

A diákok különböző kihívásoknak vannak kitéve, s a szervezetük fejlődése valamint a környezeti hatások miatt nehezebben tudják feldolgozni a különböző élethelyzeteket. Már fiatalabb korban ajánlott a rossz hatású reakciókat megelőzni és a segítő technikákat megtanulni, mivel így felnőttkorban kevesebb nehézség fogja terhelni az egyéneket. A kutatás célja, hogy bizonyítsa a mindfulness szemléletmód oktatásának és a terület által alkalmazott módszertan gyakorlásának fontosságát fiatalkorban.

A hipotézisek vizsgálatához három kutatás valósult meg: egy kérdőív, egy interjúsorozat és egy hatásvizsgálat. A kérdőív a diákok véleményeit és álláspontjait vizsgálta. Az interjúsorozat célja, hogy feltárja a fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalatait, véleményét a mindfulnessről, ennek iskolai alkalmazhatóságáról és a mentális egészségről. A hatásvizsgálat keretén belül, három tréninget tartottam mindfulness témában a diáktársaim számára.

A kutatás fő célkitűzése megvalósult, feltárta a mindfulness módszertan alkalmazásának hatékonyságát a fiatalokra vonatkozóan, illetve a nemek közötti különbségekre is rávilágított. Az eredmények továbbá azt mutatták, hogy a diákok tisztában vannak a mentális problémákról, azonban nem fordulnak segítséghez. Az iskolapszichológusok leterheltsége miatt, nem lenne mindenkinek lehetősége hozzájuk fordulni, illetve megfogalmazható az is, hogy van olyan iskola, ahol nem érhető el ilyen típusú segítségkérés.

Ezek alapján megállapítható, hogy szükséges lenne egy olyan megoldás, amely mindenki számára ugyanolyan mértékben és folyamatosan elérhető, illetve fontos lenne a fiúk figyelmét és érdeklődését felkelteni. Sok fiatal nem érzi magát komfortosan az iskolákban. Itt alakulnak ki a barátságok többsége. Ha azonban a környezet nem megfelelő erre, akkor ez a kapcsolatok kibontakozását akadályozza. Az iskoláknak pedig felelősségük van a diákok tudatos nevelésében, amelynek része a mentális jólét biztosítása is, egy tanóra ideális megoldás lenne.