

A mindfulness hatása a fiatalokra, illetve az iskolákban történő oktatás lehetőségei

Konzulens:
Vigassyné dr. Asztalos Anikó

Készítette:
Nguyen Minh Anh

2024.09.30

Tartalomjegyzék

Absztrakt.....	1
1. Bevezetés.....	3
1.1. A serdülőkor változásai és kihívásai.....	4
1.2. A fiatalkorúakat érintő stresszfactorok.....	6
1.2.1. A stressz hatása a szervezetünkre és a válaszreakciók típusai.....	9
1.3. A mindfulness szerepe a pszichológiában.....	12
1.3.1. Mindfulness mint megoldás.....	14
2. Anyag és módszer.....	16
3. Az eredmények ismertetése.....	19
3.1. A kérdőíves eredmények és elemzése.....	19
3.1.1. A mentális egészségre vonatkozó alapkérdések.....	19
3.1.2. Skálázó kérdések.....	22
3.2. Az interjúk elemzése.....	25
3.3 A hatásvizsgálat eredményei.....	29
4. Összegzés és következtetések.....	33
Irodalomjegyzék.....	38

Absztrakt

A diákok egyik legnagyobb kihívása az iskolai és családi nyomás hatására megfelelni, ezenkívül az önértékelési és párkapcsolati problémák is serdülőkorban jelennek meg. Mindezek miatt olyan mentális problémák alakulhatnak ki, amelyek a felnőtté válás folyamatára is hatással lehetnek (Vajda 2006; Wax 2016). A kutatás ezeknek a problémáknak a fontosságára mutat rá, ismerteti diákok attitűdjét a mentális egészséggel kapcsolatban, valamint feltárja a problémák megelőzésének és kezelésének lehetőségeit. Ebben főként a mindfulness módszertanának fontosságát hangsúlyozza. A kutatás során a mindfulness módszertani fókusszal közelítem meg, ez alapján a mindfulness több készség és terület egyidejű fejlesztésére alkalmas eszközként értelmezem, amelyek közül a tudatosságnak, a jelen pillanat megélésének és a koncentrációnak van kiemelkedő szerepe (Vajda 2006; Szondy 2012; Wax 2016; Füzesi 2018; Elliot 2019; Gillihan 2023). Több módszerrel keresem a választ a mindfulness iskolai keretek közötti oktatásának megvalósítási lehetőségeire. A vizsgálat egy kérdőív (220 fő), egy interjúsorozat és egy hatásvizsgálat segítségével ad képet arról, hogy mit tesznek a fiatalok a saját mentális egészségük megőrzése érdekében, valamint hogy milyen a mindfulnessre vonatkozó attitűdjük, illetve hogy az iskolák eddig milyen lépéseket tettek a témával kapcsolatban. A kutatás feltárja továbbá, hogy a szakembereknek (iskolapszichológusoknak, jógaoktatóknak) mi a véleményük a mindfulness módszertanának alkalmazhatóságáról. A kutatás során egy tréning sorozat segítségével igyekszem bizonyítani a mindfulness alapú gyakorlatok hasznosságát a fiatalok körében. Az alkalmak tematikusan épültek fel, a mindfulness összes területét érintve. Az eddigi vizsgálatok többsége a felnőttekre korlátozódik, akiknek általában a munkahely biztosít lehetőséget az ilyen típusú tréningeken való részvételre, ezzel a tanulmánnyal azonban a diákok igényei is fókuszba kerülnek (Shian-Ling 2011).

1. Bevezetés

Világszinten körülbelül 970 millió ember küzd valamilyen mentális betegséggel, ezeknek a kialakulásában számos tényező szerepet játszik. 2021-ben az UNICEF a gyermekek és fiatalok mentális egészségét helyezte fókuszba. A kutatásuk szerint 7 serdülőből 1 mentális betegségben szenved, a mentális problémáiknak a 40%-a a szorongáshoz és a depresszióhoz köthető (UNICEF 2021) - ezek jelentik a legnagyobb küzdelmet és kihívást a fiataloknak. A kialakult mentális problémák és a gyakran kívülről jövő megbélyegzések hátrányosan befolyásolják az ezekből való gyógyulás lehetőségét. Mivel ezek a „támadások” az érintettek számára önértékelési problémát okozhatnak, csökkenthetik az emberi méltóságot, és megjelenhet az elutasítástól való félelem is. Emiatt gyengülhet a védekező mechanizmus, és felerősödhet az értéktelenség érzése (Egészségvonal 2023). Olyan erősen hathat ez fiataloknál, hogy az egyének nem mernek orvoshoz fordulni mert félnek, hogy a környezetük megveti őket (Vajda 2006). Emellett a társadalombiztosítás csak részben finanszírozza a mentálhigiénés kezeléseket. 2017-ben az uniós országokban végzett kutatás alapján megállapítható, hogy a mentális betegségek kezelésének összköltsége meghaladja a 600 milliárd eurót, azaz a GDP több mint 4%-át teszi ki (Nagy and Túri 2021).

A környezetünkön, amelyben felnőttünk, nem tudunk már változtani, ahogy a biológiai hajlamon sem. Azokra a tényezőkre azonban fókuszálhatunk, amelyekre van ráhatásunk. A kezdeti lépés a kiegyensúlyozott élethez a jólét biztosítása, ebben segíthet az, ha az egyén tudatosan a jelenben van, vagyis tisztában van az őt körülvevő eseményekkel és cselekvésekkel (Szondy 2012; Wax 2016; Elliot 2019). A mindfulness gyakorlatainak segítségével az egyén tudatosan figyelhet a jelenre és elfogadhatja olyannak, amilyen. Különböző gyakorlatok segítségével a koncentrációs képességek javíthatók, és a közérzet is jobbá válhat (Szondy 2012; Wax 2016).

A mentális probléma minden korosztálynál megjelenik: minél fiatalabb korban tanulják meg az emberek a mentális gondokat megelőző vagy kezelő technikákat, annál könnyebben tudják hasznosítani ezeket a jövőben. Az iskolapszichológusok foglalkoznak a fiatalokkal, viszont nekik nincs elegendő kapacitásuk arra, hogy egy egész iskola igénye szerint dolgozzanak, a magánpszichológusok pedig nem egyenlően elérhetők mindenki számára. A mentális egészséggel való tudatos foglalkozás fiatal korban való megjelenése kifejezetten

fontos lenne, mivel ennek a korosztálynak számos hormonális változással és életkorral járó kihívással kell szembenéznie (Vajda 2006; Wax 2016).

A kutatás célja, hogy bizonyítsa a mindfulness szemléletmód oktatásának és a terület által alkalmazott módszertan gyakorlásának fontosságát fiatalkorban. Emellett a vizsgálat eredményei segítenek körülírni a diákok mentális egészségének állapotát, a mindfulnesshez való hozzáállásukat, a mindfulness gyakorlatainak hatását az életükre, valamint a mindfulness iskolákba történő oktatásnak a kérdéseit.

A témaválasztás elsődleges motivációja a személyes kötődésem. Mint minden diák, én is nap mint nap új lehetőségekkel és kihívásokkal nézek szembe. Ezek egyre több időt és energiát igényelnek, amelyek kifárasztanak, így idő hiányában nem tudok önmagammal foglalkozni. Számomra az iskola és önmagam részéről jön a legtöbb elvárás és nyomás. E tényezők számos további problémát okoznak, amelyek megzavarhatják a mentális egészség kiegyensúlyozott működését.

1.1. A serdülőkor változásai és kihívásai

A serdülőkor egy olyan fejlődési fázis, amely az emberi életszakaszokban a gyermekkor és a felnőttkor határán található. Kulturális célja a felnőtt szerepekre való felkészülés. Biológiaiilag a serdülőkor a pubertáskor kezdetétől tart, egészen a testi növekedés befejeződéséig. Ebben az időszakban jelentős változások történnek az agy növekedésében és érésében is (Tompos 2020).

Az agy átrendeződését hangulatingadozások jelzik. A limbikus rendszert irányíthatatlan érzelmek árasztják el, ezért jellemzőek az összeomlások. A prefrontális kéreg kezd kapcsolatot kialakítani az agy többi részével, és így jön létre az öntudat, az empátia és a megfontolt gondolkodás. A hippocampus az agy azon része, amely a memóriáért és a tanulásért felelős. Ez segít a környezetből jövő információk feldolgozásában és a rövid- és hosszútávú emlékek kialakulásában is. Növekedése során sok energiát igényel, ezért van szüksége a fejlődő szervezetnek sok alvásra. Az önszabályozó rendszer pedig még nem épült ki teljesen, így nem tudja a szervezet a hormonok segítségét kérni. Az egyik hormon, a dopamin, motivációt és jutalomérzetet nyújt, azonban árnyoldala, hogy túlzott mennyiségben függőséghez és depresszióhoz vezethet (Wax 2016) (1. Melléklet).

A fiatalokat a szervezet átalakulásán kívül gondolkodásmódbeli változások is érintik. A társas kapcsolatoknak kiemelkedő szerepük van ebben a korban. Ezeknek két fajtája

különböztethető meg: a barátság és a csoportos együttlét (Vajda 2006). A barátság már gyermekkorban közös érdeklődési kör vagy véletlen körülmények alapján alakul ki. Serdülőkorban azonban a kapcsolatok jellege és minősége kap kiemelkedő szerepet. Fontos szemponttá válnak a lelki támasz, a szolidaritás és az elköteleződés igényei. A baráti kapcsolatok főleg azonos neműekre korlátozódnak, mivel a nemi identitás fejlődése során az azonos neműek véleménye, viselkedése ad mintát. Sokak számára a legfontosabb a népszerűség és a klikkbe való befogadás. A csoportok cél, értékek és szabályok szerint szerveződnek. Ezek a kapcsolatok befolyásolják a viselkedést, a szokásokat, az énképet és az önismeret kialakulását (Vajda 2006). Ennek háttérében a neocortex megvastagodása áll, amely a tudatos érzékelés és az észlelés alapja. A fiatalok mindent átértékelnek a környezetből származó új információ által szerzett tudással és megpróbálják önmagukat újra meghatározni. Ennek során sokszor ábrándoznak a jövőről és önmagukról, amelyek olyan valóságosnak tűnnek, hogy összekeverhetik a tényleges valósággal. Gondolkodásuk még bizonytalan, ezért önbizalomhiány jellemzi őket és képesek minden helyzetet versenynek tekinteni, erre jó példa, hogy minden generáció célja az előzőek lekörözése új és jobb ötletekkel (Vajda 2006; Wax 2016). Amikor már kellően ismerik önmagukat és az emberi társadalmat, készen állnak arra, hogy csatlakozzanak az értékeiknek megfelelő ideológiához, azonban az elköteleződéstől való félelem miatt bizonytalanok még a döntésben. Ha sikerül meghatározniuk a saját identitásukat, könnyebben tudnak integrálódni a társadalomba, mivel az önmagukról alkotott kép reális, és ismerik saját képességeiket. Ezáltal magabiztosabban tudnak az élethez állni. A rossz identitás megtalálása esetén növekszik a bizonytalanság, ez akadályozhatja a fiatalok személyiségfejlődését (Vajda 2006).

A kor előrehaladtával az értelmi fejlődés megváltozik és a fiatalok egyre érettebbek lesznek. A másokról és önmagukról kialakított benyomás szempontjai további személyiségvonásokkal bővülnek ki. A kapcsolatok kialakításakor fontosabb szerepet játszik az attitűd, és fokozatosan háttérbe szorul a fizikai jellegzetesség. A fiatalok másokról alkotott véleményüket pedig szívesen osztják meg a hozzájuk közel állókkal. Azonban még ekkor is jelentős szerepet játszik a megjelenés, mivel ez alapján alkotnak véleményt egymásról. Tisztában vannak azzal, hogy a gondolataik szubjektívak és vitathatók, nem gondolkodnak abszolutista vagy egocentrikus módon. A barátságok kialakítása pedig igényli az alkalmazkodást, amelynek feltételei, hogy egymás álláspontjait, véleményét és értékeit megértsék. Az érvelés során jobb érveket hoznak, mint a gyermekek, akik a saját érdekeltségeiket tartják szem előtt (Vajda 2006).

Amikor a fiatalok elkezdenek függetlenedni a családtól, megtanulják az együttműködés és a versengés szabályait. A kortársakkal való közös időtöltés mértéke pedig arányosan befolyásolja a fiatalok döntéseit, de a fontosabb témák kapcsán már nem, ilyen például a pályaválasztás (Vajda 2006). A sok változás miatt felbillen a korábbi éveket kísérő dinamika, mivel a serdülő és a család kapcsolataiban alkalmazkodási problémák merülnek fel, ezek általában kisebb jellegű viták és fellángolások. Az érzelmi függetlenedés és az egyéniség kialakulása szerepet játszanak az önállósodásban, a fiatalok miatt vállalják magukra a felelősséget. A szoros barátságok és a függetlenedés nem feltétlenül mennek a családi kapcsolatok rovására, ha a szülők tiszteletet mutatnak a gyermekük magánügyei felé (Asher-Parker 1989; Vajda 2006; Wax 2016).

1.2. A fiatakorúakat érintő stresszfactorok

A stressz és ennek hatásai fontos szerepet játszanak a fiatalok életében. A stressz egy olyan állapot, amely akkor alakul ki, amikor az emberek fizikai vagy pszichológiai jólétüket veszélyeztető eseménnyel szembesülnek, és ennek következményeként a hormonok termelési folyamata megváltozik (Atkinson et al. 2002; Zimbardo and McCann 2018). Ezek az események a stresszorok, és az emberek ezekre adott válasza a stresszreakció. A stressz hatására a szervezet kibillen az egyensúlyából és a szimpatikus idegrendszer miatt belekerül *a küzdj vagy menekülj* állapotába, amely egy készenléti állapotot jelent a külső támadásokra (Atkinson et al. 2002; Zimbardo and McCann 2018; Goleman 2023). Az őskorban, amikor fel kellett készülni a túlélésre, hasznos volt, hogy gyorsan fel lehetett mérni azt, hogy biztonságos-e az adott helyzet. Amikor azonban az egyén életében valami krónikus stresszorként és hosszan van jelen, ez kimerítheti a szervezetet (Atkinson et al. 2002; Wax 2016; Zimbardo and McCann 2018).

A stresszre való hajlam a következő szempontok és kérdések alapján vizsgálható (Zimbardo and McCann 2018):

- **Biológiai perspektíva:** egyesek genetikailag jobban felkészültek a megbirkózásra?
- **Viselkedési perspektíva:** lehetnek a stresszreakciók tanultak?
- **Fejlődési perspektíva:** jobban vagy rosszabbul küzdenek meg az idősebbek a stresszel?
- **Kognitív perspektíva:** különbözően fogják fel a stresszt egyes emberek?

- **Holisztikus perspektíva:** bizonyos személyiségvonások egészségesebb megküzdésre predesztinálnak?
- **Szociokulturális perspektíva:** egyes kultúrákban bizonyos stresszreakciók gyakoribbak, mint másban?

Vannak olyan személyiségjegyek, amelyek nagyobb stresszre való hajlamot hordoznak, ilyen például az *A típusú személyiségjegyet* hordozó emberek. Jellemző rájuk a perfekcionizmus, a versengés, a türelmetlenség, a düh, az ellenségeskedés és a folytonos sürgetettség. Ezek az emberek kevésbé tudnak bízni a másokban és gyakran kerülnek szembe másokkal. Ellenben a *B típusú személyiségjegyű egyénnel*, akiket nehezen lehet feldühíteni, képesek a lazításra és nem érzik sürgetve magukat (Atkinson et al. 2002; Zimbardo and McCann 2018). A 2. Melléklet mutatja azt, hogy milyen tulajdonságok jellemzik az egyes személyiségjegyeket.

Léteznek olyan emberek is, akiknek nagyon magas szinten van a stresszel kapcsolatos ellenállóképességük. Őket olyan tulajdonságok jellemzik, amelyek segítségével a külső kellemetlen inger hatását csökkenthetik. Így például a belső kontrollhelyesek, akik úgy vélik, hogy tetteik révén el tudnak érni bármit, ők alacsonyabb stressz-szinttel rendelkeznek, mint a külső kontrollhelyesek, akik rajtuk kívülálló eseményeknek tulajdonítják a történeteket. A szívós emberek nagy stresszhordozó esemény hatására sem károsodnak fizikailag vagy mentálisan. Ők egészségesen küzdenek meg ezekkel a szituációkkal három fő jellemzőnek köszönhetően: kontroll, kihívás és elkötelezettség (Zimbardo and McCann 2018). Ha valaki tudja kontrollálni az eseményeket, akkor az a személy be tudja folyásolni azt a módot, ahogyan értékeli a stresszes eseményeket. Az események kihívásként való értelmezésével pedig természetes előrehaladásként értékelhetők a helyzetek, ahelyett, hogy biztonság ellen forduló fenyegetésnek tapasztalna az egyén. Az optimista emberek derűlátóan állnak a jövőhöz, inkább új lehetőségként tekintenek rá (Wax 2016; Zimbardo and McCann 2018). Ez megnyilvánul például az immunrendszer egészséges működésében, mivel ők több pozitív érzést élnek át. A reziliencia az a tulajdonság, amely azt mutatja, hogy az ember a fenyegető helyzetekhez, állapotokhoz mennyire rugalmasan képes adaptálódni. Általában már fiatal korban észrevehető, mivel ezek a gyermekek lelkiismeretesebbek, jobb társas kapcsolatokkal és szociális kompetenciával rendelkeznek (Zimbardo and McCann 2018).

Mindenki más és más személyiségjegyeket hordoz magában, emiatt különböző eseményekre máshogyan reagálnak, azonban általánosságban elmondható, hogy vannak olyan stresszorok,

amelyek mindenkit megrázóan érintenek. Ezek közül a fiatalok a következőkkel küzdenek meg a leggyakrabban (Atkinson et al. 2002; Wax 2016; Zimbardo and McCann 2018).

1. Az esemény bejósolhatósága

Minél bejósolhatóbb egy esemény, annál inkább kevésbé stresszkeltő még akkor is, ha nem befolyásolható. A figyelmeztető jelzés elindítja az egyénben a felkészítő folyamatot, amely csökkenti a kellemetlen inger hatását. A bejósolhatatlan események azonban nem irányíthatók és ezek váratlanul érik az embereket ilyen például: súlyos betegség, szeretett személy halála, röpdolgozatok stb.

2. Próbatételek

Amikor olyan kihívásokkal kell szembenézni, amelyek képességeket és határokat feszegetnek. A vizsgák vagy témazárók hete is ilyen jellegű esemény a diákok számára, hisz többségük ebben az időszakban többet tanul, mint egész évben.

3. Együttműködés vagy versengés

Társadalmunk már fiatalkorban versengéssel ösztönöz a sikerre vezető út felé, illetve arra is tanít, hogy együttműködőek legyünk. E két ellentmondás olyan helyzeteket szülhet, amikor az erkölcsi elvek és az egyén saját identitása között kell döntést hozni.

4. Kiközösítés

Amikor egy csoport úgy dönt, hogy kivetíti azt a tagot, akit nem odaillőnek gondol. Ez egyfajta néma zaklatás. A kiközösített tag általában nem tudja a kirekesztés indokát, csak annyit, hogy már nem a csoport része.

5. Szociális

Kulturális, gazdasági vagy társadalmi környezetből fakadó állandó nyomás. Minden olyan helyzet vagy állapot ide tartozik, amelynek során a tagok azért szenvednek hátrányt, mert egy adott csoport vagy státusz tagjai.

6. Kiegészítés

A munka stresszforrás lehet, amely mentálisan és fizikailag is megterhelő. A folyamatos stressz pedig a kiegészítéshez vezethet, amely hozzájárul a munkavégzés hatékonyságának, a munkához való kedvnek és eredményességének csökkenéséhez.

7. Mindennapi bosszúságok

A rohanó világban a legnagyobb stresszforrás a várakozás. Ez a modernkori bosszúság a technológiának köszönhető, ha az egyén nem kap meg azonnal valamit vagy nem intéződik el, akkor ezt stresszként vezeti le pl.: várni kell a buszra, az étteremben a kiszolgálásra stb.

1.2.1. A stressz hatása a szervezetünkre és a válaszreakciók típusai

A stressz többféle módon és hatóidővel lehet hatással a szervezet működésére. A stressz rövidtávú hatása kifejezetten pozitív az immunrendszerre, mert gyorsítja az immunreakciót (Atkinson et al. 2002). Azonban a folytonos stresszkeltő tényezők nagymértékben befolyásolják az egészséget, mivel a szervezet az alkalmazkodás révén kimerülhet. Súlyosbíthatják a fertőzéseket és krónikus betegségekre hajlamosíthatnak pl.: cukorbetegség, demencia, szívbetegség (Wax 2016; Goleman 2023). A stressz nemcsak a stresszreakciók révén, hanem közvetlen módon is hatást gyakorol az immunrendszerre, mivel a stresszhormonok jelenléte gátolja az idegsejtek működését, így módon a betegségekre adott válaszreakciók lassabbak. Egy vizsgálat (Cohen, Tyrel és Smith 1991) kimutatta, hogy stressz hatására nagyobb az esélye a náthát okozó vírust elkapni (Atkinson et al. 2002; Zimbardo and McCann 2018). A stressz mellékhatásai is károsítják az egészséget, mint például a krónikus túlzalag szívkoszorúér betegséghez vezethet. Az erős stresszel járó munkát végző személyeknél nagyobb a valószínűsége a koszorúér betegség kialakulásának, különösen a nagy követelményeket és elvárásokat támasztó munkakörök esetében, ezeknek a dolgozóknak kevés lehetősége van arra, hogy befolyásolhassák a munkakörülményeket (Atkinson et al. 2002).

A stresszre adott leggyakoribb válaszreakciók a szorongás, a harag, az agresszió, a fásultság és a depresszió (Zimbardo and McCann 2018). A szorongás több érzelem ötvözetéből jön létre, ezek a következők: a félelem, az aggodás, a feszültség és a rossz előérzet. A harag és az agresszió általában akkor keletkezik, amikor az egyén erőfeszítést tesz egy cél elérése érdekében, de ez akadályokba ütközik. Ilyenkor agresszív hajtóerő keletkezik, amely a frusztrációt okozó személy vagy tárgy megkárosítására irányítódik. A fásultság és a depresszió a tanult tehetetlenség elméletéből vezethetők le. A befolyásolhatatlan és kellemetlen események során az emberek feladják a harcot és elfogadják a helyzetet. A tehetetlenséget visszavonultság és cselekvéshiány jellemzi. Minél többször jelennek meg ezek a válaszreakciók, annál valószínűbb, hogy az egyén kognitív károsodásban szenved.

Azt a folyamatot, amely során az egyén megpróbál szembenézni a stresszel, megküzdésnek nevezzük. A személy összpontosíthat a helyzetre vagy az érzelmekre annak érdekében, hogy megszüntesse vagy enyhítse az állapotát. Ez egy olyan cselekvés, amely arra irányul, hogy az egyén megbirkózzon a stresszorokkal, a stresszkeltő élethelyzetekkel és eseményekkel. A megküzdés célja a fenyegetést, veszteséget vagy kihívást jelentő helyzetek kezelése (Atkinson et al. 2002; Zimbardo and McCann 2018).

A megküzdésnek a típusai a következők:

1. Problémaközpontú megküzdés

A stresszor azonosítása után, a megoldásokat mérlegelve dönt az egyén a cselekvés módjáról. Ebben az esetben nem változtat a környezetén, csak a saját cselekedetét folyásolja be.

2. Érzelmeközpontú megküzdés

A stresszorra adott érzések elhárítása azáltal, hogy az egyén azonosítja és feldolgozza őket. Általában akkor folyamodik erre, amikor befolyásolhatatlan eseménnyel találja szembe magát.

3. Lefelé irányuló társas összehasonlítás

Amikor az egyén saját helyzetét olyan emberekével hasonlítja össze, akik rosszabb helyzetben vannak, így segíti a saját állapotát pozitívabb perspektívából tekinteni. Ez a fajta stratégia az érzelmfókuszált megküzdéssel összeegyeztethető, mivel végeredményképpen enyhül az aggodalom.

4. Felfelé irányuló társas összehasonlítás:

Az egyén saját állapotánál jobb helyzetben lévő emberekével hasonlítja össze a saját állapotát, motivációként és annak reményeként, hogy a sajátja javulhat. Ez a problémaközpontú megküzdéssel összeegyeztethető, mivel cselekvésre ösztönöz.

5. Elhárítás

Az elhárítás mechanizmusa segít felkészülni, mielőtt a szervezet valóban megküzd a problémával. Ez attól különbözik a fent tárgyalt megküzdéssel szemben, hogy míg az előbbi tudatos, ez tudattalan folyamat. Ennek során az egyén negatív érzelmekkel küzd meg, de ezek nem változtatják meg a helyzetet, csak az érzelmeket enyhítik.

6. Elfojtás

Az egyén kiszorítja az olyan memóriatartalmakat, amelyek félelmetesek vagy fájdalmasak, ilyenek például a szégyen vagy büntudat. Azonban az elfojtás különbözik az elnyomástól. Az utóbbi során az egyén csak a külvilág előtt tagad le valamit, míg önmagában félrerakja ezt a fájdalmas emléket (Atkinson et al. 2002). Számos kutatás kimutatta, hogy az elfojtás azt eredményezi, hogy az egyén többször rágódik az érzelmeken és gondolatokon (Wegner, Schneider, Carter és White, 1987). Emellett fizikai erőfeszítést is igényel, mivel ha egy gondolatot kiiktatódik, és folyamatosan figyelem alá kerül, hogy visszatér-e, energiát vesz igénybe, ez viszont kimerítő folyamat.

7. Racionalizáció

Amikor az egyén próbálja racionálisan feltüntetni a cselekedetét. Ezzel próbálja csökkenteni a csalódottság érzetét és hihetően megmagyarázni a viselkedését, illetve fenntartani az önbecsülését.

8. Reakcióképzés

Az emberek úgy rejtik el valamilyen késztetésüket, hogy az ellenkezőjét csinálják. Például, ha valaki ellenségeskedő, de egy versenyen megkérik, hogy segítsen az ellenfélnek, akkor megteszi azért, hogy bizonyítson. Azonban az ellenségeskedő jellem nem fog eltűnni teljesen, csak kompenzálható.

9. Projekció

Amikor az egyén saját el- vagy fel nem ismert érzéseit másoknak tulajdonítja, illetve másokban látja, általában túlzott formában. Például, ha egy diáknak az a véleménye, hogy mindenki puskázik a vizsgákon, akkor ha ő is ezt teszi, akkor az már nem tűnik fel olyan rossz fényben.

10. Intellektualizáció

Az egyén a stresszhelyzetet absztrakt fogalmakba csomagolja. Például, ha valaki szomorú vagy dühös érzéseket tapasztal egy személyes konfliktus miatt. Az intellektualizáció ebben az esetben azt jelenti, hogy az illető elkezd racionálisan elemezni a helyzetet, és elvonatkoztatja magát az érzelmi reakciótól. Ebben az esetben azt gondolhatja, hogy ez a konfliktus valószínűleg azért történt, mert a másik félnek nehéz napja volt. Ezzel az absztrakt,

érzelemmentes megközelítéssel az egyén megpróbálja csökkenteni az érzelmi terhet és távolságot tartani a konfliktustól.

11. Tagadás

Egy kellemetlen esemény elutasítása, létezésének, történésének be nem ismerése. Ezzel az egyén távol tartja magától az élményt, de nem szünteti meg a problémát.

12. Áttolás

Az egyén ennek segítségével az el nem fogadható érzelmi tartalmat külső tárgyhoz kapcsolva elfogadható formában jeleníti meg. Például, ha valaki agresszív késztetéseket érez, az áttolás lehetővé teszi, hogy ezeket az érzéseket más területeken, például művészetben vagy munkában fejezze ki.

A fent említett két mechanizmus és a stresszkezelés között az a fő különbség, hogy az előbbi csak a szervezet védekező reakciója, míg az utóbbi hatékonyabb, mert célzottan foglalkozik a stressz okával és a megfelelő technikákat alkalmazva szünteti meg (Atkinson et al. 2002). Ezek mind tanult viselkedési minták, de mégis van köztük eltérés. Míg a mechanizmusok a környezetből, tapasztalatokból tanult viselkedési minták, a stressz kezelésének a hatékony módját nem tapasztaljuk meg a hétköznapijaink során. A stresszkezelésen kívül életvezetési döntésekkel, akár a szociális életünk segítségével is tudunk a jólétért tenni. A társas támogatásnak három előnye van: érzelmi támasz, konkrét gyakorlati segítség és információátadás (Zimbardo and McCann 2018).

1.3. A mindfulness szerepe a pszichológiában

A mindfulness magyar megfelelője a tudatos jelenlét, amellyel az utóbbi évtizedekben kezdett el foglalkozni a pszichológia, eredete azonban hosszan nyúlik vissza, a buddhizmushoz köthető, de számos más kultúrában és vallási irodalomban is megjelenik (Szondy 2012; Goleman 2023). Jelentése több fogalomból tevődik össze. A tudatos jelenlét az, amikor az egyén irányítja a tudatos figyelmet, elenged a jövővel kapcsolatban minden előítéletet és félelmet, mivel a jelenben nem létezik a múlt és a jövő. A koncentráció, a kritikus gondolatok megfigyelése megítélés nélkül, az elfogadás és nem megváltoztatni vagy irányítani a dolgokat szintén mind beletartoznak a fogalomkörbe (Szondy 2012; Wax 2016; Elliot 2019; Gillihan 2023; Goleman 2023). A gondolatoknak nem lehet határt szabni, azonban az egyén a cselekvésekre és a történésekre hatást tud gyakorolni. A mindfulness lényege nem a

gondolatoktól való megszabadulás, sokkal inkább a gondolatok felismerése és meghatározása. A tudatos jelenléttel nem az élmények változnak meg elsősorban, hanem inkább az emberek hozzáállása. A mindfulness segít az élet szemlélőjének lenni, nem csak a résztvevőjének. Azáltal, hogy mindenki külső szemmel tekint a saját cselekedeteire, realisabb képet kaphat róluk. A mindfulness állapotát előidéző gyakorlatoknak számos pozitív hatásuk van, így például: az agy öregedése lelassul, a memória fejlődik, ugyanahhoz a tapasztalathoz már kevesebb fájdalomérzet társul, segít az emberi kapcsolatok elmélyítésében stb. (Füzesi 2018).

A jelen pillanat megélése egyfajta nézet vagy látásmód, amely során nincs szándékosan aktív gondolkodás. Ennek legfőbb akadályozója, amikor túl sok energiája van az embernek, és elkalandozik a figyelem. Mivel az agy átlagosan 1,2 másodpercig tud koncentrálni valamire, ha elterelődik a figyelem, akkor nehéz visszatérni ezt (Atkinson et al. 2002). A koncentrációs képesség hiánya pedig tanulási nehézséget okoz. A nem fenntartott figyelem és a nem elegendő aktivációs szint pedig helytelen időbeosztáshoz vezethet (Vajda 2006).

Ahhoz, hogy az egyén elérje a tudatos jelenlét állapotát, először a koncentrálás képességét kell elsajátítani valamelyik érzékszervre, mivel egyszerre nem lehet az érzékelésre és a gondolatokra figyelni. A légzés figyelésével bármikor el lehet érni a tudatos jelenlétet, mivel ez egy automatikus élettevékenység, ezért az ember képes egyszerre több tevékenységet is végezni párhuzamosan. Ha ez sikerül, akkor könnyebb lesz a tudat irányítása (Wax 2016; Elliot 2019).

Amikor unalmas, egyhangú helyzetekben kitartóan figyel az ember, akkor az éberség állapotát éli át. Az éber tudatosság pedig két részből áll: amikor az egyén tudatában van önmagának, vagyis a saját tulajdonságainak és amikor másoknak. Ha az éberség állapotát szokássá tudja tenni, akkor megszűnik a folyamatos figyelem-elterelődés, és az egyén a múlt vagy jövő gondolatának hálójából is kikerül (Goleman 2023).

Mivel a mindfulness több fogalmat is egybefoglal, ezek közül a dolgozat szempontjából a legfontosabbak a következők:

- Megfigyelés:

Az érzések és a gondolatok vizsgálata, mivel nem lehet ellene tenni, ezért el kell fogadni azt az állapotot, amelyet észlelés és megfigyelés során lehet tapasztalni.

- Elfogadás:

Az egyén nem próbál változtatni és nem is elemzi a dolgokat, csak hagyja lenni.

- Elengedés:

Ha az ember teret ad az aggodalomnak, az érzelmeknek, a gondolatoknak és a szenvedésnek, akkor ezek el fognak múlni.

- Ítélezésmენტesség:

Nem értékminősítő véleményt alkotni, csak megélni az élményeket.

1.3.1. Mindfulness mint megoldás

Napjainkban a diákok az iskolában töltik a legtöbb időt, és a baráti csoportok szerveződésének fő helyszíne is itt van. Emiatt fontos lenne, hogy az iskolák az oktatói feladatok mellett gondoskodjanak a fiatalok jólétéről is. Az iskolákban a diákok sokszor olyan szituációknak vannak kitéve, amelyek szorongást, félelmet és aggodást kelthetnek például: a dolgozatok írása miatt szorongást és aggodalmat érezhetnek, a kialakuló nyomás miatt pedig kevésbé tudnak figyelni (Vajda 2006; Kearney 2019). A szituációk jelentőségét több tulajdonság is fel tudja erősíteni. A szociális igényekkel nem rendelkező diákok inkább a háttérben maradnának, azonban például prezentáció tartásánál kénytelenek az osztály elé kiállni, ahol a szégyenérzet áldozatává válhatnak. A maximalista fiatalok általában szülői és iskolai elvárások miatt teljesítményszorongással küzdenek, és egy nem tökéletes dolgozat vagy akár egy házi feladat mélyen érintheti őket (Brown 2019). Az iskolán kívüli tevékenységek is negatív hatással lehetnek a mentális egészségre még akkor is, ha a diákok élvezetből csinálják, ilyen például a sport. A túlterhelés és folyamatos fáradtság miatt is elveszíthetik a motivációjukat.

A felsoroltak csak pár olyan problémát mutattak be, amelyek a diákokat érintik, de ezenkívül számos kihívással kell megküzdenie mindenkinek, korosztálytól függetlenül. A zsúfoltság érzése mindenki életében jelen van. Annyi mindent halmoz fel az ember, hogy sosem ér el a teendő lista végére. Az agy robotpilóta üzemmódba kapcsolása pedig megakadályozza a tudatos jelen megélését. Olyan esetben jól jön, amikor kényszerből kell valamit csinálni pl.: bevásárlás. Az ilyen típusú cselekedetek miatt gyakran bekapcsol a robotpilóta üzemmód és emiatt a fontos tevékenységeknél is aktiválódik. .

A multitaskingra pozitív tulajdonságként tekintenek, mivel elismerendő, ha valaki jó teljesítménnyel több dolgot tud elvégezni - ez azonban kiégéshez vezethet (Atkinson et al.

2002; Wax 2016; Zimbardo and McCann 2018). A legnagyobb csapda, amibe sokan beleesnek, az a jövő elképzelése és a múlt újragondolása. A múlton való töprengésnek nincs értelme, mivel nem lehet változtatni rajta. A jövő elképzeléséhez pedig szükség van az emlékekre, amelyeknek a többszöri felidézése elhomályosodáshoz vezethet. Ez a folyamat értékes energiát és időt vehet el, amit másra is lehetne fordítani (Wax 2016). A vágyakhoz való ragaszkodás, vagyis akarni valamit, máshogy akarni vagy nem akarni valamit, a szenvedést okozza (Elliot 2019).

Úgy gondolom, hogy az iskoláknak is feladata a jövő nemzedékeinek a felnevelése, ez a folyamat azonban nem csak a teljesítményen alapszik. A diákok mentális jólétét segíthetné az, ha az iskolai terhek mellett segítséget kapnának a kiegyensúlyozott mentális egészségi állapot kialakításában. A mindfulness szemléletmód pedig alkalmas arra, hogy tanórai keretek között valósuljon meg. Ez a szemléletmód a stressz oldásával, a figyelem összpontosításával, a szociális és érzelmi tanulás elősegítésével és a jellem nevelésével támogathatja a problémák megoldását. Több program is létezik, amelynek során a mindfulness technikáit oktatják a diákoknak ilyen pl.: MindUp, Mindful School, Calmer Choice. Jon Kabat Zinn 1979-ben dolgozta ki a Mindfulness Based Stress Reductiont (MBSR), amelynek köszönhetően elterjedt a tudatos jelenlétben alapuló stresszcsökkentő program (Füzesi 2018; Brown 2019). Ez nagyon sok egyesült államokbeli iskolába eljutott, azonban véleményem szerint az elterjedésük azért gátolt, mivel ezeket a programokat magánszemélyek alakították ki, így a diákok a részvételre nem voltak kötelezve. Ezenfelül csak a kiválasztott iskolák tudták megismerni a programot, és nem az egész ország. Van ezek között olyan program is, amelyik fizetős és emiatt nem érhető el mindenki számára (Brown 2019).

Sok cég nyújt lehetőséget a dolgozóinak a mindfulness technikákat fejlesztő tréningen való részvételre, és a felnőttek szívesen alkalmazzák ezeket (West 2016). A kutatások kimutatták, hogy már egy 20 perces meditáció is csökkenti a felnőtteknél a szorongást, a depressziót és a fáradtságot (Hölzel et al. 2011). Egy nyolchetes tréning pedig elkezdheti átformálni az agy idegpályáit, növelve az együttérzéssel és racionalitással kapcsolatos területeket (Davidson és Lutz 2008).

A korosztályokra nehezedő terhek alapján megállapítható, hogy az lenne az ideális, ha minél hamarabb, minél fiatalabb korban kapnának a tanulók segítséget a felhalmozódó mentális problémáik kezelésére vagy megelőzésére. Azonban a fiatalok keveset foglalkoznak önmagukkal, és mivel a mindfulness gyakorlatainak elsajátítása csak egy opcionális

lehetőség, kevésbé foglalkoznak ezzel. A iskolai keretek közötti oktatással ráköteleznénk őket arra, hogy a mindfulness módszertanát megismerhessék és a gyakorlatban nagyobb arányban alkalmazzák. Fontos szempont lenne, hogy a diákok számára ezeken a tanórákon nem a tanárnak vagy a diáktársaknak való megfelelés lenne a cél, hanem az önmagukkal való törődés. Véleményem szerint az iskola oktatási és nevelési céljai közé illeszkedik a diákok mentális egészségével való foglalkozás, és ennek megvalósítására ideális megoldás lenne a mindfulness technikáinak oktatása, mivel magában foglal olyan gyakorlatokat, amelyek több készséget egyidejűleg is fejleszthetnek.

2. Anyag és módszer

A serdülőkor a legérzékenyebb, mivel ez az emberi fejlődés azon szakasza, amelyben az egyén a legtöbb változáson megy keresztül. Emiatt a fiatalok törődést igényelnek, az elhanyagolásuk súlyos mentális problémákat okozhat (Vajda 2006; Wax 2016; Tompos 2020).

A hipotézisek bizonyításához és elvetéséhez, valamint a megfogalmazott célok eléréséhez összesen három kutatás valósult meg: egy kérdőív, egy interjúsorozat és egy hatásvizsgálat. Ez a komplex megközelítés lehetővé teszi a diákok mentális egészségének többszempontú vizsgálatát. Az eredmények értékes adalékul szolgálnak a középiskolások mentális egészségének jelenlegi állapotáról. Az adatok elemzését a Z-próba és az Odds ratio statisztikai számításokkal, valamint pandas adatfeldolgozó könyvtárat használó python programmal végeztem el.

A témával kapcsolatban a következő fő kérdések fogalmazhatók meg:

- Miért fontos a diákok mentális egészségével foglalkozni?
- Milyen mértékben cselekednek a diákok a saját mentális egészségük érdekében ?
- Milyen mértékű érdeklődés van az iskolák felől a diákok mentális egészségével kapcsolatban?
- Miért és milyen területeken hatékony a mindfulness módszertana a fiatalok számára?

A szakirodalomban olvasottak és az előzetes tapasztalatok nyomán a következő előfeltevések fogalmazhatók meg:

1. A mindfulness alapú gyakorlatok rendszeres elvégzésének eredményeként az egyén úgy érezheti, hogy a koncentrációja fejlődik.

2. A lányok tudatosabbak a mentális egészségük megőrzésében:
 - a. Több stresszkezelési technikát ismernek.
 - b. Több, a témával kapcsolatos foglalkozásokon vettek vagy vennének részt.
3. A diákok nem cselekednek aktívan a mentális egészségük megőrzésének érdekében, annak ellenére, hogy észlelik a mentális problémáikat.
4. A mindfulness és módszertanának iskolában történő oktatása indokolt lenne.

A kérdőív célja, hogy átfogó képet adjon a középiskolás diákok mentális egészségéről és az ezzel kapcsolatos tapasztalataikról (3. Melléklet). A kérdőívet különböző iskolák és osztályok felé továbbítottam, kitöltése önkéntes alapú volt. A kérdőívet végül 220 középiskolás diák töltötte ki, kor és nemek szerinti eloszlásukat a 4. Melléklet szemlélteti.

A kérdőív a serdülő korosztályt vizsgálta, ezen belül a korcsoportok kiválasztásánál fontos szempont volt az általános iskola és a gimnázium közti korhatár. Az adatközlők túlnyomó többsége lány, az összes korcsoportban több lány vett részt, mint fiú. A válaszadók lakhely szerinti eloszlását a 5. Melléklet szemlélteti.

Az adatközlők Budapestről vettek részt a legnagyobb számban, ezen belül pedig a 15-17 éves korosztály. Azonban a nem budapestiek összességében többen vannak, mint a budapestiek.

A kérdőív kérdései a következő fő területekre irányultak:

1. Demográfiai adatok: a kérdőív rögzítette a válaszadókról szükséges alapvető információkat, beleértve életkorukat, nemüket és lakhelyüket.
2. Segítségkérési tapasztalatok és hajlandóság: a kérdések feltárták, hogy a diákok fordultak-e már szakmai segítségért mentális egészségügyi problémáikkal, illetve részt vennének-e olyan foglalkozáson, amely segítené a mentális egészségük javítását.
3. Iskolai környezet és támogatás: ezek a kérdések az iskolapszichológusok elérhetőségét tárták fel, valamint a diákok részvételét a mentális egészséggel kapcsolatos iskolai foglalkozásokon.
4. Személyes tapasztalatok és érzések: több kérdés is 1–10-es skálán mérte a diákok iskolával kapcsolatos érzéseit, beleértve a motivációt, komfortérzetet, elfogadottságot, teljesítménnyel való elégedettséget, elfoglaltságot és mentális kimerültséget.

5. Mentális egészségtudatosság: ezek a kérdések arra irányultak, hogy a diákok mennyire figyelnek a mentális egészségükre a mindennapokban, illetve észleltek-e másokat, akiknek segítségre lehet szükségük.
6. Stresszkezelés és ismeretek: az utolsó kérdések a diákok stresszoldó technikákkal kapcsolatos tapasztalataikra, valamint a mindfulness fogalmának ismeretére kérdeztek rá.
7. Okok és vélemények: a kérdőív lehetőséget adott a diákoknak, hogy kifejtsek véleményüket a mentális problémák lehetséges okairól.

A kutatás módszereit egy interjúsorozat egészítette ki, amelynek célja, hogy feltárja a fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalatait, véleményét a mindfulnessről, ennek iskolai alkalmazhatóságáról és a mentális egészségről. További cél, hogy részletesebb képet adjon az adatközlők diákokkal való kapcsolatáról, személyes és szakmai tapasztalatáról. Az interjúalanyok olyan szakemberek, akik különböző aspektusokból kapcsolódnak a középiskolás korosztályhoz. Ezalól kivételt képez az egyik jógaoktató, aki egyáltalán nem foglalkozik diákokkal. Az interjúkérdések arra irányultak, hogy az adatközlők milyen környezetben dolgoznak, valamint hogy ők hogyan látják, milyen lehetőségeik és eszközeik vannak a középiskolás diákoknak a saját mentális egészségük megőrzésében. Összesen hét interjúalany került az adatközlők közé: 3 fő iskolapszichológus, 3 fő jógaoktató és 1 fő pszichológus, aki a Mathias Corvinus Collegiumban dolgozik. Az alanyok nemek szerinti megoszlása: 30% férfi és 70% nő. Az interjúk hossza 30-40 perc volt, a helyszínt az interjúalanyok biztosították. Az interjúelemzésnél az azonos kérdésekre adott válaszokat összehasonlítva lehetett azonosságokat és különbségeket meghatározni, majd azokból következtetéseket levonni.

A kutatás módszerei közé tartozott egy hatásvizsgálat is, ennek keretében három egymást követő tréninget tartottam mindfulness témában a diáktársaim számára. A foglalkozássorozat célja az volt, hogy felmérje a diákok nyitottságát és attitűdjét, valamint a mindfulness alapú gyakorlatok hatását. A háromalkalmas, 45 perces, személyes mindfulness tréninget több mint 100 középiskolás diák között hirdettük meg. A tanulók önkéntes alapon jelentkezhetek. A foglalkozásokon végül 6 olyan tanuló (1 fiú és 5 lány) vett részt, aki eddig is foglalkozott a mentális egészségével, a többségük használt már valamilyen légzőgyakorlatot, és a fő motivációjuk a jelentkezésnél a téma iránti érdeklődés volt. A jelentkezők közül hárman

tudtak az összes órán részt venni, a többiek legalább két alkalmon jelentek meg. A résztvevők a foglalkozás elején és végén egy-egy kérdőívet töltöttek ki.

A foglalkozástervek tematikusan épültek fel (6., 7., 8. Melléklet), minden foglalkozásnak volt egy célja és egy területe, amely a készségek fejlesztését határozta meg. Az alkalmak közös jellemzője volt, hogy az RJR-modellnek (=ráhangolódás, jelentésteremtés, reflexió) megfelelően épültek fel, legalább két légzőgyakorlatot tartalmaztak, interaktív feladatok színesítették őket, és a végét közös ötletelés és gondolattérkép rajzolása, valamint a házi feladatok kiosztása zárta.

3. Az eredmények ismertetése

3.1. A kérdőíves eredmények és elemzése

A kérdőívben elkülöníthetők a mentális egészségre vonatkozó alapkérdések, valamint a skálázó kérdések. A két kérdéstípusra érkező válaszok elemzését követően olvashatók a két kérdéstípus összehasonlításából származó eredmények.

3.1.1. A mentális egészségre vonatkozó alapkérdések

A válaszadók 78% azt jelezte, hogy van iskolapszichológus az iskolájukban. Viszonylag kevesen vannak (10%), akik nem tudnak róla. Az adatközlők 12%-a állította azt, hogy nincs. A nemek között alacsony a különbség a “Nem tud róla” és a “Nincs” válaszok között. Az eredmények azt mutatják, hogy nincs eltérés a nemek között az iskolapszichológussal kapcsolatos tájékozottságban (9. Melléklet).

A diákok közel fele (47%) vett részt mentális egészséggel kapcsolatos foglalkozásokon az iskolában. Az igen és nem válaszok aránya közel azonos. A nemekre vonatkozó adatokkal kapcsolatban megfogalmazható, hogy, a lányok nagyobb arányban (49%) vettek részt mentális foglalkozásokon, mint a fiúk (43%). Az Odds ratiót a fiúk és lányok mentális egészséggel kapcsolatos iskolai foglalkozásokon való részvételére vonatkozóan végeztem el, ezzel megállapíthatóvá vált, hogy mennyivel nagyobb (vagy kisebb) az esélye az egyik csoportnak egy esemény bekövetkezésére a másik csoporthoz képest (10. Melléklet).

Az Odds ratio 1,2735- 95%-os konfidenciaintervallummal (1,0624, 1,5260) végeztem el. Ez azt jelenti, hogy a lányoknak körülbelül 1,27-szer nagyobb az esélyük arra, hogy részt vegyenek mentális egészséggel kapcsolatos iskolai foglalkozásokon, mint a fiúknak. A

konfidencia intervallum nem tartalmazza az 1-et, ami arra utal, hogy ez a különbség statisztikailag szignifikáns lehet.

A kérdőív következő kérdése az adatközlők részvételi hajlandóságára irányult (11. Melléklet). Az eredmények alapján megállapítható, hogy a lányok nagyobb nyitottságot mutatnak (74%) a mentális egészséggel kapcsolatos tanórák részvételére vonatkozóan, mint a fiúk (51%). Az összes adatközlők több mint fele, 69%-a venne részt ilyen foglalkozásokon. A **Z-próba eredménye** ($Z \approx 3,0237$, $p < 0,01$) azt mutatja, hogy statisztikailag szignifikáns különbség van a fiúk és lányok részvételi szándéka között. A konfidenciaintervallumok nem fedik egymást a fiúk és lányok esetében, ez megerősíti a szignifikáns különbséget. A különbség konfidenciaintervalluma pedig azt mutatja, hogy a lányok részvételi szándéka 8,12% - 37,88%-kal magasabb, mint a fiúké. Az Odds ratio konfidenciaintervalluma (1,4054 - 5,3234) nem tartalmazza az 1-et, ami szintén megerősíti a szignifikáns különbséget. Ez az eredmény eltér a korábbi, tényleges részvételre vonatkozó adatoktól, ahol nem lehetett szignifikáns különbséget találni. A különbség oka lehet, hogy a lányok nyitottabbak a mentális egészséggel kapcsolatos témák iránt. A fiúk esetleg nagyobb megbélyegzést éreznek a mentális egészséggel kapcsolatban vagy a foglalkozások nem elég vonzóak a fiúk számára. Ez az elemzés rámutat arra, hogy jelenleg nincs nagy különbség a fiúk és a lányok tényleges részvételi adatai között, a jövőbeli szándékokban azonban jelentős eltérés mutatkozik a nemek között. Ez fontos információ lehet az iskolai mentálhigiénés programok tervezéséhez és fejlesztéséhez.

A lányok sokkal nagyobb arányban (29%) vennének részt foglalkozáson és fordultak már segítséghez, mint a fiúk (8%). A fiúk nagyobb arányban (37%) nem vennének részt és nem fordultak segítséghez, ami arra utalhat, hogy kevésbé nyitottak a mentális egészséggel kapcsolatos témák iránt. Mind a fiúknál, mind a lányoknál a legnagyobb csoport az, akik részt vennének, de még nem fordultak segítséghez. Ez arra utalhat, hogy van érdeklődés a téma iránt, de esetleg akadályok vannak a segítségkérés folyamatában(12. Melléklet).

Az elemzések alapján megfogalmazható, hogy összefüggés van a segítségkérés és a részvételi szándék között, a **Z-próba eredménye** ($Z \approx 3,1013$, $p < 0,01$) azt mutatja, hogy statisztikailag szignifikáns különbség van a fiúk és lányok között abban, hogy részt vennének foglalkozáson és fordultak már segítséghez.

A kérdőív következő kérdése arra irányult, hogy az adatközlők észleltek-e olyan személyt a környezetükben, akinek szüksége lehet ilyen segítségre. Az eredmények azt mutatják, hogy a diákok rendkívül magas arányban (94%) észlelnek olyan személyt a környezetükben, akinek szüksége lehet mentális támogatásra. Jelentős különbség van a fiúk és lányok között, a lányok ugyanis szinte kivétel nélkül (99%) azonosítanak ilyen személyt, míg a fiúknál ez az arány, alacsonyabb (82%).

A 1. táblázat az iskolapszichológus jelenlétének tudata és a segítségre szoruló személyek észlelése közötti összefüggést mutatja be.

Csoportosítás	Összesen	Fiúk	Lányok
Nem tudok róla, hogy van iskolapszichológus, és nem észleltem olyan személyt, akinek szüksége van rá.	1%	4%	0%
Nem tudok róla, hogy van iskolapszichológus, de van olyan személy, akinek szüksége van rá.	12%	12%	11%
Nincs iskolapszichológus, és nem észleltem olyan személyt, akinek szüksége van rá.	1%	2%	0%
Nincs iskolapszichológus, de van olyan személy, akinek szüksége van rá.	9%	4%	11%
Van iskolapszichológus, és nem észleltem olyan személyt, akinek szüksége van rá.	4%	12%	1%
Van iskolapszichológus, és van, akinek szüksége van rá.	74%	65%	77%

A diákok többsége ($74\% + 4\% = 78\%$) tudja, hogy van iskolapszichológus az iskolájukban, 12% nem tud róla, 10% szerint nincs.

Az adatközlők túlnyomó többsége ($74\% + 9\% + 12\% = 95\%$) tud olyan személyről, akinek segítségre lehet szüksége. Ez összhangban van a korábbi adatokkal (94% észlelt ilyen

személyt). A nemekre vonatkozóan megállapítható, hogy a lányok nagyobb arányban észlelnek segítségre szoruló személyeket, függetlenül az iskolapszichológus jelenlététől. A fiúk nagyobb arányban válaszolták, hogy van iskolapszichológus, de nem tudnak segítségre szoruló személyről (12% vs. 1%).

3.1.2. Skálázó kérdések

A legtöbb diák (69%) inkább negatívan vagy közömbösen áll az iskolába járáshoz. Csak 69 diák érez pozitív motivációt ezzel kapcsolatban, ami aggodalomra adhat okot.

A következő kérdés a diákok komfortérzetét mérte fel, különösen a saját osztályukra vonatkozóan. A vélemények megoszlának: a diákok 38%-a nem érzi magát komfortosan, míg 46% igen. Ez arra utal, hogy jelentős különbségek lehetnek az osztályok vagy egyéni tapasztalatok között.

A következő kérdés a diákok elégedettségét mérte fel az iskolai teljesítményükre vonatkozóan. A diákok 44%-a elégedett míg 40% nem elégedett a teljesítményével. Ez arra utalhat, hogy vannak, akik jól teljesítenek, míg mások küszködnek -a két csoport közötti különbség nem számottevő.

A 13. Melléklet szemlélteti a diákok véleményét az iskolai közeg befogadó képességéről. A diákok 45%-a nem érzi befogadónak az iskolai közeget, 39%-a igen. Ez az arány azt jelzi, hogy az iskolák számára kiemelt feladat a jó légkör kialakítása, megszilárdítása, az ideális arány az lenne, ha a diákok jóval több mint fele elégedett lenne ezzel.

A kérdőív következő kérdése a diákok elfoglaltságát tárta fel. Ezek az elfoglaltságok bármilyen programok lehetnek, amelyek tanórán kívül történnek például: versenyek, edzések, szakkörök stb. A diákok 45%-a érzi magát elfoglaltnak az iskolán kívüli programoknak köszönhetően, ami egyfelől pozitív, hiszen így vélhetően hasznos dolgokkal töltik az iskolán kívül időt. De ez túlterheltséghez is vezethet.

Az adatközlők mindössze 9%-a vélekedik úgy, hogy mindent megtesz a mentális egészségért. A diákok 44%-a nem vagy alig tesz a mentális egészsége megőrzéséért, míg csak 35%-a cselekszik aktívan. Ez az eredmény azért meglepő, mivel a kitöltők többsége tud arról, hogy van iskolapszichológus a saját iskolájában.

A diákok 47%-a érzi magát mentálisan kimerültnek (14. Melléklet). Ez összefügghet a magas iskolán kívüli elfoglaltsági aránnyal és az iskolai stressz mértékével is. Az eredmény alapján

úgy tűnik, hogy a diákok tisztában vannak a mentális állapotukkal, azonban nem tesznek a javulás érdekében. 3.1.3. A kérdőív kérdéseinek összehasonlító elemzése

1. **Polarizáció:** Több kérdésnél is megfigyelhető az erős polarizáció. Például az osztályban érzett komfortérzetre és az iskolai teljesítménnyel való elégedettségre érkező válaszok esetében. Ezek a két véglet (egyáltalán nem/teljes mértékben) köré csoportosulnak, magasabb az arányuk, mint a köztes kategóriáknak. A válaszok eloszlása arra utal, hogy a diákok tapasztalatai és érzései meglehetősen szélsőségesek lehetnek.
2. **Motivációs deficit:** Az iskolába járás motivációjára irányuló kérdésekre érkező válaszok esetében a negatívak (egyáltalán nem/nem) dominálnak (47%). Ez általános motivációs problémára utalhat az iskolai környezetben.
3. **Magas mentális terhelés:** A mentális kimerültségre vonatkozó kérdésnél a "teljes mértékben" válasz magas aránya (27%) kiugró. Ez összhangban van az iskolán kívüli elfoglaltságokra adott hasonlóan magas "teljes mértékben" válaszokkal (32%).
4. **Passzivitás a mentális egészség terén:** Bár sokan érzik magukat mentálisan kimerültnek, viszonylag kevesen tesznek aktívan a mentális egészségük megőrzéséért. Ez egy "cselekvési rést" jelez a probléma felismerése és a megoldására tett erőfeszítések között.
5. **Befogadó közeg hiánya:** A befogadó és elfogadó iskolai közegre vonatkozó kérdésnél a negatív válaszok dominálnak, ez általános problémára utalhat.
6. **Teljesítmény paradoxon:** Érdekes módon, a motiváció alacsony és sokan érzik magukat mentálisan kimerültnek, azonban az iskolai teljesítménnyel való elégedettség viszonylag magas. Ez arra utalhat, hogy sok diák "túteljesít" a saját jóléte kárára.
7. **Közömbösség jelenléte:** Minden kérdésnél jelentős számú "közömbös" válasz érkezett (31-48 között). Ez utalhat egy olyan diákcsoportra, akik nem igazán kapcsolódnak az iskolai élethez vagy nehezen fejezik ki érzéseiket.
8. **Iskolán kívüli aktivitás kontrasztja:** Az iskolán kívüli elfoglaltságoknál a válaszok két véglete (egyáltalán nem és teljes mértékben) a legmagasabb. Ez arra utal, hogy a

diákok egy része talán túlterhelt, míg mások esetleg nem találnak elég elfoglaltságot az iskolán kívül.

Ezeknek a trendeknek a pontos leírása, további vizsgálatokkal való alátámasztása indokolt volna, de jelen kutatás által is megfogalmazható, hogy a válaszok összetett képet festenek az iskolai életről és a diákok jólétéről. Jelzik, hogy bár vannak pozitív aspektusok, számos területen szükség lehet további fejlesztésekre a diákok tapasztalatainak és mentális egészségének javítása érdekében.

Az összefüggések vizsgálata valóban értékes és új aspektusokra irányíthatja a figyelmet. Bár pontos korreláció nem számolható a rendelkezésre álló adatokból, logikai alapon és a válaszok mintázataiból következtetni lehet néhány összefüggésre, amelyek a következők:

1. **Motiváció és komfortérzet:** a válaszok azt mutatják, hogy kapcsolat lehet az iskolai motiváció és az osztályban érzett komfortérzet között. Mindkét kérdésnél viszonylag magas a negatív válaszok aránya, ami arra utalhat, hogy akik nem érzik jól magukat az osztályban, kevésbé motiváltak az iskolába járásra (15. Melléklet).
2. **Befogadó közeg és komfortérzet:** A befogadó iskolai közeg és az osztályban érzett komfortérzet között is lehet összefüggés. Mindkét kérdésnél hasonló a válaszok megoszlása, ami azt sugallja, hogy a befogadóbb környezet növelheti a komfortérzetet (16. Melléklet).
3. **Iskolai teljesítmény és mentális kimerültség:** Érdekes módon az iskolai teljesítménnyel való elégedettség és a mentális kimerültség hasonló mintázatot mutat. Ez arra utalhat, hogy akik elégedettebbek a teljesítményükkel, azok is érezhetnek magas szintű mentális kimerültséget, talán a jó teljesítmény fenntartására irányuló erőfeszítések miatt. Ennek alátámasztására további kutatásokat kellene végezni (17. Melléklet).
4. **Iskolán kívüli elfoglaltság és mentális kimerültség:** Mindkét kérdésnél magas a "Teljes mértékben" válaszok aránya. Ez arra enged következtetni, hogy az iskolán kívüli programok túlzott mennyisége hozzájárulhat a mentális kimerültséghez (18. Melléklet).
5. **Mentális kimerültség és mentális egészség megőrzése:** Paradox módon, bár sokan érzik magukat mentálisan kimerültnek, viszonylag kevesen tesznek aktívan a mentális

egészségük megőrzéséért. Ez arra utalhat, hogy a diákoknak több támogatásra vagy edukációra lehet szükségük a mentális egészség kezelésével kapcsolatban (19. Melléklet).

6. **Motiváció és iskolai teljesítmény:** Bár a motiváció általánosan alacsony, az iskolai teljesítménnyel való elégedettség valamivel magasabb. Ez arra utalhat, hogy egyes diákok képesek jól teljesíteni annak ellenére, hogy nem érznek erős motivációt az iskolába járásra (20. Melléklet).
7. **Befogadó közeg és mentális egészség:** A befogadó közeg hiánya és a mentális egészség megőrzésére tett csekély erőfeszítés között lehet kapcsolat. Egy kevésbé befogadó környezet negatívan befolyásolhatja a diákok hajlandóságát vagy képességét arra, hogy foglalkozzanak mentális egészségükkel (21. Melléklet).

Ezeknek a lehetséges összefüggéseknek a pontosítása további vizsgálatot igényelne, például mélyinterjúkkal vagy részletesebb kérdőívekkel. Az iskolák ezeket az információkat felhasználhatják célzott programok vagy olyan fejlesztések tervezéséhez, amelyek javíthatják a diákok általános jólétét és iskolai tapasztalatait.

3.2. Az interjúk elemzése

Az interjúk ismertetése

1. Az iskolapszichológusok

Az interjúk során körvonalazódott, hogy az iskolapszichológusok szakmaválasztása a legtöbb esetben nem volt tudatos. Két iskolapszichológus is bölcsész szakos volt korábban, majd később vették fel a pszichológia kurzust. Pályakezdőként diákokkal dolgoztak, ebből ketten véletlenszerűen tették ezt, mivel pályakezdőként kellett elhelyezkedniük. Az interjúalanyok arra is választ adtak, hogy a munkájuk során milyen módszerekkel kezelik az általuk hallottakat.

Az adatközlők közül az 1-es és 2-es számú iskolapszichológus is úgy gondolja, hogy a diákok jól informáltak az iskolapszichológus létéről. A harmadik interjúalany nem biztos ebben, mivel csak délutánonként fogad diákokat, ő inkább plakátokkal hirdeti magát. Míg szintén az 1-es és a 2-es számú iskolapszichológus minden bejövő osztályban és szülői értekezleteken is

bemutatkozik az osztályoknak. A találkozások gyakorisága sűrűnek mondható, mert a 3 főből 2-nek minden héten tele van a naptára (22. Melléklet).

A tanárok és a pszichológusok kapcsolatáról megfogalmazható, hogy nagyfokú együttműködés jellemzi, amelyet mindannyian törekszenek fenntartani. A pszichológusoknak azonban nincsen nagy szerepük az iskolai közösségépítésben. Az adatközlők közül 1 fő esetében volt arra példa, hogy osztályfoglalkozások révén járult hozzá a közösségépítéshez.

A diákok különféle problémákkal keresik meg a szakembereket, ezek közül a leggyakrabban megjelenők: a teljesítményszorongás, az általános életkorral járó nehézségek, összetett problémák, amelyeknek egyéb aspektusai is vannak. A pszichológusok a komolyabb mentális problémákat a gyakorlat, a rutin és a megérzések alapján tudják beazonosítani.

A fiatalokat többnyire családi gondok, párkapcsolati nehézségek nyomasztják, és szorongásban szenvednek. Ezek okaként az adatközlők a következőket nevezték meg: teljesítménykényszer, elvárások és túlterheltség. A teljesítményszorongás főként az erős gimnáziumokban tanuló diákokra jellemző, mert nemcsak az iskolának kell megfelelniük, hanem más külső nyomásoknak is például: szülői elvárás. Mindezek miatt a tanulóknak nagyfokú ellenállóképességgel is kell rendelkezniük. Az interjúkérdések egy része arra irányult, hogy megállapítsa, hogy az adatközlők mennyire ismerik és alkalmazzák a mindfulness módszereit. Az adatközlők közül csak az 1-es számú iskolapszichológus, aki nagyon jól ismeri és alkalmazza is a mindfulness módszereit a munkája során. A másik 2 fő csak felületesen hallott róla, de mindhárman egyetértenek abban, hogy a módszertan hasznos. Megvalósíthatóság szempontjából a 2-es és a 3-as számú iskolapszichológus gondolja úgy, hogy a jelenlegi oktatási rendszerben nem valósítható meg a mindfulness oktatása, valamint az iskola, ahol dolgoznak sem tartja elsődleges célnak a mentális egészséggel való foglalkozást. De egyetértést fogalmaztak meg arra vonatkozóan, hogy nagyobb összefogás szükséges ahhoz, hogy a mindfulness és módszertana elérhető legyen tantervi szinten a közoktatásban. Mivel a mentális egészség nem tartozik az elsődleges célok közé, így a pszichológusok szerepe sem kerül előtérbe. De azt a problémát mindannyian tapasztalják, hogy a diákok a túlvállalásaik miatt nem tudnak időt szakítani a saját mentális egészségük karbantartására.

2. A jógaoktatók

Az interjú során kiderült, hogy a szakmaválasztás motivációja az volt, hogy az adatközlők beleszerettek a jógába, és ennek hatására választották ezt a pályát. Magán- és csoportos órákat tartanak diákoknak és felnőtteknek egyaránt. A 23. Melléklet foglalja össze a diákoknak tartott órák rendszerességét.

A jógaoktatók a karrierjük során amellet, hogy több embernek is megváltoztatták az életszemléletüket, önmaguk is fejlődtek különböző területeken. Az adatközlők közös jellemvonása volt az önismereti és az életmódbeli változás, valamint hogy különböző technikák alkalmazásával képesek arra, hogy higgadtan kezeljék a feszültebb helyzeteket.

A jóga gyakorlása fejleszti a testtudatot, a koncentrációt és az idegrendszeri működést. Emiatt mindhárom oktató már egészen fiatalkortól ajánlja a jógázást. Az oktatók véleménye szerint a fiatalabb korban való jógázásnak nincs akadálya, mivel elsősorban nem az életkortól, hanem a fizikumtól és a testi adottságtól függ az, hogy milyen módon végezhető el a gyakorlatok. Szintén egyetértenek abban, hogy a jógázás rendszerességéről a gyakorlatokat végző egyén saját céljai alapján érdemes dönteni, a rutinba való beépítéssel és a rendszeres gyakorlással pedig látható változások észlelhetők. Az adatközlők által megnevezett leghatékonyabb gyakorlatokat és az ajánlott gyakorlás mennyiségét a 24. Melléklet mutatja.

Az adatközlők megállapították, hogy már tanulmányaik során is megjelent a mindfulness fogalma, de ez nem mindenkinél volt nagymértékben jelen, ennek megfelelően az óráik során sokszor alkalmaznak mindfulness alapú gyakorlatokat. Kifejtették, hogy a jóga gyakorlatokat a mindfulnesshez lehet visszavezetni, mivel a gyakorlatok elvégzéséhez a jelenben kell lenni, ezért ezek kötődnek a tudatos jelenlétnek.

Az adatközlők egyetértettek abban, hogy a diákok mentális egészségével fontos lenne foglalkozni, ennek okaként számos tényezőt neveztek meg. Mindnyájan egyetértettek abban, hogy a mindfulness ismerete, módszertana kiemelt szerepet tölthetne be a közoktatásban is, de csak egy adatközlő gondolja úgy, hogy ez megvalósítható lenne. Az implementáció egyik eszközeként nevezték meg a jóga megjelenését a testnevelés órákon, további eszközként említették meg egy új tantárgy létrehozásának ötletét is mindfulness témában (25. Melléklet).

3. MCC-s pszichológus

A pszichológus már a tanulmányai előtt is ismerte és alkalmazta a mindfulness gyakorlatait, amely hasznos volt a számára, majd az egyetemi évei alatt kezdett el komolyabban foglalkozni vele. A munkája során főleg 3 témával kapcsolatban kap felkérést arra, hogy

tartson előadást, ezek a következők: stresszkezelés, önismeret és időmenedzsment. Ezek azok a témák, amelyekre a legnagyobb az érdeklődés a fiatalok részéről. Az MCC-s pszichológus a diákok mentális egészségéről úgy nyilatkozott, hogy azért fontos foglalkozni vele, mivel a fiatalok nagyon sok lehetőséget kapnak és sok területen igyekeznek megfelelni, emellett azonban komoly döntéseket is meg kell hozniuk a jövőjükre vonatkozóan is. A sikerhez pedig nem elég a teljesítmény, ehhez hozzájárul a kiegyensúlyozott élet is. Sokan azért nem változtatnak az életmódjukon, mert nincsenek rákötelezve és fontosabb, hogy más feladatok elkészüljenek, ennek következményeként a mentális egészség a prioritási lista legalján van. Pedig valószínűleg a leghatékonyabb, ha a legsűrűbb időszakokban is szánunk rá időt.

Véleménye szerint a mindfulness sok területen segíthet, ilyen például a stressz csökkentése azáltal, hogy az egyének a figyelmüket önmagukra irányítják és lecsendesül a testük. Az MCC-s pszichológus szerint emiatt is hasznos lenne bevezetni a közoktatásba a mindfulness, illetve úgy véli, hogy több haszon lenne ebből hosszútávon, mint amennyi kezdeti kihívás. Foglalkozásai során már végzett diákokkal relaxációs gyakorlatokat és csak pozitív visszajelzést kapott.

Az adatközlő egy olyan rendszert képzelne el a közoktatásban, amelyben egy oktató több iskolába is átjár, illetve a tanárok számára kialakítható lenne egy mindfulness fókuszú képzés is. A pszichológus kezdetben egy olyan szakkört hozna létre, ahová önkéntes alapon jelentkezhetnek a diákok. Tapasztalata alapján - ahogy minden újdonság bevezetésekor - sok nehézség előfordulhat az egyén számára kezdetben, ilyen például *az itt és most* koncentráció.

Az interjúk elemzése

A legtöbb interjúalany a tanulmányai során ismerte meg a mindfulness fogalmát, de akik nem, ők is hallottak már róla. A mindfulness szorosan kapcsolódik a mentálhigiénéhez, ezért ismert az ezzel foglalkozó szakemberek körében. Az adatközlők körében nincs tudatosság a mindfulness alapú gyakorlatok alkalmazásának körében a saját foglalkozásaikon. Azonban ismerik a mindfulness alapú gyakorlatok pozitív hatásait.

A pszichológusok és a jógaoktatók egyetértenek abban, hogy a mindfulness bevezetése a középiskolákban sokat javítana a diákok mentális egészségének a megőrzésében, és véleményük szerint lenne igény is erre. Azonban arra a kérdésre, hogy mennyire

megvalósítható a mindfulness módszertanának középiskolába való bevezetése, már megoszlottak a vélemények.

A jógaoktatók pozitív attitűdjét árnyaló állítások:

- Úgy látják, hogy a mindfulness akadály nélkül megvalósítható.
- Javasolják a testnevelés órákba való beépítést vagy egy új tantárgy létrehozását.
- A diákok a gyakorlatokat korosztálytól függetlenül el tudják végezni.
- Úgy vélik, a megvalósítás nem csak a pszichológusokon vagy a jógaoktatókon múlik.

Az iskolapszichológusok fenntartásai:

- A jelenlegi oktatási rendszerben nem tartják megvalósíthatónak.
- Úgy vélik, nem tartozik az iskola elsődleges céljai közé a diákok mentális egészségének megőrzése.
- A diákok túlterheltsége és időhiánya akadályozza a megvalósítást.

Az interjúk során megfigyelhető volt, hogy minden interjúalany támogatja a mindfulness bevezetését, de az iskolapszichológusok akadályokat látnak ebben. Ennek egyik oka lehet, hogy az iskolapszichológusok nap mint nap foglalkoznak a diákokkal és részt vesznek a közoktatásban, így sokkal több tapasztalatuk van erről a területről. A jógaoktatók azonban csak csoportos órákon találkoznak a diákokkal, ahova a fiatalok tudatosan, belső motiváció által vezérelve mennek el, mert szeretnék javítani a mentális egészségükön vagy nyugodtabban szeretnék megélni a mindennapjaikat.

Az interjúkból megállapítható, hogy az interjúalanyok úgy látják, hogy a diákok túlterheltségén úgy lehet segíteni, ha csoportmunkában tudják megosztani és megvitatni a problémáikat. A mentális egészségre való odafigyelést szélesebb körben kell támogatni és tudatosítani a tanulók körében ennek fontosságát.

A mentális egészséggel való foglalkozás minden korosztályban fontos, azonban a fiatalok körében kiemelten, mivel az életkorral járó hormonális változások, nehézségek és a külső környezet hatása miatt kialakuló problémák törődést igényelnek. A fiatalok az iskolák, a szülők és önmaguk részéről is meg akarnak felelni, így folyamatosan túlvállalja magunkat.

3.3 A hatásvizsgálat eredményei

1. foglalkozás rövid ismertetése

Az alkalom fő célja: A belső bizalmi légkör megteremtése, az előkérdőív kitöltése.

A résztvevők száma: Az első alkalmon négy diák jelent meg, akikkel megbeszéltük az elvárásokat és a szabályokat.

A foglalkozás fő feladatai:

Belső időjárás: a fő célja annak tudatosítása, hogy milyen érzések kavarnak bennünk az adott pillanatban, és a kreativitást segítségül hívva milyen időjárási elemekkel tudjuk megtestesíteni ezeket az érzelmeket. A feladat alapján fejlődhet az absztrakciós képesség, valamint az érzelmekkel való szembenézés képessége is.

Menjünk ki a szabadba!: a fő célja a jelen pillanatának a megfigyelése, átélése. A feladat során egy szempontsor alapján kell megfigyelni részletesen a környezetet és minél többet leírni róla.

Gondolattérkép: a fő célja egy közös asszociációs tér létrehozása. A gondolattérkép során a mentális egészségre kerestünk asszociációt.

2. foglalkozás rövid ismertetése

Az alkalom fő célja: Az elfogadás megtanulása és az ítélkezés hátrányaira való figyelemirányítás.

A résztvevők száma: Ezen az alkalmon már mind a hat diák részt vett. Az előző órán jelen lévő négy diákkal meg tudtuk beszélni a házi feladattal kapcsolatos tapasztalatokat és élményeket.

A foglalkozás fő feladatai:

Érzelmi dobókocka: három fő célja is van, az empátia fejlesztése, értékminősítő vélemény kizárása, és az egyénben az elfogadás tudatosítása. A feladat során egy saját készítésű dobókockát használtunk, amelyen érzelmek helyezkedtek el. A kidobott érzelemhez kapcsolódó emlék megosztásával az egymás felé való tiszteletet és az együttérzés kimutatását segíti. Mivel mindenki hozzáállása átfogalmazódik miután a másik élményét jobban megismeri. Az egyén is könnyebben tudja elfogadni és feldolgozni emlékeit, ha egy megbízható közegben tudja megosztani. A félelemnél többen is asszociáltak az alábbi témákra: a továbbtanulás kérdése, a társas kapcsolatok és a kisebb egyéni szituációk voltak.

Önmagunk pszichológusa: a fő célja, hogy az apró hétköznapi bosszúságainkat pár lépés távolságból tudjuk felmérni. A feladat során egy kitalált középiskolás személy napját kellett leírni, hogy milyen problémákkal küzdhet meg és közben, hogyan érezheti magát. Majd kezelési javaslatot kellett hozni ezekre a helyzetekre. A diákokat két háromfős csapatba osztottam, és így dolgoztak együtt. A feladat megoldása során gyakran a saját életükből hoztak inspirációt. Ezekben a helyzetekben azonban máshol jár az eszünk, nem próbáljuk beazonosítani vagy kezelni a rosszindulatú érzéseinket. A feladat pár lépés távolságból segít rápillantani a mindennapi nehézségekre. Azáltal, hogy saját magunk hozunk rá megoldási javaslatot, segít máskor könnyebben felismerni és kezelni az ilyen típusú szituációkat.

Milyennek látjátok a képet?: a célja az ítélező gondolkodás negatívumainak megvilágítása. A diákok a feladat során kaptak egy képet egy személyről és az alábbi szempontokat tippelték meg: a foglalkozását, korát, származását, családi állapotát és hobbiját. A kép alapján senki sem tudta eltalálni a valóságot, mivel a személy megtévesztő külseje befolyásolta a véleményüket.

A foglalkozást záró gondolattérkép segítségével kiderült, hogy mindnyájan ismerik az előítéletek negatívumait, ettől függetlenül mégis ezt használták a feladatmegoldás során. Emellett összefüggéseket kerestünk a túlgondolás és az ítékezés között. Ennek folyamán csak egy diák hozott fel gondolatot az ötletelés alatt.

3. Foglalkozás rövid ismertetése

Az alkalom fő célja: A figyelem fejlesztése, a végén utókérdőív kitöltése és reflexió az alkalmakra.

A résztvevők száma: Az utolsó órán 5 diák vett részt.

A foglalkozás fő feladatai:

Add tovább a poharat!: a fő célja a figyelem fejlesztése. A feladat során egy vízzel teli poharat kell egymásnak tovább adni úgy, hogy egy csepp se ömöljön ki belőle. Egy egyszerű ráhangoló feladat, mégis nagyban segíti a koncentráció fejlesztését. A feladat a pohárra való összpontosításon kívül a társakra való odafigyelést is központi szerepbe helyezi.

Itt és most gyakorlat: a fő célja a jelen pillanat érzékelése, hasonló, mint az első foglalkozáson a *Menjünk ki a szabadba!* című gyakorlat. A feladat során a diákok kaptak egy szempontsort (5. Melléklet).

Vita: a fő célja a kritikus gondolkodás és a véleményalkotás fejlesztése. A vita során párokba rendeződtek a diákok, és 3-3 percben kellett ellenző és támogató érveket hozni az alábbi tételmondatról: *A mentális egészségnek főlegesen külön tanórát szervezni.* A végén a közös megbeszélésnél több szemszögből is meghallgattuk egymás érveit.

Az elő- és utókérdőív elemzése

A kérdőívek célja, hogy felmérjék a tréning hatását egyes életmódbeli területeken. A visszajelzések alapján a visszatérő kérdések által a két kérdőívet össze lehetett hasonlítani.

Az előkérdőív azt mutatta, hogy olyan diákok vettek részt a foglalkozásokon, akik eddig is sokat törődtek a mentális egészségükkel. Köztük négy olyan diák volt, aki sajátos légzőgyakorlatokkal kezeli a stresszes helyzeteket. Az adatközlők válaszai azt tükrözték, hogy a résztvevők konkrét gyakorlatokat nem ismertek. A leggyakoribb válaszok arra a kérdésre, hogy milyen módszereket alkalmaznak stresszkezelés során, a mély levegővétel, másokkal vagy önmagukkal való kibeszélés, és a higgadt gondolkodás volt. Meglepő módon csak egy diák emelte ki, hogy inkább az elengedést választja és nem a múltban való leragadást, amely a mindfulness egyik alapja.

Az utókérdőívben a visszajelzések alapján a résztvevők fele kezdte el jobban kezelni a stresszes helyzeteket, valamint a megfigyelőképességük is javult. Több diák is pozitív emlékként emelte ki a *Menjünk ki a szabadba!* című feladatot és a légzőgyakorlatokat. Azonban egy kifejezetten aktív diák visszajelzése az volt, hogy unalmasabbnak találta az egyik légzőgyakorlatot, de végül ő is megnevezte a számára élvezhető részt, a lazítógyakorlatot.

Emellett többen is emeltek ki különböző területeket, ahol fejlődést érzektek. Az egyik diák a visszajelzésekben konkrét tevékenységeket is megjelölt.

Kérdés: Van e olyan terület az életedben, ahol a tréning hatására pozitív változást észleltél?

Diák válasza: *Igen, többet figyeltem oda a környezetemre az elmúlt napok során, a mindennapos séták alatt megfigyeltem a fákat, a szél zúgását és nem hallgattam zenét, pedig általában ezt szoktam.*

Az előkérdőív egyik kérdése arra irányult, hogy eddig mennyire foglalkoztak a mentális egészségükkel a résztvevők, a válaszok alapján olyan diákok vettek részt a foglalkozásokon, akik eddig is érdekeltek voltak a témában és használtak már különféle technikákat, így nem

volt jelentős mértékű változás a stresszkezelési szokásukban. Emiatt a hozzáállásuk a saját mentális egészségükhöz nem módosult az elmúlt három alkalom hatására. Az utókérdőívből az tükröződött, hogy a foglalkozások újra felkeltették az érdeklődést, hogy foglalkozzanak a saját mentális jólétükkel.

Kérdés: Milyen lett a hozzáállásod a mentális egészségedhez?

Diák válasza: *Eddig is nagyon odafigyeltem és a továbbiakban is fogok. Ezeken az alkalmakon pedig tudatosult bennem újra a téma fontossága.*

Összegezve a két kérdőívet, egy diák kivételével mindenki hatékonnak tartotta a tréning sorozatot és elvárásainak eleget tett, és ha lenne egy iskolai tanóra, amely erről a témáról szólna, szívesen részt vennének azon is. A résztvevők tisztában vannak azzal, hogy vannak olyan helyzetek, amikor érdemes alkalmazni a tanult technikákat és ezt meg is teszik. Azonban az a diák, aki nem tartotta hatékonnak az alkalmakat, visszajelzése alapján mégis többet használja a mindennapjaiban az elsajátított gyakorlatokat, mint az átlag. A tréning hatására a diákok 83%-a (5 diák) javított a koncentrációján, főleg tanulás terén. A felmérésből nyilvánvalóvá vált, hogy egyenes arányosságot lehet észrevenni a technikák alkalmazása és a diákok koncentrációjának fejlődése között. Mivel mindkét kérdőívben megjelent egy olyan visszatérő kérdés, hogy mennyire tudnak odafigyelni a tanulásra. A válaszok alapján, akik úgy nyilatkoztak az utókérdőívben, hogy inkább alkalmazzák a tanult technikákat, pozitív változást észleltek a koncentráció fejlődése terén.

4. Összegzés és következtetések

A diákok különböző kihívásoknak vannak kitéve, s a szervezetük fejlődése és a környezeti hatások miatt nehezebben tudják feldolgozni a kellemetlen helyzeteket. A családi háttér, amely tőlük függetlenül funkcionál, sok esetben hátráltatja őket. Az iskolán kívüli tevékenységek és a sok lehetőség miatt nincs idejük a mentális egészségükkel foglalkozni. Ezeket a problémákat önmaguk is felismerték, de ahogy a kutatás eredményei is mutatják, nem tesznek a változás érdekében, annak ellenére, hogy a diáktársaikon is érzékelik a stressz jeleit. A kérdőív alapján megállapítható továbbá, hogy a lányok több olyan embert ismernek, akinek szüksége lehet segítségre. Ez a különbség több okból is adódhat, ilyen például, hogy a lányok esetleg érzékenyebbek lehetnek mások érzelmi állapotára, ugyanakkor a társas kapcsolataik is vélhetően mélyebb érzelmi alapokra épülnek, így többet tudnak társaik problémáiról. A fiúk körében esetleg nagyobb szűkebb övezi a mentális problémák feltárását,

így kevésbé beszélnek róla. A lányok hajlamosabbak lehetnek a túlértékelésre, míg a fiúk az alulértékelésre. Ezeknek az okoknak a pontos megállapítására egy másik vizsgálat elvégzése lenne indokolt. Azonban a kutatási eredmények arra utalnak, hogy a diákok úgy érzékelik, hogy a mentális egészségügyi problémák rendkívül elterjedtek lehetnek a diákok körében. Ezek az eredmények rávilágítanak arra, hogy a diákok nagy része érzékeli a mentális egészségügyi problémákat a környezetében, ami alátámasztja a mentális egészséggel kapcsolatos oktatás és támogatás fontosságát.

A kiegyensúlyozott mentális egészség segít a teljesítmény és a tehetség kibontakozásában és a szervezet normális működésében. A problémák megelőzésével megakadályozható lenne a tartós stressz miatti állapotok és betegségek kialakulása. Minél fiatalabb korban ajánlott a helyzetekre adott rossz reakciókat megelőzni, a segítő technikákat megtanulni, mert így felnőttkorban kevesebb nehézség fogja terhelni az egyéneket. A kutatás számos módszer alkalmazásával tárta fel a mindfulness oktatásának esetleges lehetőségeit és hatását a fiatalokra. Az interjú eredményei alapján megállapítható, hogy az iskolapszichológusok kapacitása nem elegendő egy egész iskola igényeinek kielégítésére. Bár a diákok körében a jelenlétük általánosan ismert, még mindig nagy szükség van a mentális egészségűktámogatására és az ezt segítő oktatásra, különös tekintettel a nemek közötti különbségekre az észlelésben és a tudatosságban.

A diákok többsége tud a mentális problémákról, azonban nem fordulnak segítséghez. Ha ezek a diákok a legtöbbször által elérhető iskolapszichológushoz fordulnának, akkor sem mindenki kapna lehetőséget, mivel az iskolapszichológusok már így is nagyon leterheltek. Az eredmények alapján azonban megfogalmazható az is, hogy van olyan iskola, ahol nem érhető el ilyen típusú segítségkérés vagy a diákok nem tudnak róla. A legtöbb iskolában már volt a mentális egészségről foglalkozás, de ezek nem nevezhetők állandóknak, illetve vannak olyan diákok is, akiknek nincs lehetőségük ilyen típusú foglalkozáson részt venni, emiatt egyáltalán nem ismernek semmilyen gyakorlatot. Ezért lenne szükséges egy olyan megoldás, amely mindenki számára ugyanolyan mértékben és folyamatosan elérhető. Az iskolapszichológusok úgy gondolják, hogy lenne igény egy mentális egészségről szóló foglalkozásra az iskolában. Egy külön tanórát kialakítani ideális megoldás lenne, ugyanis, ha a diákoknak nincsenek rákötelezve a mentális egészségükkel való törődésre, nem fognak önmaguktól időt szakítani erre. A diákok felől is van érdeklődés és nyitottság ez iránt, a lányok körében kifejezetten. A tréning, amelyet szerveztem, iskolán kívüli időben volt és önkéntes alapon hirdettem meg több mint 100 középiskolás diák között, de csak 6 olyan diák jelentkezett, aki már eddig is

törődött a saját mentális egészségével. Emellett sok fiatal érzi úgy, hogy az intézmények nem biztosítanak megfelelő közeget, emiatt nem érzik magukat komfortosan. Mivel a diákok a napok túlnyomó részét az iskolákban töltik, itt is alakulnak ki a barátságok többsége, amely a családtól való önállósodást segíti elő. Ha azonban a környezet nem megfelelő erre, akkor ez a kapcsolatok kibontakozását akadályozza.

A mindfulness alapú gyakorlatok alkalmazása segít a mentális egészség megőrzésében úgy, hogy többféle készséget fejleszt egyidejűleg, amelyek a mindennapokban is hasznosak lehetnek, például: koncentráció, testtudatosság stb. A módszertan pozitív hatását több szakirodalom és az interjúalanyok is alátámasztották. Annak ellenére, hogy volt olyan szakember, aki nem ismerte a mindfulness fogalmát, a gyakorlatok típusai révén meg tudta állapítani a hatékonyságát. Mivel például a jóga gyakorlatok, a légzőgyakorlatok és a stresszoldó technikák többsége visszavezethető a mindfulness gyökeréhez. A tréningen adott visszajelzések alapján a fiatalok nyitottak a módszertanra és észleltek is apró változásokat az életükben. Tapasztalataim és a visszajelzések alapján kiderült, hogy a gyakorlatokat kivétel nélkül élvezték a diákok, és a bemutatott technikákat akadály nélkül el tudták végezni.

Az erősebb jellegű iskolák kifejezetten a teljesítményre fektetnek hangsúlyt, emiatt a diákok mentális állapotával való törődés kissé háttérbe szorul. Emiatt a kiégés nagyon gyakori probléma a felnőtteknél és a fiataloknál egyaránt, ennek megelőzése és az erre való felkészítés az iskolák számára is kihívás. Ez a probléma egyre hamarabb fogja érinteni a diákokat, mivel nagymértékben túl vannak terhelve.

A vizsgálat első hipotézise beigazolódott, miszerint a tréningen résztvevő diákok közül, azok akik alkalmazzák a tanult technikákat, azt tapasztalták, hogy a koncentrációs képességük javult. Az eredmények a második hipotézis is igazolták, mivel a tréningen túlnyomóan több lány vett részt, mint fiú, illetve a kérdőíves eredmények is azt bizonyítják, hogy a lányok aktívabbak a mentális egészség témájának körében, illetve szívesebben vennének részt ilyen foglalkozásokon vagy már részt is vettek. A kutatási eredmények a harmadik hipotézist is alátámasztották, miszerint a diákok nem cselekednek a mentális egészségük megőrzése érdekében. Azonban a szakemberek és a fiatalok is tapasztalják a mentális problémák jelenlétét és ennek kezelésének fontosságát. A negyedik hipotézis, amely a mindfulness iskolába történő oktatására vonatkozott, szintén beigazolódott. A kérdőív eredményei alapján megfogalmazható, hogy a diákok önként nem vagy kevésbé cselekednek a mentális egészségük megőrzése érdekében, illetve a tréningen önként résztvevő diákok létszáma is erre

utal. Az iskolákon belüli és kívüli események egyaránt hatással vannak a mentális problémák kialakulására. Az iskoláknak felelősségük van a diákok tudatos nevelésében, amelynek része a mentális jólét biztosítása is.

A kutatás fő célkitűzése megvalósult, feltárta a mindfulness módszertan alkalmazásának hatékonyságát a fiatalokra vonatkozóan. További cél volt az iskolák szerepének feltárása a diákok mentális jólétének alakításában, illetve a fiatalok és a szakemberek hozzáállásának és véleményének felmérése. A harmadik fő cél a mindfulness oktatási lehetőségeinek feltérképezése volt. Ezeket a célokat többféle módszerrel: egy 220 főt bevonó kérdőívvel, egy interjúsorozattal és egy háromalkalmas tréning megvalósításával sikerült teljesíteni. A tréning hatására többféle gyakorlatot tanultak meg a diákok, amelyek alkalmazása segíthet az elmét lenyugtatni. Az elő- és utókérdőív válaszai alapján összefüggést lehetett tapasztalni a gyakorlatok alkalmazásának rendszeressége és az egyén koncentrációjának fejlődése között. Mivel, akik sűrűbben alkalmazták a hétköznapijaik során a tréningen tanult technikákat, sokkal inkább úgy érezték, hogy jobban oda tudnak figyelni a környezetükre és tudatosabban élik meg a jelent. A kérdőív alapján különbségeket lehetett megállapítani lányok és a fiúk válaszaiban. Azonban további kutatások szükségesek annak megértésére, hogy mi okozza a nemek közötti különbségeket a mentális problémákkal küzdők észlelésében és a problémák kezelésének tudatosságában. Ezek alapján megállapítható, hogy fontos lenne olyan programokat kidolgozni, amelyek a fiúk számára is vonzóbbak lehetnek.

A lányok sokkal több olyan embert érzekeltek a környezetükben, akinek segítségre lenne szüksége. Az alábbi javaslatok fogalmazódhatnak meg mindezek alapján:

- Fontos lenne további kutatásokat végezni, hogy megértsük, mi áll a nemek közötti észlelési különbség hátterében.
- Érdemes lenne fejleszteni a diákok, különösen a fiúk képességét a mentális egészségügyi problémák felismerésére vonatkozóan.
- Az iskolai mentálhigiénés programoknak figyelembe kellene venniük ezt a magas észlelési arányt, és eszközöket adni a diákoknak, hogyan segíthetnek a társaiknak.
- Fontos lenne megvizsgálni, hogy ez a magas észlelési arány mennyire tükrözi a valós helyzetet, és ha igen, milyen lépéseket lehet tenni a diákok mentális egészségének javítására.

A vizsgálatból kiderült, hogy az iskolapszichológusoknak is kevés szabad időpontja van jelenleg, ha pedig mindenki hozzájuk fordulna, akkor nem lenne elegendő egy iskolapszichológus mindegyik iskolában. Egy olyan megoldásra lenne szükség, amely mindenki számára ugyanúgy és folyamatosan elérhető. Egy iskolai tanóra megfelelő eszköz lenne erre. Az interjúk alapján számos olyan alapvetés fogalmazható meg, amely a mindfulness módszertani alkalmazhatóságára vonatkozik a közoktatásban:

- Érdemes lenne kidolgozni egy kisebb léptékű, önkéntes alapon működő mindfulness programot néhány középiskolában.
- Érdemes lenne kísérleti programokat indítani néhány iskolában, hogy a pedagógusok gyakorlati tapasztalatokat szerezhessenek a mindfulness módszertanának iskolai alkalmazhatóságáról.
- Fel kellene mérni, hogy milyen lehetőségeket kínál jelenleg az oktatási rendszer a mindfulness bevezetéséhez.
- Indokolt lenne egy olyan tudásbázist építeni, ahol a szakemberek megoszthatják a tapasztalataikat és az ötleteiket egymással.

Ennek kivitelezését több megválaszolatlan kérdés öleli körül, amely további vizsgálatok és kutatások által válaszolható meg:

- Milyen jogi és pénzügyi határokat feszeget?
- Vannak-e képzések és akkreditációk?
- Hány oktató lenne egy iskolában?
- Milyen rendszerességgel kellene oktatni?
- Hányadik osztálytól kellene bevezetni?

Célszerű lenne a mindfulness módszertanának alkalmazását minden iskolában ösztönözni. Ezzel elérhető lenne, hogy a fiatalok több időt szánjanak a mentális egészségükre. A módszertan hatékonyságát több szakirodalom is alátámasztotta, a kutatás pedig a fiatalokra vetített hatását tárta fel.

Irodalomjegyzék

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2002). *Pszichológia*. Osiris.
- Brown, C. G. (2019). *Debating Yoga and Mindfulness in Public Schools: Reforming Secular Education Or Reestablishing Religion?* University of North Carolina Press.
- Elliot, R. (2019). *Minden egyes lélegzetteddel... - Mindfulness - Lélegezd át magad a tudatos életbe!* Bioenergetic.
- Füzesi, Z. (2018). : Mi a keresnivalója a mindfulnessnek egy közintézményben? Kinek van erre szüksége? *A Magyar Orvosi Könyvtárak Szövetségének hivatalos lapja*.
- Gillihan, S. J. (2023). *Kognitív viselkedésterápia a mindfulness jegyében - Egyszerű útmutató a gyógyulás, remény és lelki béke felé*. Gabo.
- Goleman, D. (2023). *A meditáció ajándéka - Belső béke és együttérzés*. Open Books.
- Kearney, C. A. (2019). *Helping Families of Youth with School Attendance Problems: A Practical Guide for Mental Health and School-based Professionals*. Oxford University Press.
- Mentális zavarok stigmatizációja*. (2023, July 6). Egészségvonal. Retrieved Július 23, 2024, from <https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges-cikkek/133-eletmod/1390-mentalis-zavarok-stigmatizacioja.html>
- Nagy, L., & Túri, G. (2021, április 13). *A mentális betegségeket célzó szolgáltatások hatékonyságának fejlesztési lehetőségei két komplex nemzetközi program tükrében*.
- Séra, L., Kozma, B., Oláh, A., & Komlósi, A. (1998). *Általános pszichológia*. Comenius Bt.
- Shian-Ling, K. (2011, May 13). *Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies*. NCBI. Retrieved July 26, 2024, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679190/>

- Szondy, M. (2012). *Megélni a pillanatot: mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája : [tesztekkel, gyakorlatokkal]*. Kulcslyuk K.
- Tompos, R. (2020, 03 30). *A serdülőkor átfogó jellemzése*.
https://prezi.com/_8cjujmatpdj/a-serdulokor-atfogo-jellmezese/
- Vajda, Z. (2006). *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon.
- Wax, R. (2016). *Mindfulness-kalauz: tudatos jelenlét az agyonhajszolt elmének*. HVG.
- West, M. A. (Ed.). (2016). *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. Oxford University Press.
- Zimbardo, P. G., & McCann, V. (2018). *Pszichológia mindenkinek: zavarok, terápiák, stressz, stratégiák* (I. Dövényi, Trans.). Libri.