

Mentális egészségünk fejlesztése az iskolában

Készítette: Szunyog Borbála

**Pályamunka Szentgotthárd Város Önkormányzatának Széll Kálmán
Ösztöndíj pályázatához**



Szentgotthárd, 2020.

Tartalom

Bevezetés.....	3
Mentális egészség szerepe.....	5
Saját felmérés	7
Megoldások.....	11
1. Iskolapszichológus.....	11
2. „Boldogságóra program”.....	13
3. Pszichológia óra.....	16
Véleménykutatás.....	18
Összegzés.....	26
Források.....	27

Mentális egészségünk fejlesztése az iskolában

Bevezetés

Az Egészségügyi Világszervezet 1948-ban megfogalmazott definíciója alapján: „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota”. Ennek ellenére, egyre több tudós, kutató, szakember és maga a társadalmat alkotó átlagember is érzékeli, hogy bár jóllétünkhöz mind a három tényező közrejátszik, mentális egészségünk mégis háttérbe szorult.

Mai felgyorsult világunkban a stressz vált az elsőszámú népbetegséggé. A szociális média térnyerése által pedig egyre nagyobb számban fordulnak elő az alacsony önértékeléssel kapcsolatos idegi alapú megbetegedések. Agyunk válaszul a 21.század elidegenedett, magányos életstílusára depresszióba süllyed.

Emocionális kiegyensúlyozottságunk döntő fontosságú szerepet játszik az egészségünkben. Friss kutatások kimutatták, hogy minden fizikai megbetegedés 80%-a mentális alapú és a megfelelő lelki fejlesztéssel elkerülhető, sőt akár gyógyítható.

Számunkra, a fiatalság számára a legnagyobb stresszforrást az iskola jelenti. A folytonos megfelelési kényszer, az oktatási rendszer irreális elvárásai, valamint az összetartó és egymást támogató közösség hiánya káros hatást gyakorol lelki egészségünkre.

Pszichológusi ambíciókkal rendelkező fiatal felnőttként, ledöbbsent és még inkább elszomorít a társadalom, valamint az oktatási rendszerünk ignoranciája a lelki jóllét iránt. Tapasztalataim alapján, nagyobb hangsúlyt fektetnek arra, hogy meg tudunk-e oldani egy másodfokú matematikai egyenletet vagy hogy tudjuk-e Ady Endre születési helyét, mint hogy boldogok és elégedettek vagyunk-e az életünkkel. Logikai intelligenciánk, szellemi és fizikai kompetenciák hétről-hétre különböző formában felmérésre kerülnek, viszont mentális egészségünkre senki sem kíváncsi.

Ijesztő mértékben növekszik a depresszió, a szorongás, a krónikus stressz, valamint az ezek következtében kialakult különböző lelki megbetegedések és öngyilkosságok száma a fiatalság körében.

Magától értetődően ez a probléma sokkomponensű és véleményem szerint elsősorban nem a szociális intézmények felelősek érte. Másrésztől, a prevenció szerepe megkérdőjelezhetetlen.

Megfelelő odafigyeléssel, megértő hozzáállással és végül, de nem utolsó sorban specifikus fejlesztő programokkal, a megbetegedések nagy számban elkerülhetőek lennének.

Témadolgozatomban arra szeretnék fényt deríteni, hogy a különböző lelki problémák és mentális megbetegedések milyen arányban érintik a szentgotthárdi fiatalságot. Továbbá, kutatások alapján, valamint szakirodalmi segítséggel megoldásokat szeretnék nyújtani a helyi iskolák számára, hogyan fejleszthetnék jobban és hatékonyabban a fiatalok mentális egészségét.

Kutatásomba szeretném bevonni iskolám diákjai és pedagógusait, hogy a lehető legpontosabb és legrelevánsabb információkkal tudjak dolgozni. Célom, hogy olyan egyszerűen alkalmazható módszereket találjak és programterveket állítsak össze, ami segíti a szentgotthárdi fiatalság mentális egészségének és lelki jóllétének fejlesztését.

Mentális egészség szerepe

A mentális jóllét szerepe megkérdőjelezhetetlen egészségünk szempontjából. A lelki egészség többek között szerepet játszik az életszínvonalunkban, az iskolai-munkahelyi teljesítőképességünkben, társas kapcsolatainkban és végül, de nem utolsó sorban fizikai egészségünkben is.

Ha nem fordítunk elég figyelmet, időt és energiát mentális egészségünk fejlesztésére, az komoly befolyással lehet életünk minden aspektusára. Számos kutatás kimutatta, hogy a különböző lelki alapú megbetegedések következményeként felborulhat az egyén normális életrendje. Ezen konzekvenciák közé sorolhatóak az alvászavarok, az étkezési zavarok, az egészséges szexuális étellel összefüggő zavarok, a szociális kapcsolatok megszűnése, az immunrendszer jelentős gyengülése, különböző fizikai betegségek kialakulása, valamint az iskolai vagy munkahelyi teljesítmény csökkenése.

Véleményem szerint társadalmunk nem fektet elég nagy hangsúly a lelki egészségre. Jelenleg hazánkban számtalan különböző (kötelező és önkéntes) egészségügyi szűrés és vizsgálat biztosított. Azonban csak nagyon kis százalékban foglalkoznak aktívan a lakosság mentális egészségének felmérésével, a betegségek szűrésével, kezelésével és megelőzésével.

Eközben, az UNICEF 2011-ben kiadott jelentésében rávilágított arra, hogy a fiatalok körében jelentkező lelki problémák többsége még nem pszichiátriai betegség. Mindössze olyan kórállapot, ahol korai, hatékony beavatkozással segíteni, valamint megelőzni lehetne a későbbi pszichiátriai betegség kialakulását.

Márpedig a prevencióra igen nagy szükség lenne. Friss kutatások alapján minden ötödik fiatalos szenved valamilyen lelki eredetű betegségben. Az UNICEF felmérése alapján a depresszió globálisan a legnagyobb arányban előforduló betegség a 15-19 év közötti tinédzserek körében. A 2004-ben gyűjtött egyetemes adatok szerint pedig a 10-24 éves korosztályt sújtó betegségek 45 százalékát mentális betegségek teszik ki (depresszió, skizofrénia, bipoláris zavar, alkoholfüggőség). Hazánkban a fiatalság körében az öngyilkosság a második leggyakoribb halálozási ok. A világon körülbelül 71 000 tizenéves követ el öngyilkosságot évente, a kísérletek száma ennek 40-szerese. A szellemi rendellenességek körülbelül fele 14 éves kor alatt alakul ki, 70%-a pedig 24 éves korig.

A szakellátásba kerülő gyermekek többsége elsősorban nem orvosi, hanem megfelelő odafigyelést és támogatást igényel. Az UNICEF értékelése alapján a mentális egészségügyi problémák társadalmi tudatosítása, valamint a fiatalok szélesebb körű szociális támogatása alapvető és nélkülözhetetlen a hatékony megelőzéshez és segítségnyújtáshoz. A tizenévesek mentális egészségének megőrzése a szülőkkal, a családdal, az iskolákkal és a közösségekkel együttműködve, összehangoltan kezdődik.

Napjainkban a mentális problémákban érintett gyermekek és fiatalok ellátására hivatott egészségügyi és szociális szolgáltatások rendkívül hiányosak. Szakmai tevékenységük nem megoldott, más ellátórendszerrel való együttműködés nehézkes. A legnagyobb negatívum, hogy sok esetben ellátatlan marad egy mentális problémával küzdő gyermek, holott gyermekkorban meg lehetne akadályozni az aktív pszichiátriai kezelést, és már korán elejét lehetne venni a probléma további súlyosbodásának.



Saját felmérés

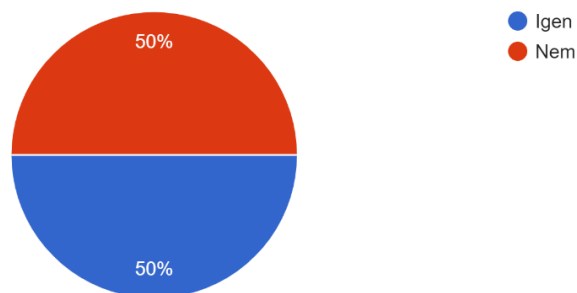
Annak érdekében, hogy kutatásomhoz pontos információkat használjak fel, anonim felmérést végeztem a gimnázium végzős tanulói (17-18 éves fiatal felnőttek) bevonásával.

A kérdőív segítségével arra szerettem volna fényt deríteni, hogy a fiatalság körében mennyire gyakoriak a mentális betegségek, a fiatalok számára mennyire játszik fontos szerepet a mentális egészség és milyennek értékelik saját lelki kiegyensúlyozottságukat, valamint mi a véleményük napjaink pszichoszociális ellátórendszeréről.

1. kérdés

A WHO definíciója alapján: „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota”. Ezen definíció alapján Ön úgy érzi, hogy egészséges?

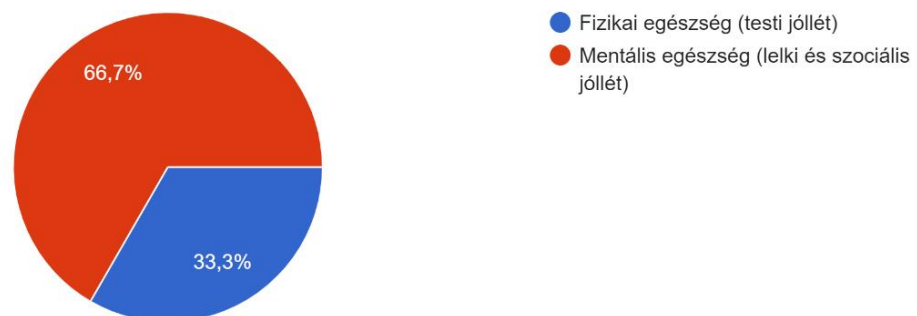
30 válasz



2. kérdés

Ön számára az egészség melyik aspektusa fontosabb?

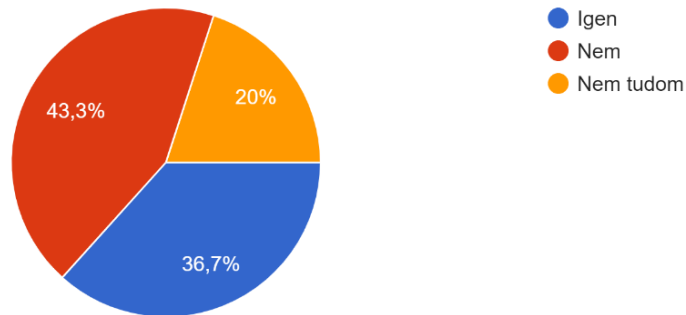
30 válasz



3. kérdés

Diagnosztizálták-e már Önt vagy közeli ismerősét valamilyen mentális betegséggel?

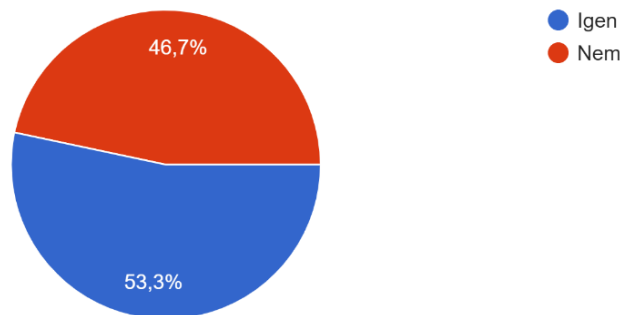
30 válasz



4. kérdés

Hogy érzi, az Ön mentális egészsége megfelelő?

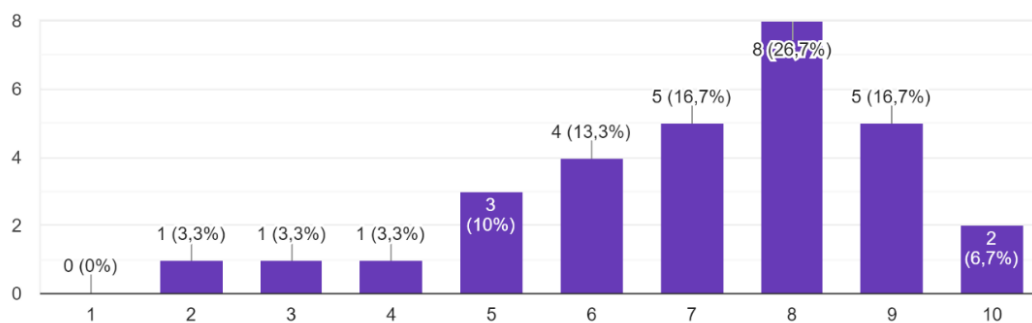
30 válasz



5. kérdés

Egy egytől tizig terjedő skálán Ön mennyire elégedett az életével?

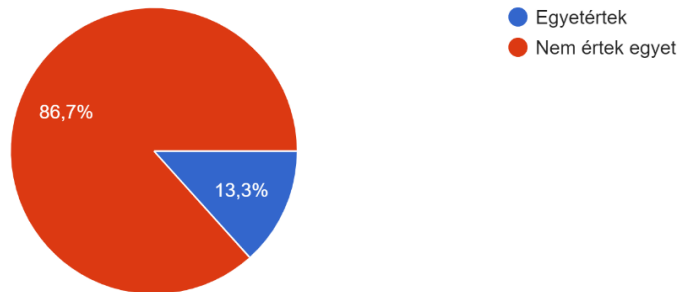
30 válasz



6. kérdés

Ön egyetért azzal, hogy társadalmunk megfelelő hangsúlyt fektet a mentális egészség felmérésére, kezelésére és megelőzésére?

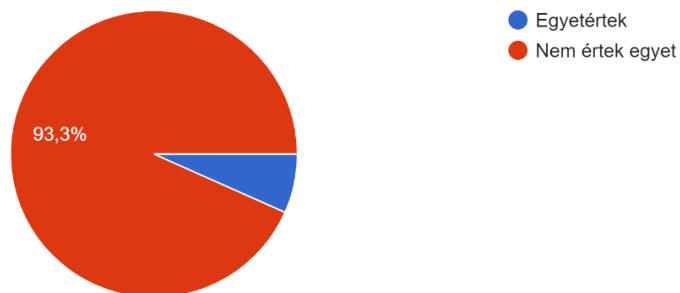
30 válasz



7. kérdés

Ön egyetért azzal, hogy az iskolában megfelelő hangsúlyt fektetnek a mentális egészség felmérésére, kezelésére és megelőzésére?

30 válasz



Az Egészségügyi Világszervezet definíciója alapján a megkérdezett diákok fele nem érzi úgy, hogy egészséges. Kettő harmaduk számára a mentális egészség, egyharmaduk számára pedig a fizikai egészség játszik fontosabb szerepet. A megkérdezett diákok több, mint egyharmada nyilatkozott úgy, hogy diagnosztizálták már őt vagy valamelyik közeli ismerősét mentális betegséggel. 43,3%-ban nem állítottak fel ilyen diagnózist, 20%-ban pedig 'nem tudom' válasz érkezett. A diákok többsége úgy érzi, hogy mentális egészsége megfelelő. Azonban a megkérdezettek szűk fele, 46,7%-uk, nyilatkozott úgy, hogy egészségét pszichológiai szempontból nem érzi megfelelőnek.

A diákok egy egytől tízig terjedő skálán – ahol 1: teljes mértékben elégedetlen és 10: teljes mértékben elégedett - átlagban '7' elégedettek az életükkel. Egy diák nyilatkozott úgy, hogy mindössze '2' elégedett az életével, ketten pedig '10', azaz teljes mértékben elégedettek. A legnagyobb számban, nyolc diák nyilatkozata alapján, '8' elégedettek az életükkel.

A megkérdezett diákok döntő többségben úgy érzik, hogy a társadalom nem fektet elég nagy hangsúlyt a mentális egészség felmérésére, kezelésére és megelőzésére. Arra a kérdésre, miszerint az iskolában megfelelő szerepet játszik a lelki és szociális jóllét felmérése, esetleges kezelése és a betegségek megelőzése, két diák kivételével 'nem értek egyet' válasz érkezett.

A felmérés eredményei alátámasztják korábbi hipotéziseimet. A mentális egészségért felelős ellátórendszer nem kielégítő. A társadalom és az iskolai-rendszer az érzelmi jóllét iránt mutatott ignoranciája nagyfokú. A holisztikus egészségre fordított hangsúly elenyésző. A diákok igénye a szakellátásra pedig jóval nagyobb, mint a rendelkezésre álló potenciál.

Ezek alapján úgy gondolom, hogy az iskolában igény lenne kutatásokon alapuló, szakemberek által ajánlott és vezényelt megoldási módszerek bevezetésére. Pályamunkámban három olyan ideális esetben kivitelezhető megoldást szeretnék bemutatni, ami véleményem szerint hasznos lenne az iskolaközösség számára.

Megoldások

1. Iskolapszichológus

Az iskolapszichológia a pszichológiának azon ága, amely az iskola által felvetett problémákra keres megoldást. Ide tartoznak a diákok tanulási nehézségei; viselkedési problémái; a szervezeten belüli nézeteltérések; tanulási-, tanítási módszerek fejlesztése; tanácsadás és az együttműködés elősegítése. Az iskolapszichológus feladata nemcsak felállítani a diagnózist, hanem felkutatni a diszfunkció kialakulási hátterét és megoldást keresni rá. Az iskolapszichológus munkaköre a következőket tartalmazza: megelőzés és korai beavatkozás; intervenció és kezelés; értékelés és diagnózis; konzultáció és ügykezelés; érdekképviselő és interakciók közötti együttműködés.

Az iskolapszichológia az alkalmazott pszichológia szakterülete, így magába foglalja a prevenciót, a diagnosztizálás folyamatát, valamint a gyógyítást.

A prevenció véleményem szerint rendkívül fontos szerepet tölt be az egészségünk megőrzésében. Számos kutatás kimutatta, hogy megfelelő, célirányos felmérésekkel a megbetegedések száma – legyen szó testi vagy lelki egészségről – jelentős mértékben csökkenthető, a gyógyulás pedig gyorsabb és eredményesebb lehet. Főleg a fiatal korúak körében - elsősorban gyermek és fiatal felnőttek - figyelték meg a szakemberek, hogy ha időben felismerik a problémát, akkor a kezelés kevesebb időt vesz igénybe és a korrekció is sikeresebb. A prevenció jegyében az iskolapszichológusok rendszeres felmérés, szűrést és konzultációt tartanak a diákokkal.

A diagnosztika felállítása információgyűjtéssel (tesztek, megfigyelés, interjúk, kérdőívek), valamint sok esetben pedagógusok és szülők bevonásával történik. Ezután az iskolapszichológus célirányosan tud foglalkozni azon diákokkal, akik ezt igénylik. Ha az iskolapszichológus súlyosnak ítéli a problémát, akkor a gyereket más szervezetekhez (például nevelési tanácsadóba, vagy gyermekpszichiátriára) irányíthatja.

Az iskolapszichológusok természetesen nemcsak a mentális rendellenességekkel küzdő diákoknak segítenek. Munkakörükbe tartozik az tanácsadás, az útmutatás, valamint, ha szükséges, a személyes konzultáció és terápia.

Az egyéni foglalkozások mellett fontosok még a csoportos foglalkozások is. Ezek a foglalkozások remek alkalmat nyújtanak arra, hogy a diákok jobban megismerjék, ezáltal megértsék egymást. Közösségépítés szempontjából kiemelkedően hatékonyak a pszichológus által levezényelt csoportos foglalkozások.

Mire lenne szükség?

- iskolapszichológus
 - közalkalmazotti jogviszony,
 - 22h munkaidő + nyári szabadság, mint a pedagógusok
- az iskolapszichológus számára fenntartott nyugodt, békés helyiség
- tesztek, kérdőívek, esetleg számítógép



2. „Boldogságóra program”

A Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra programja Prof. Dr. Bagdy Emőke szakpszichológus vezetésével a pozitív pszichológia kutatási eredményeire épített élménypedagógiai módszertan. A program hatékonyságát az ELTE PPK empirikus kutatásokkal igazolta.

A program foglalkozik úgy a diákok, mint a tanárok lelki jóllétével, valamint szülők bevonására is nyújt lehetőséget. A pedagógusi munka hasznos kiegészítője lehet, hiszen elősegíti a tanítás-tanulási folyamatot, mialatt fejleszti az életben szükséges személyes és szociális kompetenciákat.

A program keretében a diákok a tanév minden hónapjában olyan témát járnak körül, amely útmutatást nyújt számukra az élet problémáinak leküzdésében. Ezenfelül komoly hangsúlyt fektetnek a folyamatos önismereti fejlesztésre, ami által fel tudják mérni, valamint meg tudják tartani és fejleszteni saját testi-lelki egészségüket. A program keretében a diákok olyan a boldogságérzetet fokozó technikákat sajátítanak el, ami a későbbiekben egy kiegyensúlyozott, egészséges életet biztosíthat számukra.

A teljes Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek lépésről-lépésre ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit.

Az egyes témakörök sorrendben:

1. A hála gyakorlása
2. Az optimizmus gyakorlása
3. Társas kapcsolatok ápolása
4. Boldogító jócselekedetek
5. Célok kitűzése és elérése
6. Megküzdési stratégiák
7. Apró örömelek élvezete
8. A megbocsátás gyakorlása
9. Testmozgás
10. Fenntartható boldogság



A program módszertana szakmai összefogás eredményeként, a pozitív pszichológia tudományos eredményeire építve került kidolgozásra pszichológusok, pedagógusok, kutatóprofesszorok önkéntes munkájának segítségével. A módszertant és a program felépítését a visszajelzések és tapasztalatok alapján a szakmai csapat folyamatosan fejleszti. A program tehát szakmai szakemberek munkáján és empirikus kutatásokon alapul.

A program célja olyan optimista, magabiztos és kitartó diákok nevelése, akik könnyedén megbirkóznak a mindennapi kihívásokkal, észreveszik az élet szépségeit, az örömteli pillanatok, és boldog, határozott, pozitív énképpel rendelkező felnőtté válnak.

A programban alkalmazott módszertan felhasználható a kötelező tanórák keretében is. Ezáltal mind a tanítás, mind a tanulás élvezetesebbé és eredményesebbé válhat.

A program hatékonyságát az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoportja tudományosan is bizonyította. A kutatások kimutatták, hogy a programban résztvevő tanulók optimistábbak, magabiztosabbak és kitartóbbak, mint a korosztálybeli társaik, javultak a tanulmányi eredményeik és a szociális érzékenységük.



Visszajelzések a Boldogságóra programról

„Kiválóan feldolgozott az elméleti háttere a könyveknek, és nagyon változatos és színes feladatokat tartalmaz, amiket a gyerekek nagyon szeretnek megoldani. És amellet, hogy önállóan dolgozhatnak csoportokban is, illetve a kreatív oldalukat is felhasználva tudnak feladatokat megoldani.”

Fábiánné Morvai Dóra, tanár

Veszprémi Báthory István Általános Iskola

„A boldogságórák által a gyermekeknek lehetőségük nyílik a figyelemre, az odafigyelésre, a megértésre, az érzelmeknek a kifejtésére, megbeszélésére a boldogság összetevőinek a megtapasztalására és ez azért lenne jó, ha minél hamarabb akár már óvodás korban, is megtörténne, mert minél hamarabb szerzik meg ezeket a tapasztalatokat, annál hamarabb, tudják ezt a saját életükre, a mindennapjaikra rávetíteni. És amilyen tapasztalatokat szereznek, azok meghatározzák a jövőbeni életüket is. És majd a boldog gyerekekből, boldogabb felnőtteké válhatnak ez által.”

Hényelné Pásztor Zita, intézményvezető

Csécsei Gézengúz Óvoda és Bölcsőde

„Azt szeretem a boldogságórában, hogy olyan sok mindent megtanulhatok a szeretetről. Szeretem, hogy megnyílunk mindannyian egymás felé, utána sokkal könnyebb minden, reményt ad nehézségen és minden szomorúságom után is. Olykor minden nehéz és alig várom, hogy boldogságórán megkönnyebbüljek.”

Szabó Sára, tanuló

„A boldogságóra azért jó, mert megtanulunk egymáshoz szeretettel és tisztelettel fordulni. A segítséget, a megbocsátást egymásban erősítjük, és ez az egyik kedvencem.”

Horváth Beáta, tanuló

„Az tetszik a boldogságórákban, hogy megmondhatom a rossz érzéseimet. Azért jó, mert az osztályban nem lesz annyi veszekedés, bántás, és én is fejlődök.”

Nagy Péter, tanuló

Az elmúlt években több, mint 1300 magyar óvoda és iskola, így több mint 100000 gyerek és fiatal vett részt a Boldogságóra programban.

Mire lenne szükség?

- bármelyik pedagógusból lehet „boldogságbarát pedagógus”, valamint bármelyik iskola pályázhat „Boldog Iskola” címért
- mindössze, végig kell vinni a Boldogságóra program tanmenetét egy iskolai tanéven keresztül
- a Jobb Veled a Világ Alapítvány támogatja a csatlakozni kívánó pedagógusokat ingyenesen letölthető oktatási segédanyaggal
- az alapítvány 30 órás akkreditált továbbképzést is tart
- a Boldogságóra program minden korosztály számára készített tankönyveket, melyek több, mint 200 személyiségfejlesztő játékot és gyakorlatot tartalmaznak



3. Pszichológia óra

Alapötlet: egy átfogó pszichológia óra bevezetése az órarendbe heti egy alkalommal

Ezen órák alkalmával a diákok megismerkedhetnek a pszichológia alapjaival; a különböző mentális betegségek tüneteivel és kezelési módszereivel; valamint hangsúlyt fektetnénk az aktív megelőzésre. Terveim szerint az órákon a diákok különféle önismereti- és fejlesztőmódszereket próbálhatnak ki, valamint betekintést kaphatnának a mindfulness (angol szó, jelentése: tudatos jelenlét) pszichológia világába. Az órák úgy elméleti, mint gyakorlati tudást adnának a diákoknak. Természetesen ezt a tantárgyat célszerűtlen lenne osztályozni vagy bármiféle objektív módon értékelni - hiszen az egyén fejlődési görbéje ezen esetben nem mérhető, illetve nem kézzelfogható.

Tanrend

A diákok első sorban egy átfogó ismeretet kapnának a pszichológiáról, mint tudományágról; az emberi viselkedés alapjairól; a lelki és szociális jóllét különböző szintjeiről; valamint a különböző mentális betegségekről, tüneteikről és kezelési módszereikről. Ezen órák lebonyolítására megfelelőek lennének, a biológia-; életvitel; valamint a természettudományos tantárgyakat oktató tanárok. A tudás átadásában nagy segítséget nyújthatnának a különböző dokumentumfilmek és ismeretterjesztő tudományos videók.

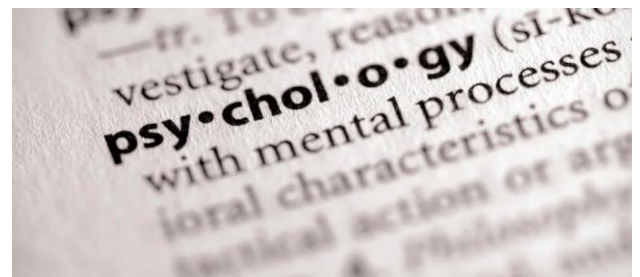
Miután a diákok kaptak egy átfogó képet a lélektan alapjairól, megismerhetnék az ő életüket közvetlenül, továbbá közvetetten érintő problémák kezelési lehetőségeit. Elméleti síkon megtanulnának többféle stresszlevezető módszert, a mindfulness pszichológia alapjait, valamint érzelmi kiegyensúlyozottságukat fejlesztő metódusokat. Ezenfelül szakszerű kérdőívek és tesztek kitöltésével elmélyedhetnek az önismeret tudományába. Ezen órák elsődleges célja a diákok megtanítása arra, hogy hogyan őrizzék meg mentális jóllétüket proaktív módon.

Az tanév második félévében főként a gyakorlati oktatásra fektetnénk hangsúlyt. A tanórák során a diákoknak lenne alkalmuk a már megtanult elméleti módszereket empirikusan kipróbálni. Ezen órák keretén belül, tarthatnánk többek között csoportos meditációt; mindfulness jógát; naplózást; hang-, illat-, és zeneterápiát; végül, de nem utolsó sorban közös beszélgetéseket az érzelmekről, problémákról, nehézségekről. Ha alkalom nyílna rá, (és természetesen lenne érdeklődés iránt) az osztály egynéhány tanóra alkalmával szervezett programokon vehetne részt. Például szervezett önismereti foglalkozás, szakpszichológusi segítséggel; közös séta a természetben; vagy meglátogatni az állatmenhelyen lévő kisállatokat.

Magától értetődő módon a teljes felhasznált tananyag (a fent említett eljárásokat beleértve) tudományos - vagy teoretikus, vagy empirikus – kutatásokkal alátámasztott.

Mire lenne szükség?

- heti egy tanóra (akár életvitel óra keretén belül)
- pedagógusi közreműködés/segítség
- tesztek; kérdőívek; elektronikai eszközök (film- és videónézéshez; hanganyaghoz)



Véleménykutatás

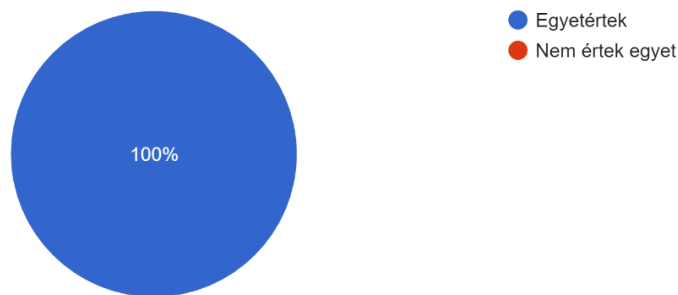
Annak érdekében, hogy felmérjem az igényt a különböző megoldásjavaslatokra, továbbá kiderítsem, hogy melyik javaslat lenne a legimponálóbb, anonim felmérést végeztem a helyi gimnázium végzős tanulóival (17-18 éves fiatal felnőttek), valamint pedagógusai bevonásával.

Tanárok:

1. kérdés

Ön egyetért azzal, hogy az iskolában nagyobb hangsúlyt kéne fektetni a mentális egészség felmérésére, kezelésére és megelőzésére?

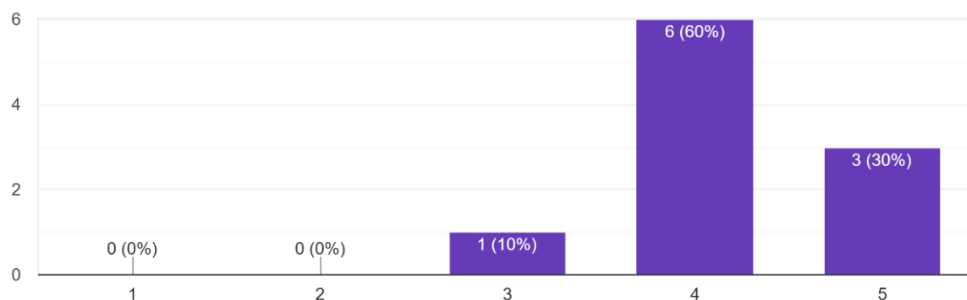
10 válasz



2. kérdés

Egy egytől ötig terjedő skálán Ön mennyire érzi szükségesnek valamilyen módszer beiktatását az iskolában a mentális egészség fejlesztése érdekében?

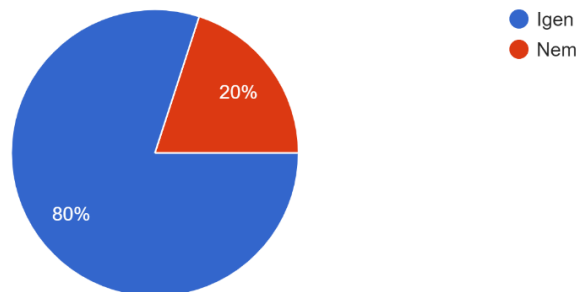
10 válasz



3. kérdés

Ön közreműködne a mentális egészséget fejlesztő programok lebonyolításában? (pl.: tanítás, segédkezés)

10 válasz



4. kérdés

Ön támogatná egy iskolapszichológus alkalmazását az iskolában?

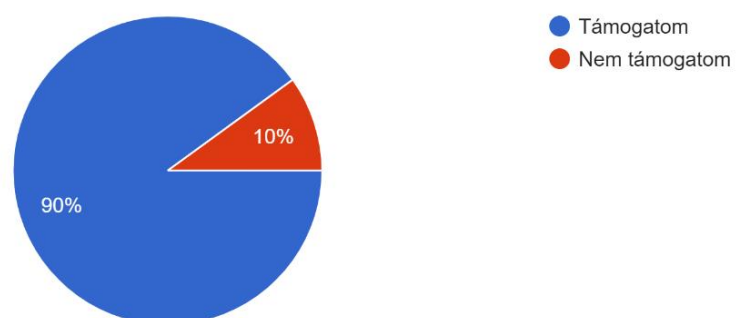
10 válasz



5. kérdés

Ön támogatná a "Boldogságóra program" bevezetését az iskolába?

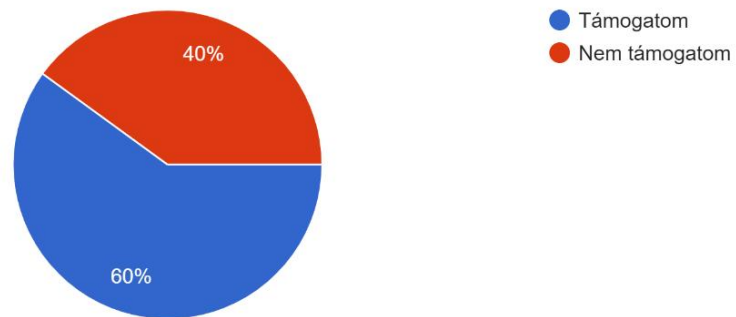
10 válasz



6. kérdés

Ön támogatná heti egy alkalommal egy pszichológia óra órarendbe való iktatását?

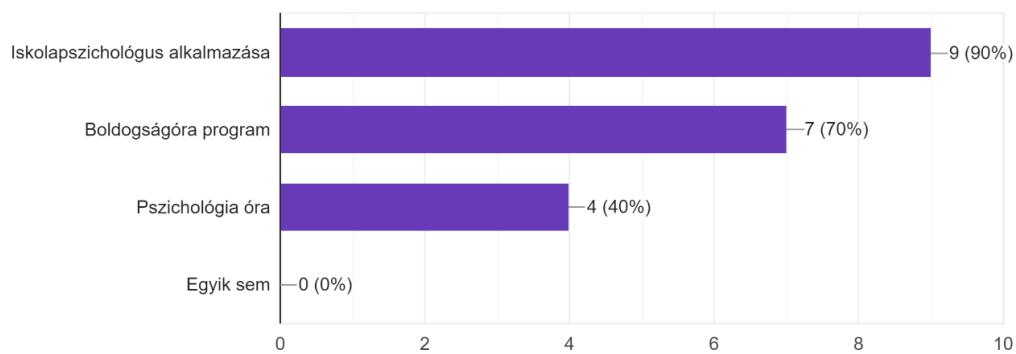
10 válasz



7. kérdés

Ön melyik módszert vezetné be az iskolánkba? (több válasz is jelölhető)

10 válasz

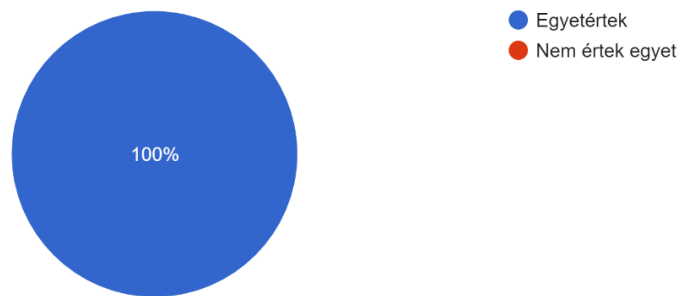


Diákok:

1. kérdés

Ön egyetért azzal, hogy az iskolában nagyobb hangsúlyt kéne fektetni a mentális egészség felmérésére, kezelésére és megelőzésére?

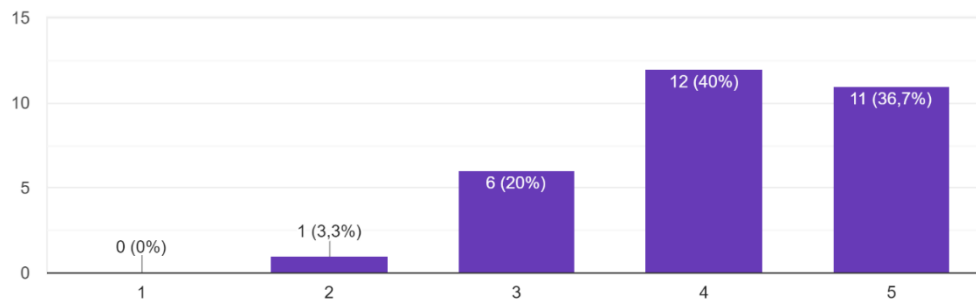
30 válasz



2. kérdés

Egy egytől ötig terjedő skálán Ön mennyire érzi szükségesnek valamilyen módszer beiktatását az iskolába a mentális egészség fejlesztése érdekében?

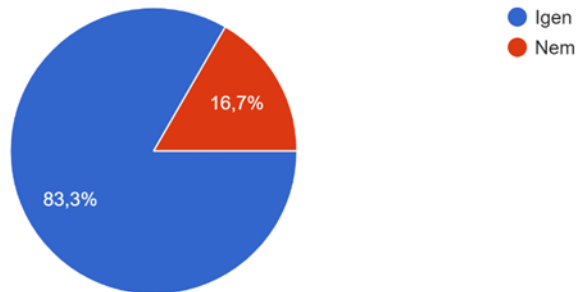
30 válasz



3. kérdés

Ön közreműködne a mentális egészséget fejlesztő programok lebonyolításában? (pl.: aktív részvétel a programokon/tanórákon)

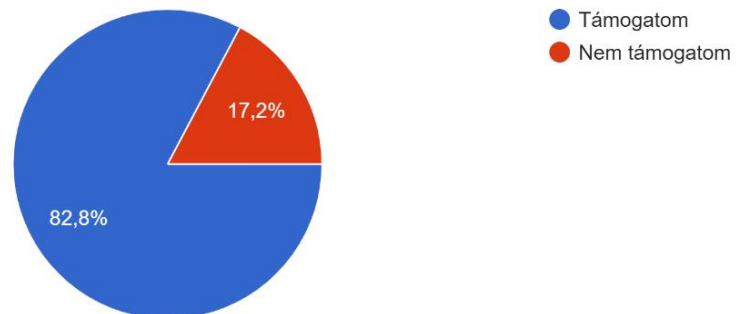
30 válasz



4. kérdés

Ön támogatná egy iskolapszichológus alkalmazását az iskolában?

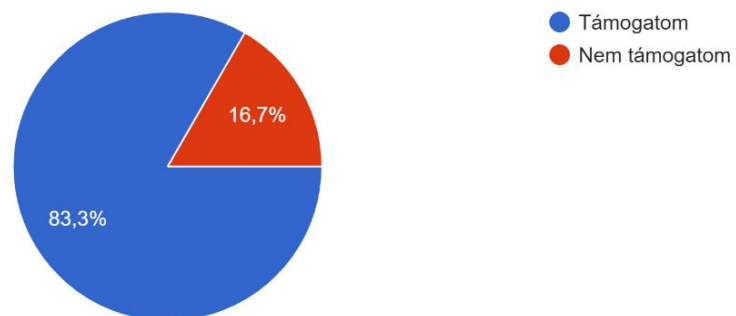
29 válasz



5. kérdés

Ön támogatná a "Boldogságóra program" bevezetését az iskolába?

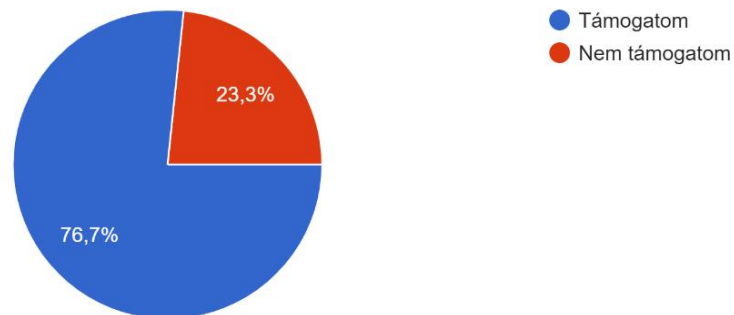
30 válasz



6. kérdés

Ön támogatná heti egy alkalommal egy pszichológia óra órarendbe való iktatását?

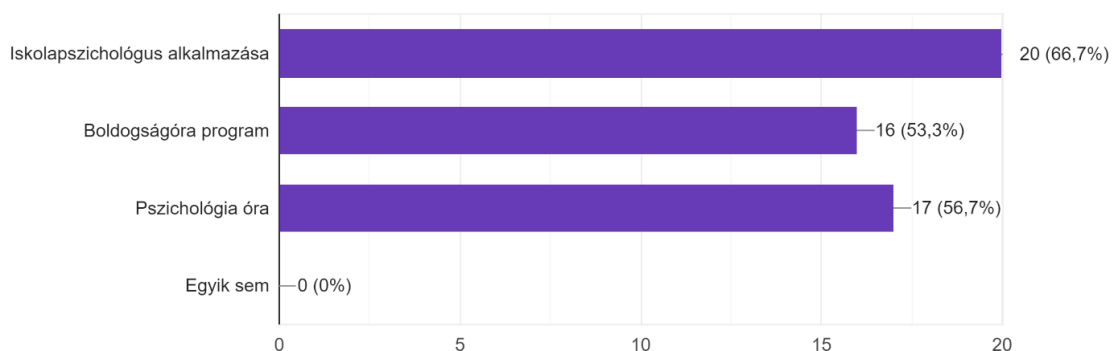
30 válasz



7. kérdés

Ön melyik módszert vezetné be az iskolánkba? (több válasz is jelölhető)

30 válasz



A felmérés alapján a megkérdezett diákok és tanárok összessége azon álláspontot képviseli, miszerint az iskolában nagyobb hangsúlyt kéne fektetni a mentális egészség felmérésére, kezelésére és megelőzésére. Egy egytől ötig terjedő skálán – ahol 1: egyáltalán nem érzem szükségesnek és 5: nagyon szükségesnek érzem - úgy a tanárok, mint a diákok átlagosan '4' érzik szükségesnek valamilyen módszer beiktatását az iskolában a mentális egészség fejlesztése érdekében. A tanárok esetében mindössze 10%, azaz egy ember érzi úgy, hogy '3' fontosságú valamilyen megoldás bevezetése az iskolában a lelki jóllét fejlesztése érdekében. A diákok nyilatkozata alapján 3,3%-uk, szintúgy egy személy, számára '2' fontos ezen intézkedés. A

felmérésben résztvevő individuumok közül senkise érzi teljesen szükségtelennek valamilyen módszer beiktatását az iskolában a mentális egészség fejlesztése érdekében. Úgy a tanárok, mint a diákok jelentős többsége (hosszvetőleg 4/5 részük) közreműködne a mentális egészséget fejlesztő programok lebonyolításában.

Miután a véleménykutatást kitöltő személyek részletes leírást kaptak a különböző potenciális megoldásokról (módszertan és várható eredmény), megkérdeztem tőlük, hogy támogatnák-e az adott módszer beiktatását az iskolába. A tanárok nyilatkozatai alapján: egy iskolapszichológus alkalmazása 100%-os, a „Boldogságóra program” bevezetése 90%-os, az órarendbe iktatott heti egy pszichológia óra pedig 60%-os támogatottságot szerzett. A megkérdezett diákok 82,8%-a támogatná egy iskolapszichológus alkalmazását, a „Boldogságóra program” bevezetése a diákok 83,3%-nak, az órarendbe iktatott heti egy pszichológia óra pedig a diákok 76,7%-nak támogatását nyerte el.

A véleménykutatás utolsó kérdésében megérdeklődtem a felmérés alanyaitól, hogy ők melyik módszert vezetnék be az iskolánkba (SZOI VMG). A végeredmény, bár némiképp eltér egymástól, sok hasonlóságot mutat a diákok és a tanárok véleményében. Első sorban mindkét felmérés résztvevői egy iskolapszichológus alkalmazását preferálják: a tanároknál ezen megoldás 9, a diákok körében 20 szavazatot kapott. A „Boldogságóra program” bevezetése mellett a tanárok 70%-a és a diákok 53,3%-a voksolt. A heti egy alkalommal tartandó átfogó pszichológia órát a tanárok 40%-a, valamint a diákok 56,7%-a kívánja az órarendbe iktatni. Arra az opcióra, hogy „egyik sem” mind a tanárok, mind a diákok részéről nulla szavazat érkezett.

A felmérésben résztvevő tanárok és diákok nyilatkozata alapján arra a következtetésre jutottam, hogy mindenképp hasznos, sőt szükséges lenne intézkedéseket tenni az iskola keretein belül, a mentális egészség megfelelő felmérésére, kezelésére és megelőzésére. A visszajelzések alapján igény és hajlandóság is lenne ilyesféle módszerek beiktatására. Bár nem elsőprő módon, azonban egyértelműen a megkérdezett személyek többsége egy iskolapszichológus alkalmazását támogatná a leginkább.

Összegzés

Témadolgozatomban elsősorban a helyi gimnázium végzős diákjainak mentális helyzetére szerettem volna fényt deríteni. Továbbá tudományosan alátámasztott módszerek segítségével olyan egyszerűen kivitelezhető megoldásokat kínálni, amiket az iskola is egyszerűen tudna alkalmazni.

Köztudott, hogy a lelki és szociális jóllét jelentősége – noha elengedhetetlen szerepet játszik a holisztikus egészség szempontjából – egyre inkább csökken a mai felgyorsult, sikerorientált társadalmunkban. Saját és tudományos szervezetek által készített felmérések alátámasztották azon feltevésemet, miszerint a diákoknak szükségük van valamiféle módszer beiktatására az iskolában, a mentális egészség hatékonyabb felmérése, kezelése és megelőzése érdekében.

Kutatásaim alapján három olyan megoldáslehetőséget kínáltam fel, amik nagyban elősegíthetnék a fent említett problémák kezelését. Ezen javaslatok a következők: egy iskolapszichológus alkalmazása az iskolában; a Jobb Veled a Világ Alapítvány „Boldogságóra programjának” bevezetése az iskolába; végül, de nem utolsó sorban egy, a mentális egészséggel foglalkozó átfogó pszichológia óra bevezetése az órarendbe heti egy alkalommal.

Az általam végzett - a helyi gimnázium tanárainak és diákjainak bevonásával készült - véleménykutatás alapján, az igény és a hajlandóság is megfelelő mértékű lenne valamely – akár több is, vagy az összes – módszertan beiktatására.

A nyilatkozatok alapján azonban egyértelműen kijelenthető, hogy a legnagyobb támogatottságot egy iskolapszichológus alkalmazása kapta. Véleményem szerint ezen megoldás egyszerűen és könnyedén kivitelezhető lenne. Csupán egy kis teremre lenne szükség – a védőnői iroda teljes mértékben megfelelne ezen cél szempontjából – ahol az terápiás konzultációk folynának, valamit magától értetődő módon egy iskolapszichológus alkalmazására. Utóbbi azonban nem jelentene nagy akadályt, mivelhogy szakképzett pszichológusokból sok van. Egy iskolapszichológus bére – mivel közalkalmazotti jogviszonyban foglalkoztatják – nagyjából megegyezik egy középiskolás tanár havi fizetésével. Egy iskolapszichológus alkalmazása se financiálisan, se más szempontból nem lenne megterhelő. Ugyanakkor, ezen intézkedés az iskolai atmoszférára és a diákok, illetőleg a pedagógusok mentális egészségére jelentős pozitív hatást tudna kifejteni.

Források

- https://www.napi.hu/magyar_gazdasag/ijesztoen-terjednek-a-lelki-betegsegek.698814.html
- <http://eszii.hu/efi/index.php/eletmod/lelki-egeszseg/15-lelki-egeszseg>
- <https://fontoslehet.hu/mentalis-egeszseg/>
- https://europa.eu/youth/hu/article/66/13436_hu
- <https://www.orientpress.hu/cikk/a-mentalis-betegsegek-jelentik-a-legnagyobb-problemat-a-fiatalok-koreben>
- <https://docs.google.com/forms/d/1oBKZEjIEwYDNmNETX7UWfOGXqYnKcWUwiZJe8bIHu8M/edit>
- <https://hu.wikipedia.org/wiki/Iskolapszichol%C3%B3gia>
- <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/miben-segithet-az-iskolapszichologus>
- <https://boldogsagora.hu/>
- <https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety#The-bottom-line>
- <https://docs.google.com/forms/d/1B3jUYi-XEIKBnxMty5V52dYZ5LfEbhBd13YSuPPDkS4/edit>
- <https://docs.google.com/forms/d/1Ea2D8uCifaqK1n4VzdfOyD3K9sTUqTdCS6vU9NvK9xc/edit>
- <https://cdn.themix.org.uk/uploads/2014/06/depressionatuni.jpg>
- https://boldogsagora.hu/ae-content/uploads/2019/09/boldogsagora_logo_2018_telisziv_allo_20180807.png
- <https://i.ytimg.com/vi/UoMZ1uihNGk/maxresdefault.jpg>
- <https://boldogsagora.hu/ae-content/uploads/2019/10/cimatado2019.jpg>
- <https://www.sunbeltstaffing.com/wp-content/uploads/2020/03/school-psychologist-vs-school-counselor-whats-the-difference-750x362-1.jpg>
- https://www.apa.org/images/therapy-group-title-image_tcm7-162394.jpg
- <https://www.thekimfoundation.org/blog/wp-content/uploads/2019/07/053018-Mental-Health.jpg>
- https://www.worldcampus.psu.edu/sites/default/files/styles/title_banner_16_7_m/public/2020-07/Psychology.jpg?itok=M3A_FEoc
- <https://cdn.mindful.org/Minsdulness2.jpg>