Ez többek között azért is fontos információ számunkra, mert a felsőoktatásban résztvevő hallgatókon végzett kutatások eredményeit felhasználhatjuk megelőző szándékkal megalkotott irányelvekhez, oktatásügyi javaslatokhoz. Ezek a kutatási eredmények nagy segítségére lehetnek bármely pedagógusnak abban, hogy milyen tényezőkre, jelenségekre legyenek figyelmesek a középiskolások

esetében ahhoz, hogy minél hamarabb felvértezhessék őket a szükséges megküzdési stratégiákkal, amelyekről korábban értekeztünk.

Kiemelt figyelemre és támogatásra lenne szükségük a krónikus beteg diákoknak is. Bert és társai (2022) eredményei alapján a krónikus betegségek megléte magas fokú előrejelzője az öngyilkossági elképzeléseknek – e kapcsán is fontos volna a családi háttér, családtörténet felmérése. Ezt támasztja alá Ferro és társainak (2017) kutatása is, melyben arra jutottak, hogy a 15–30 év közötti krónikus beteg fiatalok esetében háromszoros az esély az öngyilkossági hajlam kialakulására, mint az egészséges társaik esetében.

Bert és társai (2022) kutatása olaszországi, humán tudományokat tanuló egyetemistákról szól, azért a következő állítás sem elhanyagolható, hiszen az élethelyzet a romániai középiskolás diákság számára hasonlóképpen ismerős: a tanulmányok végéhez (esetünkben az érettségihez) közeledve az általános stressz-szint egyre magasabb lesz, mert a fiatalok elkezdik érezni annak a súlyát, hogy hamarosan ki kell lépjenek az iskolapadból, és olyan döntéseket kell meghozniuk, amelyek azután az egész életükre hatással lesznek. Bert és társai (2022) elemzése magasabb depresszív hajlamot mutatott ki azok körében, akik a munkahelyek limitáltsága miatt aggódnak, illetve amiatt, hogy el tudnak-e majd helyezkedni a szakterületükön. Ha figyelembe vesszük, hogy a továbbtanulásról való gondolkodás során nem elhanyagolható tényező az adott szakmák iránti igény a munkaerőpiacon, akkor ugyanez a jelenség abszolút releváns kérdéseket vethet fel nem csak az egyetemisták, hanem a középiskolások körében is, nemzetiségtől és lakóhelytől függetlenül.

Stearé és társai (2023) is megerősítik azt a gondolatmenetet, hogy az idősebb korcsoportokban magasabb az akadémiai nyomás, ezzel összefüggésben pedig megnőhet a mentális problémák kialakulásának veszélye – és bár itt a szerzők az egyetemista-kutatásokból indulnak ki, mi azért fontosnak tartjuk hozzátenni, hogy ebbe a 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 (Stearé et al., 2023).

Mindezek fényében úgy látjuk, amennyiben már a középiskola kezdetétől az oktatási intézmények tudatosan odafigyelnek a tanulók mentális egészségének megőrzésére és monitorizálására, megelőzhető a tinédzserkori mentális problémák kialakulása vagy

legalábbis időbeni kezelése a megfelelő szakember bevonásával. Így sokkal erősebb megküzdési stratégiákkal léphetnek majd ki a diákok az iskola kapuján.

## **Neurobiológiai megközelítés**

Mint említettük, a másik kutatási irányzat a mentális egészség, stressz és akadémiai stressz kulcsszavakhoz kapcsolódva az oxidatív stressz és a pszichológiai stressz közötti összefüggésről szól. 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, NCI<sup>1</sup>); 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). Saját eredményeikre és számos egyéb kutatásra támaszkodva a kutatók kijelentik, 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) minden esetre azt ajánlják, a nagyon megfeszített időszakokban, mint egy vizsgaidőszak vagy érettségi periódus, pótoljuk az antioxidánsokat a szervezetben akár táplálékkiegészítőkkel is, megelőzve az oxidatív stressz kialakulását, és így egyéb, még komolyabb egészségügyi problémákat is.

## **Mentális egészség és stressz a romániai iskolások esetében**

A Mind Education bukaresti kutatóintézet 2005-2015 között készített egy felmérést a diákok körében, amelynek témája a stressz hatása a romániai diákok körében. A mintában összesen 101 iskola 261 diákja szerepelt. A diákok 44%-a 13-14 év körüli, 37%-a 15-16 év és 19% 17-19 év közötti korosztályhoz tartozott. A diákok 62%-a városban és 38%-a vidéken élt. A kutatási eredmények a következők:

- A 2005 előtti időszakhoz képest megduplázódott azoknak a diákoknak a száma, akiket a stressz befolyásol a mindennapi életben.
- Ez a tendencia minden évben folyamatosan növekszik.

---

<sup>1</sup> National Cancer Institute: Definíció az oxidatív stresszről. Utolsó megtekintés: 2024.04.06. Link: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/oxidative-stress>

- 4 tanulóból 1 azt mondta, hogy nem kap a tanárától motivációt, bátorítást.
- 5 tanulóból 1 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 és egészségesebben étkezzenek.
- Olyan digitális oktatást kellene bevezetni, ami a diákok számára egészséges keretek között zajlana, illetve célja, hogy a tanulás ne legyen provokatív eszköz, és megőrizze a diákok mentális egészségét (Edupedu 2023).

A 10 éves kutatás alatt arra jöttek rá a kutatóintézet munkatársai, hogy a fokozott közösségi média használat eredményeként a diákok közösségi média-függősége mellett csökkentek a stressztűrési határaik és gyengébb eredményeket érnek el a különböző akadémiai eseményeken, ráadásul ez egy országos szintű jelenség, amelyre ennek megfelelően a román tanügyminisztérium kellene megoldást javasoljon.

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. Ezért is szorgalmazták 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.

## **Módszertan**

### **A kutatás célkitűzései és kérdései**

Célunk egy olyan feltáró jellegű kutatás elkészítése volt, amely a nagyváradi magyar oktatásügy 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 esetében jelenik meg több magas stressz-szintű diák? Lányoknál vagy fiúknál, vidéki vagy városi környezetben, melyik iskolában, melyik szakon, melyik életkorban?
3. Saját bevallásuk szerint milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak a diákok? Milyen stratégiákkal vétezhethetné fel őket az iskola?

Az adatok elemzése a PSPP statisztikai szoftverrel történt, valamint a táblázatok szerkesztése és a diagramok készítése pedig az Excel, Libreoffice Calc és a Google Sheet nevű programokkal történt meg.

### **Célcsoport és mintavétel**

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

- 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)
- Nagyváradi Mihai Eminescu Főgimnázium (12 osztály: évfolyamonként 3)
- Nagyváradi 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 nagyváradi köznyelvben használt megnevezésükön fogjuk használni (Ady Líceum, Pedagógiai Líceum, Lorántffy Líceum, Eminescu Főgimnázium, Művészeti Líceum, Szent László Líceum).

Értelemszerűen 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 néhányan kimaradtak a kutatásból, pl. hiányzott a lekérdezés napján az iskolából. A használt mintavételi módszer tehát valójában leginkább önkényesnek mondható.

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 csupán egy szak működik az intézményben: a pedagógiai profil.

## 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 kijelentésen keresztül folyamatosan felméri a szorongás mértékét. A 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 Székely és Szállasy (2016) sikeresen alkalmazta már az általuk végzett kutatásban, amelyet a csíkszeredai Márton Áron

Gimnáziumban végzett felmérésük alkalmával használták. A Klein-féle kijelentéssor mellett néhány feltáró kérdéssel egészítettük ki a kérdőívet, amelyek a szorongást kiváltó tényezőket próbálják felgöngyölíteni, végezetül pedig a diák által alkalmazott megküzdési stratégiákra kérdeztünk rá. Az eredmények feldolgozásakor csak a teljes kitöltéseket vettük figyelembe, az eredmények bemutatása során csupán ezekről teszünk említést.

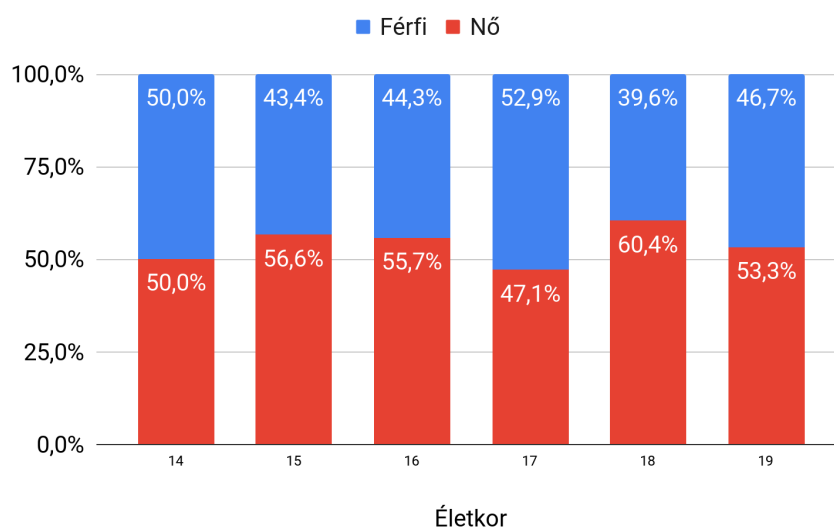
## A kutatás eredményei

### 1. A minta demográfiai szerkezete

A tanulás okozta stressz a nagyváradai magyar diákok körében című felmérésünk 2024. január 8–13. között zajlott, az eredeti terv szerint 6 iskolában. Becsléseink szerint a hat iskolába összesen kb. 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 401 válaszadóból 364-en töltötték ki végig a kérdőívet, ami 90,8%-ot jelent, 37 válaszadó pedig megszakította a kitöltést, nem válaszolt minden kérdésre. A kutatási eredmények csak a teljes kitöltők számát és azok válaszait tartalmazza.

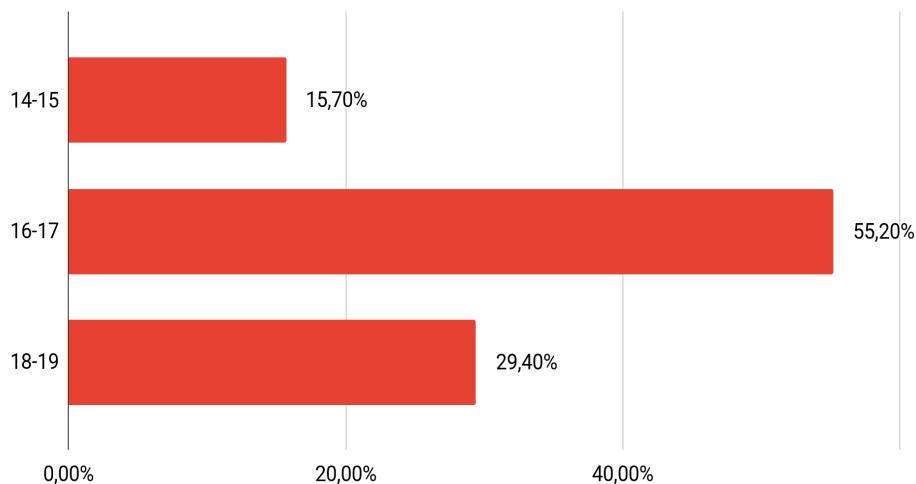
#### 1.1. Nem, kor és lakóhely típusa szerinti megoszlás

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 szerinti százalékos megoszlást az 1. ábra szemlélteti.



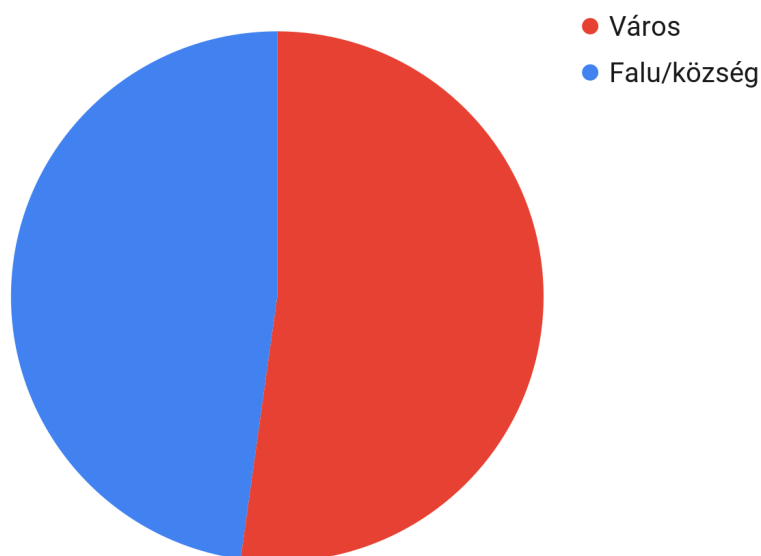
1. ábra: A kitöltők nemek szerinti megoszlása (N=364)

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, ők alkotják a mintánk több mint felét 55,2%-kal.



**2. ábra: A teljes minta korcsoportok szerinti megoszlása százalékban megadva (N=364)**

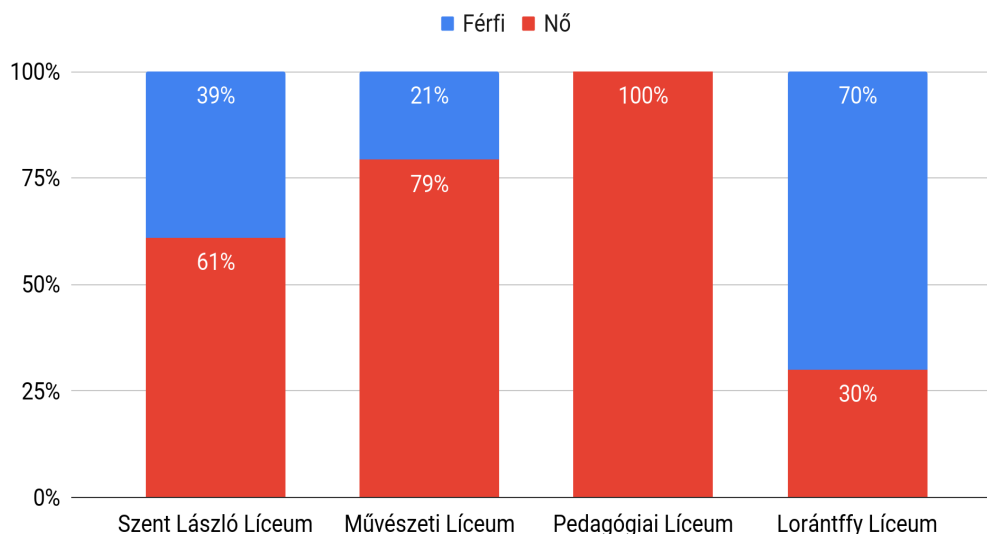
A válaszadók 52,2%-a, vagyis 190 személy Nagyváradon vagy más városban él, és 174 személy vidéken (47,8%).



**3. ábra: 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<sup>2</sup>. Az Ady Endre Elméleti Líceumból és a Mihai Eminescu Főgimnáziumból egyáltalán nem érkeztek be válaszok<sup>3</sup>.



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

## 1.2. Évfolyam és iskola szerinti megoszlás

A felmérés mindegyik líceumban<sup>4</sup> 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, bemutatja az eredményeket százalékos arányban is.

| 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%   |

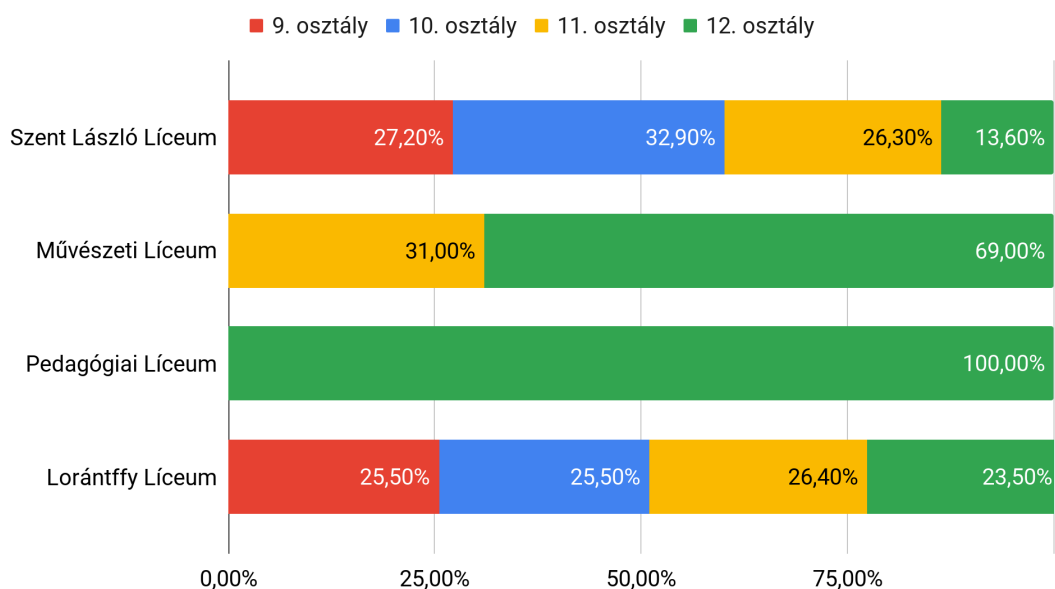
<sup>2</sup> Az alanyok alacsony száma miatt az utóbbi két iskolára vonatkozó adatokat érdemes óvatosan kezelni.

<sup>3</sup> A két iskola vezetősége részéről elakadt a kommunikáció a kérdőívezés menetét illetően, és a jóváhagyás hiányában nem jutott el a kérdőív a diákokhoz, hogy részt vehessenek a kutatásban.

<sup>4</sup> Minden líceumban van magyar tagozatos osztály

|                    |                  |                                |                             |                              |                             |                 |
|--------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| <b>10. osztály</b> | Létszám          | 70                             | 0                           | 0                            | 28                          | 98              |
|                    | %-ban            | 32,90%                         | 0,00%                       | 0%                           | 25,50%                      | 26,90%          |
| <b>11. osztály</b> | Létszám          | 56                             | 9                           | 0                            | 29                          | 94              |
|                    | %-ban            | 26,30%                         | 31%                         | 0%                           | 26,40%                      | 25,10%          |
| <b>Osztályok</b>   | <b>Személy/%</b> | <b>Szent László<br/>Líceum</b> | <b>Művészeti<br/>Líceum</b> | <b>Pedagógiai<br/>Líceum</b> | <b>Lorántffy<br/>Líceum</b> | <b>Összesen</b> |
| <b>12. osztály</b> | Létszám          | 29                             | 20                          | 12                           | 25                          | 86              |
|                    | %-ban            | 13,60%                         | 69%                         | 100%                         | 23,50%                      | 22,70%          |
| <b>Összesen</b>    | Létszám          | 213                            | 29                          | 12                           | 110                         | 364             |
|                    | %-ban            | 100%                           | 100%                        | 100%                         | 100%                        | 100%            |

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



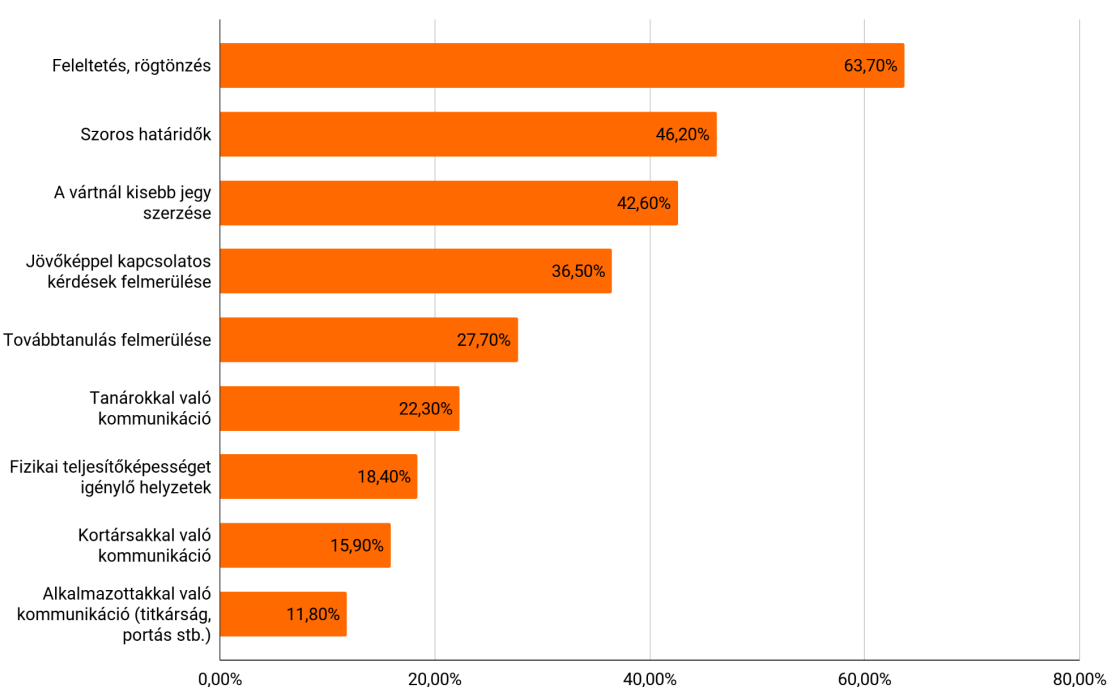
**5. ábra: Évfolyamok részvételi aránya iskolánként (N=364)**

## **2. A demográfiai adatok és a stresszhelyzetek közötti összefüggések vizsgálata**

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 tételeket 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 hozott fel. 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 leggyakoribb 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 (bár 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**

## 2.1. Stresszhelyzetek és a nemi megoszlás

A 2. táblázat arról ad részletesebb tájékoztatást, hogy hogyan alakul a nemi megoszlása azoknak, akik az adott helyzeteket stresszfaktorként bejelölték. Attól függetlenül, hogy összesen mekkora arányban jelölték meg az alanyok az adott stresszhelyzeteket, egyértelműen látszik, hogy mindegyik esetében a lányoknál 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      |

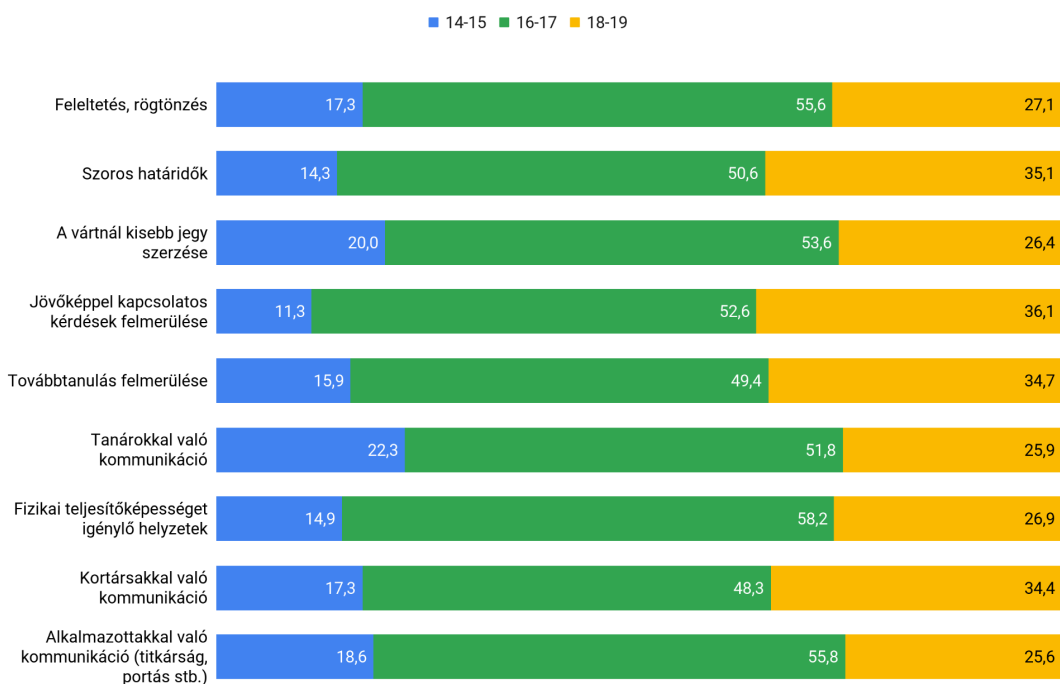
2. táblázat: Nemek aránya a stresszhelyzetek gyakoriságának sorrendjében (N=364)

## 2.2. Stresszhelyzetek és az életkor

A diákok által legtöbbször bejelölt szituációt, a „feleltetés és rögtönzés”-t életkor szerint a leggyakrabban a 17 évesek választották ki, összesen 28,4%-a, míg a legritkábban a 14 éveseknél szerepel, mindössze 0,9%-a választotta ezt az opciót. A második helyre került a „szoros határidők”, amit leginkább a 18 évesek jelöltek be (31,5%), ezt követik a 17 évesek 31%-al. A legritkábban a 14 éveseknél jelenik meg ez az opció: 0,6% jelölte be. A harmadik helyre ahogy említettük, 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%-a<sup>5</sup> (175 fő) 11. és 12. osztályosok, 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.

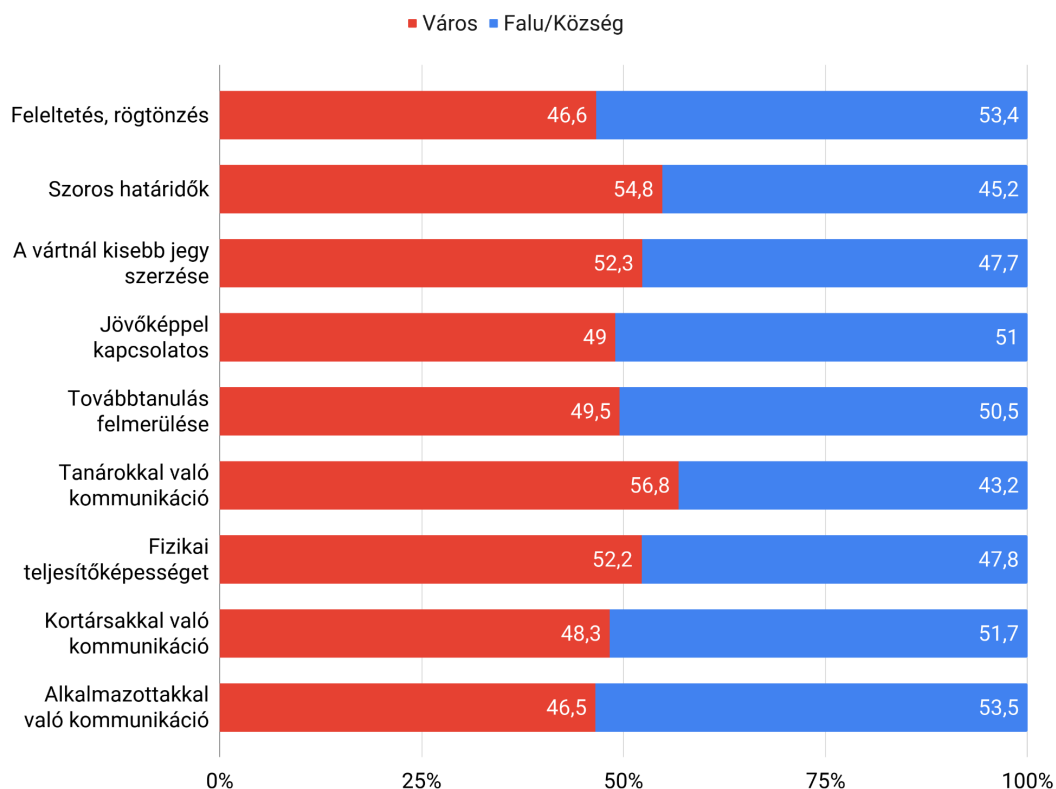
<sup>5</sup> A 11-12 osztályos diákok százalékos arányát a 17-19 évesek arányából számoltuk ki.



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

### 2.3. 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)**

## 2.4. A stresszhelyzetek iskolák szerinti gyakorisága

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 érdekes módon 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%).<sup>6</sup>

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

**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.

<sup>6</sup> A százalékos értékek az adott iskolából érkező válaszok létszáma alapján számoltuk

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

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

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

**3. A szorongási szint és a demográfiai tényezők közötti kapcsolat vizsgálata**

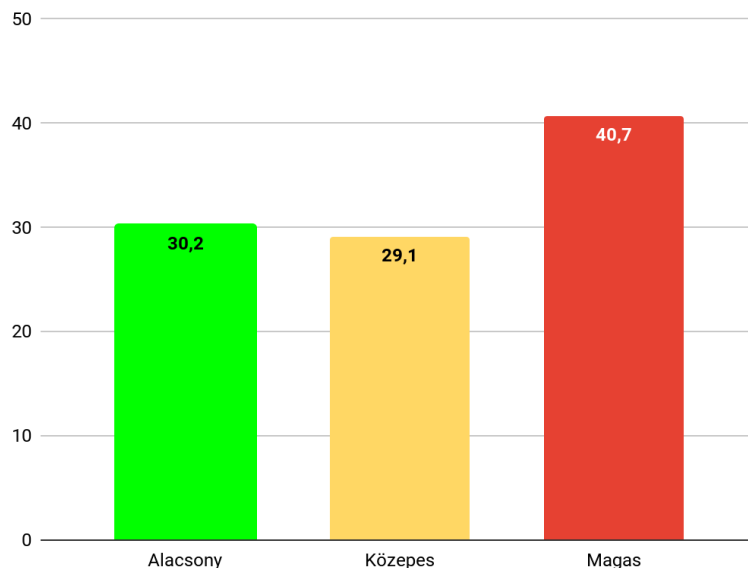
A stressz mindenkire másképp hat: egyesekre serkentő hatással van, másoknak rontja a teljesítményét. A kérdőívben felsoroltunk 42 kijelentést, amelyeket Klein (1980) sémájából vettük át, és amelyek valamilyen módon kapcsolódnak a szorongás megéléséhez. A séma megfelelő használatát követve az adatok feldolgozásakor 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 ki a táblázatba, amely 60% feletti értékeket mutatott. Az iskolák esetében ezzel összhangban szintén a leggyakoribb 9 esetet mutatjuk be, de már az elért százalékos aránytól függetlenül.

A diákok által választott 3, stresszel kapcsolatos 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.

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

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

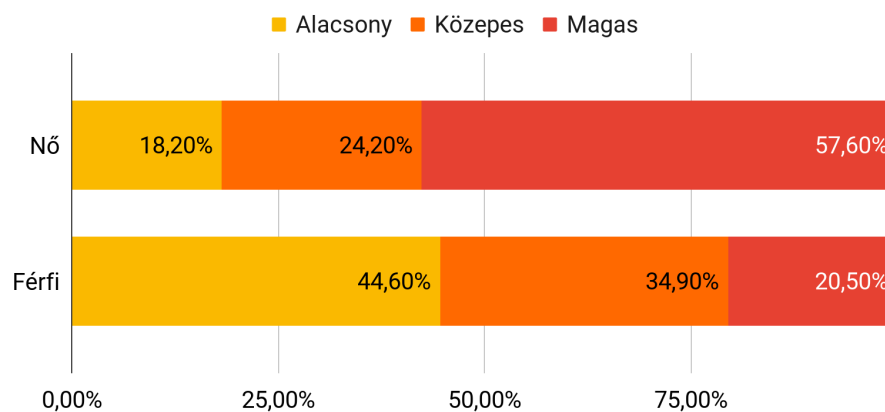
Klein 3 stressz-szintet különböztet meg a 42 kijelentése alapján: alig szorongó (0–15 pont), közepesen szorongó (16–26 pont) és nagyon szorongó (27–42 pont). A 9. diagramon azt láthatjuk, hogy a mintában szereplő 364 személynek a 40,7%-a (148 fő) nagyon szorongó, 29,1%-a a közepes, és 30,2%-a pedig az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



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

### 3.1. Szorongási szintek és nemi megoszlás

Az eredményekből az is kiderül, hogy a lányok jobban szoronganak, mint a fiúk, ugyanis a lányok 77,3%-a, míg a fiúknak mindössze 22,7%-a tartozik a magas stressz-szintűek közé. A szorongási szintek nemi megoszlásáról a 10. diagram nyújt további információkat.

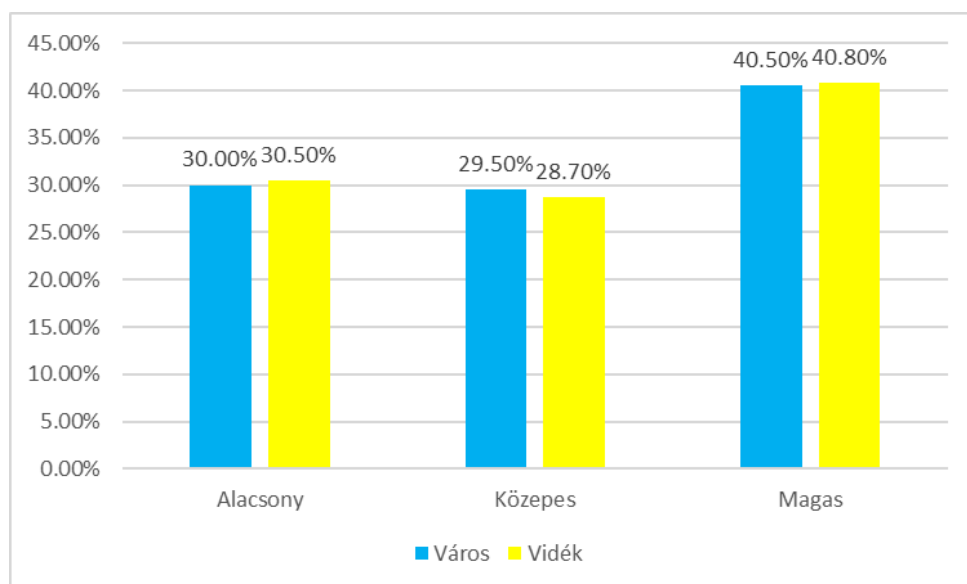


**10. ábra: A diákok szorongási szintjei nemekre bontva (N=364)**

### 3.2. Szorongási szintek és a lakóhely típusa

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 is a városi diákok körében 29,5%, míg a vidéken élő diákok aránya 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 phi-négyzet próbát, ami arra szolgál, hogy megnézzük a két változó között van-e összefüggés. A phi-négyzet próba szignifikancia szintje 0.012 volt, ami azt jelenti, hogy a két változó között vagyis a lakóhely és a szorongási szintek változói között szignifikánsan van összefüggés, vagyis a lakóhely is befolyásolja a szorongási szintet a diákokban.

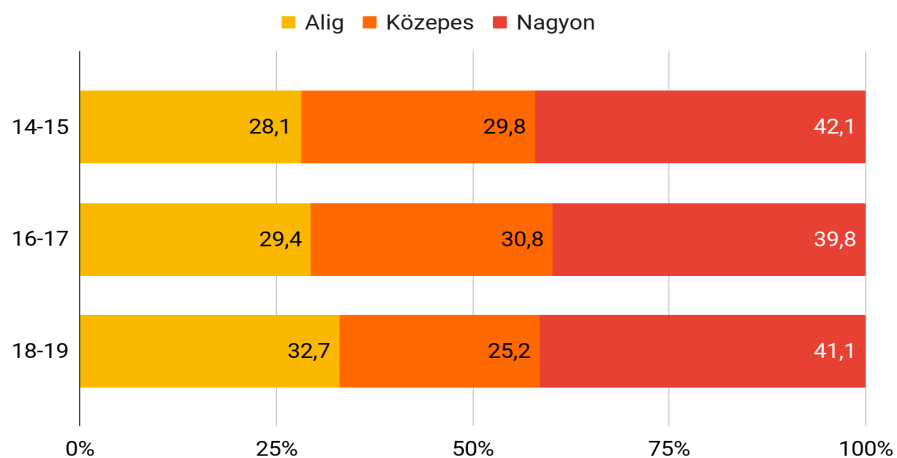


11. ábra: A diákok szorongási szintjei lakóhely szerinti bontásban (N=364)

### 3.3. 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 ábra figyelembe veszi a korcsoportok válaszadási arányát a teljes mintához viszonyítva.

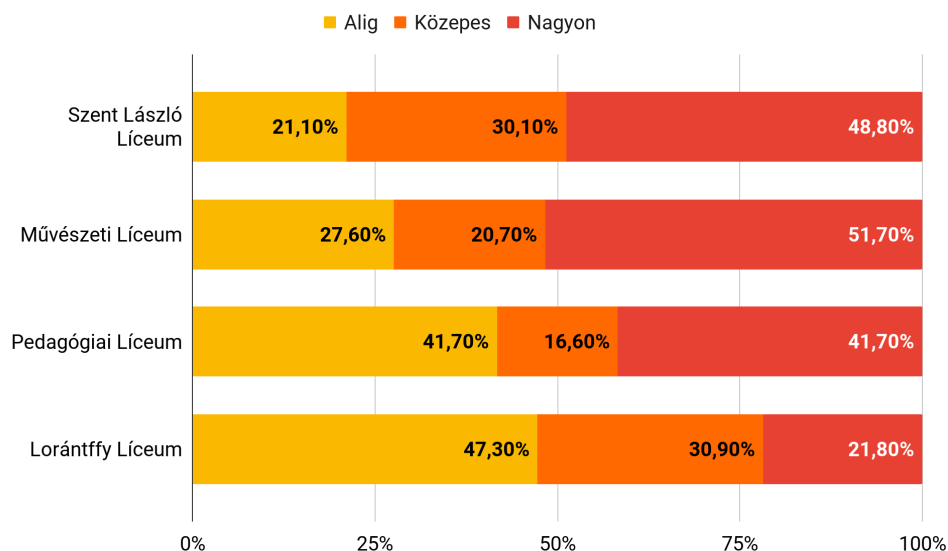
A szorongási szintek korcsoportokon belüli megoszlásáról a 6. táblázat közöl további részleteket.



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

#### **4. Iskolák és évfolyamok szerinti eredmények**

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



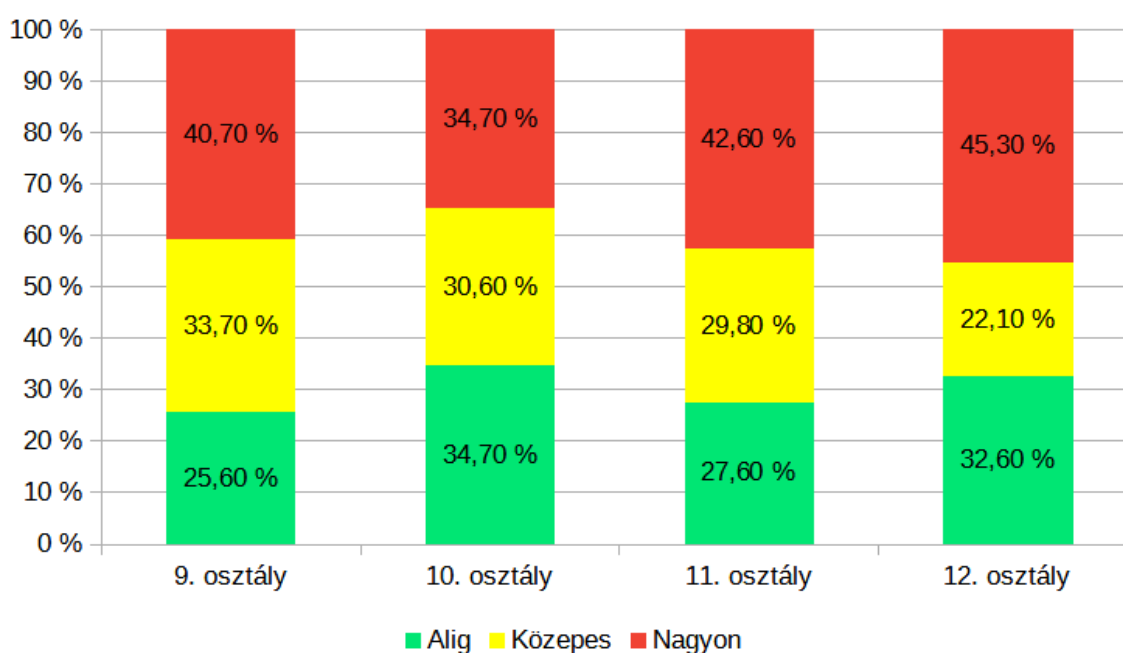
**13. ábra: A diákok szorongási szintjei, líceumokra bontva (N=364)**

A szorongási szinteket évfolyamok szerinti bontásban is ábrázoltuk. A legszorongóbb évfolyam a négy közül a 12. osztályosok (45,3%), utána következik a 11. évfolyam (42,6%), a 9. osztályosok (40,7%), az utolsó a 10. osztály (34,7%)<sup>7</sup>. A 12. osztályban feltehetően azért

<sup>7</sup> A zárójelben szereplő százalékos értékek az adott osztály teljes létszámából számított értékekből számoltuk.

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.



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

#### 4.1. A Szent László Líceum diákjainak eredményei

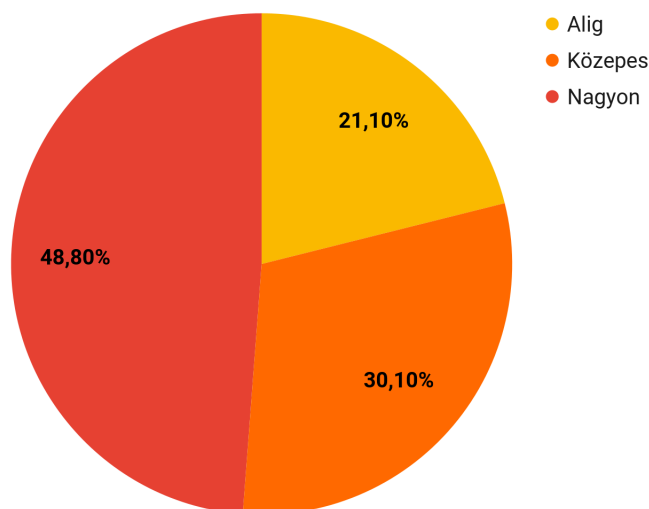
A Szent László Líceumban a három leggyakoribb kijelentés a stresszel a kapcsolatban az „Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.” (85,4%), majd a „Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikről később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.” válaszlehetőség (81,7%). A harmadik a „Gyakran érzem, hogy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

| Stresszel kapcsolatos kijelentések              | Szent László L.,<br>„igen” válaszok<br>(%) | Szent László L.,<br>„igen” válaszok<br>(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 Lászlóból kitöltők összarányából a diákok 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)**

#### **4.2. A Művészeti Líceum diákjainak eredményei**

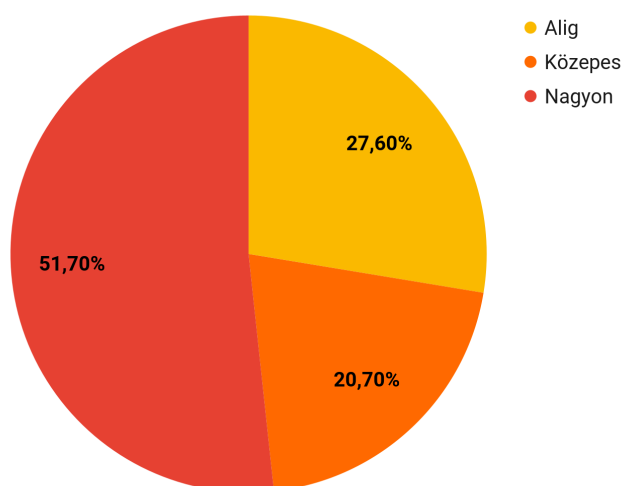
A Művészeti Líceum diákjai a következő 3 stresszel kapcsolatos kijelentésre válaszoltak leggyakrabban igennel: „Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra

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<br>Líceum, „igen”<br>válaszok (%) | Művészeti<br>Líceum, „igen”<br>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 csinálok.                          | 72,4                                        | 21                                           |

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

A Művészeti válaszadók 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)

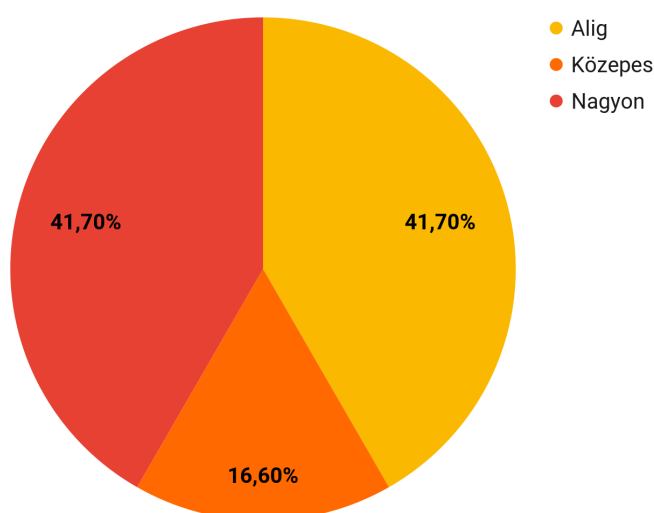
### 4.3. A Pedagógiai Líceum diákjainak eredményei

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                                       |
| 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)

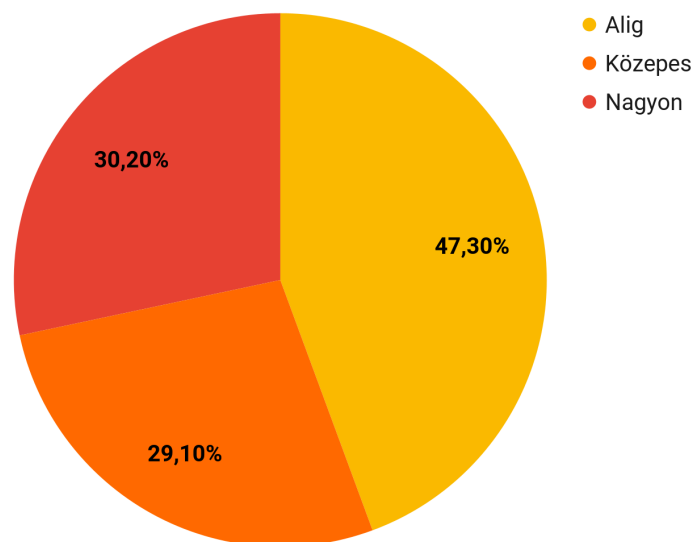
#### 4.4. A Lorántffy Líceum diákjainak eredményei

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%).

| <b>Stresszel kapcsolatos kijelentések</b>                                                        | <b>Lorántffy Líceum, „igen” válaszok (%)</b> | <b>Lorántffy Líceum, „igen” válaszok (Fő)</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.</b>                                  | 75,5                                         | 83                                            |
| <b>Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.</b>                                           | 72,7                                         | 80                                            |
| <b>Sokszor aggódtam olyan dolgok miatt, amikor később kiderült, hogy nem is voltak fontosak.</b> | 65,5                                         | 72                                            |
| <b>Nehezemre esik állandóan az iskolai dolgokra gondolnom.</b>                                   | 64,5                                         | 71                                            |
| <b>Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni.</b>                                      | 60,9                                         | 67                                            |
| <b>Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy valamit csinálok.</b>                         | 58,2                                         | 64                                            |
| <b>Sokszor teszek olyasmit, amit később szeretném, ha nem tettem volna meg.</b>                  | 57,3                                         | 63                                            |
| <b>Feszült vagyok váratlan esemény miatt.</b>                                                    | 55,5                                         | 61                                            |
| <b>Gyakran érzem úgy, hogy nem tudok eleget tenni minden kötelezettségemnek.</b>                 | 54,5                                         | 60                                            |

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

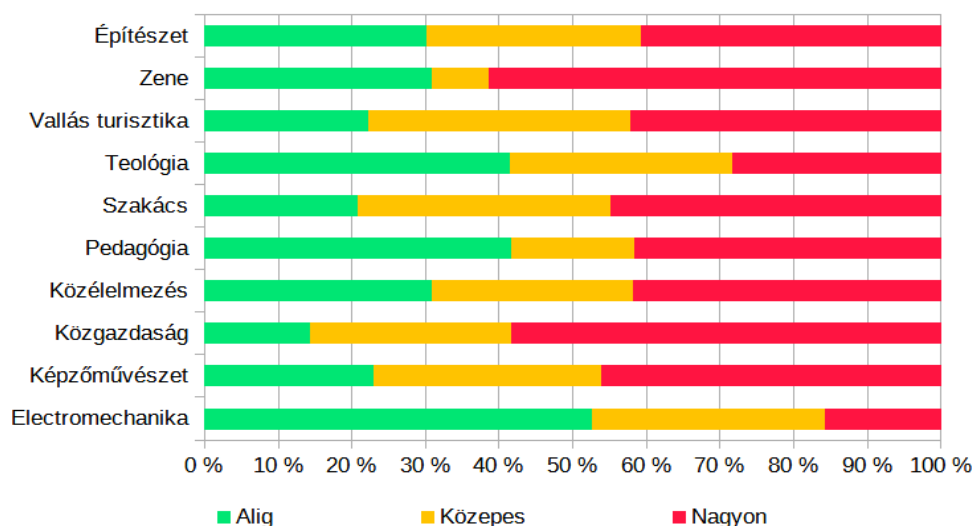
A Lorántffy-ból a diákok 47,3%-a alig, 29,10%-a közepesen és a 30,20%-a pedig nagyon szorong.



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

## 5. Szakok, tantárgyak és egyéb tényezők

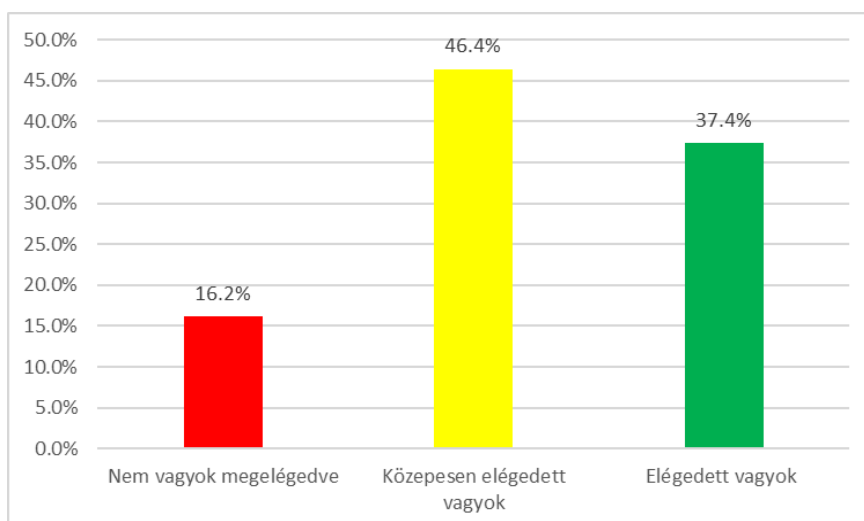
A kutatásban a szorongási szinteket az iskolák szakjaira is lebontottuk. A szakok lebontása szerint a nagyon szorongók aránya a Zene (61,5%) szakon a legmagasabb, de a Közgazdaság szakon (58,3%), a Szakács (44,8%) és a Pedagógia (41,7%) szakokon is jelentős értéket regisztráltunk. Ezzel szemben az alig 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.



**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.



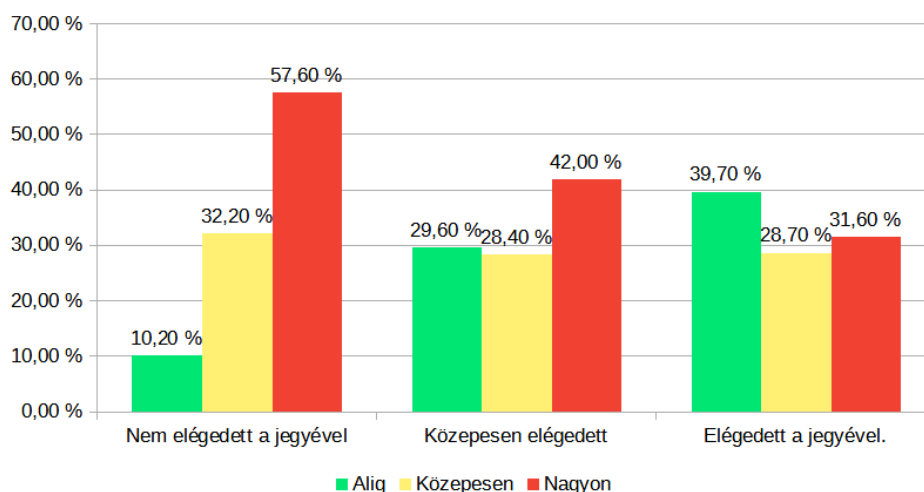
**20. ábra: A diákok saját jegyeikkel való elégedettségi szintje (N=364)**

A kutatásunk ezen részénél is elvégeztünk egy phi-négyzet tesztet, ahol azt állapíthatuk meg, hogy a szignifikancia szint 0,012, ami azt jelenti hogy a tanulók jegyével való megelégedettségi szintje a szorongási szinttel összefüggésben állnak egymással.

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 regisztráltunk.

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 9. 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 regisztráltuk (16,9%), a legkevesebb pedig a Pedagógiai Líceum (8,3%).

| Elégedettségi szintek                   | Személy | Szent László<br>Líceum | Művészeti<br>Líceum | Pedagógiai<br>Líceum | Lorántffy<br>Líceum |
|-----------------------------------------|---------|------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| <b>Nem vagyok<br/>megelégedve</b>       | Létszám | 36                     | 4                   | 1                    | 59                  |
|                                         | %-ban   | 16,90%                 | 3,40%               | 8,30%                | 16,40%              |
| <b>Közepesen vagyok<br/>megelégedve</b> | Létszám | 103                    | 15                  | 5                    | 46                  |
|                                         | %-ban   | 48,40%                 | 51,70%              | 41,70%               | 41,80%              |
| <b>Elégedett vagyok</b>                 | Létszám | 74                     | 10                  | 6                    | 46                  |
|                                         | %-ban   | 34,70%                 | 34,50%              | 50%                  | 41,80%              |
| <b>Összesen</b>                         | 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 román (50,8%), a mateket (37,9%) és a németet (35,2%) írták be a kérdőív kitöltése során.

| Tantárgy          | Fő/Százalék |        |
|-------------------|-------------|--------|
| <b>Román</b>      | 185         | 50,80% |
| <b>Matek</b>      | 138         | 37,90% |
| <b>Német</b>      | 128         | 35,20% |
| <b>Történelem</b> | 96          | 26,40% |
| <b>Magyar</b>     | 40          | 11%    |

**11. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak mint stresszfactorok (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 |
| <b>Matek</b>                                  | 93 | 43,70%   |
| <b>Német</b>                                  | 94 | 44,10%   |
| <b>Román</b>                                  | 93 | 43,70%   |
| <b>Történelem</b>                             | 76 | 35,70%   |
| <b>Kémia</b>                                  | 9  | 14,60%   |

**12. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Szent László (N=364)**

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.

| <b>Nagyvárad Művészeti Líceum</b> |           |                 |
|-----------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>Tantárgy</b>                   | <b>Fő</b> | <b>Százalék</b> |
| <b>Román</b>                      | 20        | 69%             |
| <b>Történelem</b>                 | 15        | 51,70%          |
| <b>Canto</b>                      | 2         | 6,90%           |
| <b>Angol</b>                      | 5         | 17,20%          |
| <b>Magyar</b>                     | 4         | 13,80%          |

**13. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Művészeti (N=364)**

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

| <b>Iosif Vulcan Pedagógiai Líceum</b> |           |                 |
|---------------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>Tantárgy</b>                       | <b>Fő</b> | <b>Százalék</b> |
| <b>Magyar</b>                         | 9         | 75%             |
| <b>Román</b>                          | 6         | 50%             |
| <b>Matek</b>                          | 5         | 41,70%          |
| <b>Magyar</b>                         | 3         | 25%             |
| <b>Angol</b>                          | 2         | 16,70%          |

**14. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Pedagógiai Líceum (N=364)**

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

| <b>Lorántffy Zsuzsanna Református Gimnázium</b> |           |                 |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>Tantárgy</b>                                 | <b>Fő</b> | <b>Százalék</b> |
| <b>Román</b>                                    | 66        | 60%             |
| <b>Matek</b>                                    | 40        | 36,40%          |
| <b>Német</b>                                    | 33        | 30%             |
| <b>Fizika</b>                                   | 23        | 20,90%          |
| <b>Biológia</b>                                 | 9         | 8,20%           |

### **15. táblázat: A leggyakrabban választott tantárgyak ötösével csoportosítva - Lorántffy (N=364)**

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 zárókérdés az volt, hogy milyen stratégiákat vetnek be a stressz ellen. A 364 válaszadóból 298 személy (81,9%) írta le megküzdési stratégiáját. A leggyakoribb válaszok a következők: elgondolkodik az adott szituációkon és utána megnyugszik (15,4%), zenehallgatás (8,5%), szabadidős tevékenység (6,9%), cigaretta, alkohol fogyasztás és megbeszéli az egyik hozzátartozójával vagy egy személlyel (5,2-5,2%). Sajnos a válaszadók 13,7%-nak nincs semmilyen leküzdési stratégiája és további 20,9%-ak más leküzdési stratégiája volt, illetve 20,9%-a pedig nem írta le megküzdési stratégiáját.

## **Következtetések**

Kutatásunk első kérdése az volt, hogy kiemelkedik-e olyan tantárgy, amely a diákok jelentős része stresszfaktorként gondolkodik és erre válaszolva: 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, egyrészt azért, mert ezekből a tantárgyakból a képességvizsgán és az érettségi alkalmával is bizonyítaniuk kell, másrészt és éppen emiatt 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 pld: nemek, lakóhely, iskolák, korcsoportok és szakok szerint. Erre válaszolva a nők sokkal nagyobb arányban szoronganak (77,3%) a tanulás és a tantárgyak miatt, mint a férfiak (22,7%). Lakóhely szerinti bontásban az eredmények azt mutatják, hogy a városiak (40,5%) és a vidékiek (40,8%) magas szorongási szintje szinte azonos. Iskolák szerinti bontásban a Művészeti Líceumban (51,7%) és a Szent László Líceumban (48,8%) tanuló diákok magas szorongási szintje nagyobb arányban jelenik meg a másik két iskolához képest. A korcsoportok között a legszorongóbb a 14-15 éves korcsoport

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 csalókák lehetnek az alacsony részvételi létszám miatt. A szakok között a legtöbb magas szorongó-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 bevallásai szerint milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak. A kérdésre válaszolva elgondolkodik az adott szituációkon és utána megnyugszik (15,4%), zenehallgatás (8,5%), szabadidős tevékenység (6,9%), cigaretta, alkohol fogyasztás és megbeszéli az egyik hozzátartozójával vagy egy személlyel, a diákok válaszai alapján a legtöbben zenehallgatással, videójátékozással, imádkozással, valamilyen családtag vagy barát segítségével csökkentik a stressz hatásait. Mások dohányzással, italozással vezetik le a stresszes élethelyzeteket, de vannak olyanok is, akiknek nincs semmilyen stratégiája, vagy nem tesz érte abszolút semmit.

### **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 munkavállalóitól<sup>8</sup>.

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 teremtsünk a diákok számára. A csoportmunka során négy alapelvnek kell érvényesülnie: „a mindenkire személyesen kiterjedő párhuzamos interakció (minél nagyobb legyen az egy időben zajló tanulási 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 meglétének és munkájának fontossága hangsúlyozva lenne, hogy tudjanak róla, tudják, hova fordulhatnak, ha segísége 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.

---

<sup>8</sup> 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](http://www.mindsetkit.org).

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

## **Javaslatok**

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.

## Szakirodalom

- 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*, vol. 46, May 2023, pp. 83–91, <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>.
- Bert, Fabrizio, et al. “Depression, Suicidal Ideation and Perceived Stress in Italian Humanities Students: A Cross-Sectional Study.” *Psychological Reports*, vol. 125, no. 1, Feb. 2022, pp. 256–79, <https://doi.org/10.1177/0033294120984441>.
- Cao, Quoc-Thai, et al. “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*, vol. 11, no. 3, Sept. 2021, pp. 781–94, <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030056>.
- Claro, Susana, et al. “Growth Mindset Tempers the Effects of Poverty on Academic Achievement.” *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 113, no. 31, Aug. 2016, pp. 8664–68, <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>.
- Dagli, Namrata, et al. “Bibliometric Analysis of Research Papers on Academic Stress (1989-2023).” *Cureus*, vol. 16, Mar. 2024, p. e55536, <https://doi.org/10.7759/cureus.55536>.
- Eshun, Sussie. “Sociocultural Determinants of Suicide Ideation: A Comparison Between American and Ghanaian College Samples.” *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 33, no. 2, 2003, pp. 165–71, <https://doi.org/10.1521/suli.33.2.165.22779>.
- Ferro, Mark A., et al. “Suicidal Behaviour Among Adolescents and Young Adults with Self-Reported Chronic Illness.” *The Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 62, no. 12, Dec. 2017, pp. 845–53, <https://doi.org/10.1177/0706743717727242>.

- Glozah, Franklin N. “Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana.” *Open Journal of Medical Psychology*, vol. 2, no. 4, Oct. 2013, pp. 143–50, <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>.
- Székely, Hajnal, and Szállassy, Noémi. “Csökkenthető-e a szorongás kooperatív tanulásszervezéssel?” *PedActa*, vol. 6, no. 1, 2016, pp. 53–66.
- Nath, Mousumi, and Dr Yadav. “Relation between Online Learning and Academic Stress among the Undergraduate Students of Assam.” *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*, vol. 2, Nov. 2023, pp. 10–16, <https://doi.org/10.59828/ijrmst.v2i11.159>.
- Okechukwu, Franca Obiageli, et al. “Academic Stress and Suicidal Ideation: Moderating Roles of Coping Style and Resilience.” *BMC Psychiatry*, vol. 22, no. 1, Aug. 2022, p. 546, <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>.
- Olgyay, Ádám. *Stressz az iskolában*. 2015.
- Olsen, Ole, et al. “Age and the Operationalization of Social Support.” *Social Science & Medicine*, vol. 32, no. 7, Jan. 1991, pp. 767–71, [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90302-S](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90302-S).
- Rasic, Daniel, et al. “Risk of Mental Illness in Offspring of Parents With Schizophrenia, Bipolar Disorder, and Major Depressive Disorder: A Meta-Analysis of Family High-Risk Studies.” *Schizophrenia Bulletin*, vol. 40, no. 1, Jan. 2014, pp. 28–38, <https://doi.org/10.1093/schbul/sbt114>.
- Rattan, Aneeta, et al. “Leveraging Mindsets to Promote Academic Achievement: Policy Recommendations.” *Perspectives on Psychological Science*, vol. 10, no. 6, 2015, pp. 721–26, <https://doi.org/10.1177/1745691615599383>.

- Richardson, Glenn. "The Metatheory of Resilience and Resiliency." *Journal of Clinical Psychology*, vol. 58, Mar. 2002, pp. 307–21, <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>.
- Sivoňová, Monika, et al. "Oxidative Stress in University Students during Examinations." *Stress*, vol. 7, no. 3, Sept. 2004, pp. 183–88, <https://doi.org/10.1080/10253890400012685>.
- Stear, Thomas, et al. "The Association between Academic Pressure and Adolescent Mental Health Problems: A Systematic Review." *Journal of Affective Disorders*, vol. 339, Oct. 2023, pp. 302–17, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>.
- Szilveszter Áron, et al. "Az otthoni tanulás sikerességét bejósoló tényezők a Covid–19 okozta vészhelyzet miatt kialakított digitális munkarendben eltérő szocioökonómiai helyzetű családok esetében." *Educatio*, vol. 30, no. 1, Mar. 2021, pp. 88–102, <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.7>.
- Tawornsatit, Natthanun. "Stress Levels Caused By Learning During Covid-19 Readjustment In Adolescents In Thailand And The Solution." *International Journal of Advanced Research*, vol. 10, no. 08, Aug. 2022, pp. 1349–56, <https://doi.org/10.21474/IJAR01/15306>.
- Tugade, Michele, and Barbara Fredrickson. "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 86, Feb. 2004, pp. 320–33, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>.
- Turner, R. Jay, et al. "The Epidemiology of Social Stress." *American Sociological Review*, vol. 60, no. 1, 1995, pp. 104–25, <https://doi.org/10.2307/2096348>.
- Wagnild, Gail. "A Review of the Resilience Scale." *Journal of Nursing Measurement*, vol. 17, no. 2, 2009, pp. 105–13, <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>.

- Wang, Lei, et al. "Psychological Stress-Induced Oxidative Stress as a Model of Sub-Healthy Condition and the Effect of TCM." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 4, Nov. 2006, pp. 195–202, <https://doi.org/10.1093/ecam/nel080>.
- Weissman, Myrna M., et al. "A 30-Year Study of 3 Generations at High Risk and Low Risk for Depression." *JAMA Psychiatry*, vol. 73, no. 9, Sept. 2016, pp. 970–77, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.1586>.
- Wunsch, Kathrin, et al. "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*, vol. 18, no. 2, Jan. 2021, p. 739, <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>.
- Yeager, David Scott, and Carol S. Dweck. "Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed." *Educational Psychologist*, vol. 47, no. 4, 2012, pp. 302–14, <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>.

## 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 elégedettség szintje
21. ábra: A tanulók szorongási szintjei a jeggyel való elégedettség szintek szerint

## **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

## **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:

- ☐ Nagyváradi Mihai Eminescu Főgimnázium
- ☐ Szent László Római Katolikus Teológiai Líceum
- ☐ Nagyváradi 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.                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ideges leszek, ha valaki nézi, hogyan dolgozom.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Úgy érzem, nekem kell mindenben a legjobbnak lennem.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Könnyen elpirulok.                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran érzem, hogy a szívem nagyon gyorsan ver.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Néha szeretnék hangosan kiabálni.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bárcsak messze lennék innen!                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Azt hiszem, mások könnyebben csinálnak mindent, mint én.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Magamban sok mindentől félek.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran érzem, hogy másoknak nem tetszik, ahogy valamit csinálok. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Még akkor is magányosnak érzem magam, ha sokan vannak körülöttem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## 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.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ideges leszek, ha a dolgok nem mennek rendesen.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Majdnem mindig aggódalmaskodom valami miatt.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor előre aggódom amiatt, mit fognak mondani a szüleim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor nem kapok levegőt.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Könnyen méregbe jövök.                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Izzad a kezem.                                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Többször kell WC-re mennem, mint másoknak.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Azt hiszem, a többi gyerek boldogabb nálam.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran foglalkoztat, hogy mások mit fognak gondolni rólam. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor nehezen nyelek.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

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.     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Könnyen megsértődöm.                                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor töprengek azon, vajon helyesen teszek-e valamit.                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor aggodalommal gondolok arra, mi fog történni.                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran érzem úgy, hogy leblokkolok, nem tudok gondolkodni.                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Foglalkoztat a gondolat, hogy az iskolában megállom-e a helyemet.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Könnyen megbántódom, ha megszidnak.                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor magányosnak érzem magam, ha emberek között vagyok.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran félek, hogy valaki azt fogja mondani, rosszul csinálom a dolgokat.                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran érzem úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tudok úrrá lenni rajtuk. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

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.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran fáj a gyomrom.                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Feszült vagyok, valamilyen váratlan esemény miatt.                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor teszek olyasmit, amit később szeretném, ha nem tettem volna meg.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Könnyen megfájdul a fejem.                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor érzem azt, hogy az események kicsúsznak az irányításom alól.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Könnyen kifáradok.                                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gyakran érzem úgy, hogy nem tudok eleget tenni minden kötelezettségemnek. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Idegem vagyok.                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sokszor foglalkoztat a gondolat, hogy valami rossz fog velem történni.    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### 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.