

# DIÁKOK MENTÁLIS JÓL- LÉTE

Aktuális elméletek- aktuális kérdések-aktuális esetek

Dr. Borbáth Katalin ELTE PPK Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék

2022.11.15.

# POZITÍV PSZICHOLOGIA HATÁSA A NEVELÉSTUDOMÁNYRA

- Pedagógusi -
- Tanulói jóllét vizsgálatok
- Az OECD (2019) Iránytű a tanuláshoz
  - Cél: a jövőbeni boldoguláshoz szükséges tanulói jóllét

# A TANULÓ MINT ÁGENS

- akar és képes pozitív hatást gyakorolni saját életére és az őt körül vevő világra (kezdeményező, tevékeny, felelősség-teljes)
- interakcióban áll: tanárokkal, kortársaival, szüleivel és különböző közösségekkel
- a tanulás szélesen értelmezett tevékenység; az informális tanulás szerepe
- kiemelt hangsúly az átalakító kompetenciákon

(Learning Compass 2030)

# TRANSZFORMATÍV KOMPETENCIÁK ÉS A JÓLLÉT

- A transzformatív kompetenciák alapját képező készségek szoros összefüggésben állnak a jólléttel (Salmela-Aro, 2009)
- Tanulói jóllét kutatások (Szél et al. 2021)
  - **ISCWeB**: a szubjektív jóllét affektív és kognitív komponens
  - **HBSC**: a szubjektív jóllét elemei (az élettel, az iskolával való elégedettség stb.), szubjektív és objektív testkép, szubjektív egészségi állapot és kortársbántalmazás
  - **Pisa**: öt dimenzió indikátorokkal
- Pedagógus (foglalkozási) jóllét (OECD ?)
  - Első szint: egyéni (kognitív, érzelmi, egészségi és a szociális komponens)
  - Második szint: rendszerszintű feltételek
  - Harmadik szint: külső és belső következmények

# TRASZFORMATÍV- VAGY ÁTALAKÍTÓ KOMPETENCIÁK

- átalakító kompetenciák- a jövő készségei között kiemelkedő szerep
  1. vagyis az új értékek teremtése (kíváncsiság, a nyitott, kritikai gondolkodás, a kezdeményező és vállalkozói képesség, a kockázatkezelés, valamint az együttműködni tudás másokkal)
  2. a feszültségek és a dilemmák feloldása képessége (flexibilitás, a nézőpontváltás ,empátia, probléma-megoldás és a konfliktuskezelés)
  3. a felelősség érzése és vállalása (az együttérzés és tolerancia, a reflektív gondolkodás, az én-tudatosság, az ön-szabályozás, valamint a bizalom)

Az Iránytű/ Learning Compass 2030

# DIÁKOK ÉS A TANÁROK JÓLLÉTE ÖSSZEFÜGG

- Briner & Dewberry (2007) pozitív együttjárás dolgozók jólléte – diákok eredményei
- Bricheno, Brown & Lubansky (2009) tanárok jólléte hatással van a tanulók eredményeire
- Martin & Dowson (2009): pozitív kapcsolat fontos szereplőkkel meghatározó a fiatalok számára
- Bhushan (2012): kérdőíves felmérés (160 diák, 40 pedagógus) eredménye:
  - nevelés-oktatásban részesülő gyermekek pszichológiai jólléte függ a velük kapcsolatban lévő pedagógusok személyiségének milyenségétől;
  - a tanárok jólléte szignifikáns tényező a fiúk/lányok személyiségfejlődésében.

# AKTUALITÁSOK-DIÁKTÜNTETÉSEK KORSZAKA

- Mentális jólét-et környezeti, szociális elemek is befolyásolják
- Oktatási rendszer visszasságai,
- Iskolapszichológus állásfoglalás- közoktatás állapotáról

# AKTUÁLIS SZÉLSŐSÉGESEN AGRESSZÍV VAGY AUTOAGRESSZÍV ESETEK

- Covid megbillentette a kamaszok mentális egészségét, szeparáció, bizonytalanság, családi problémák, magány felerősödött
- Mai hatások nem stabilizálják, hanem súlyosbítják- köznevelési rendszer instabilitása
- Előadás végén visszakanyarodunk...



# ADATOK

- Bp-i 2 gimnázium Covid 19 idején- digitális oktatás idején történt mentális egészség felmérése- 2021
- Előzetes adatok, következtetések- iskolai felméréséről
- A gimi: 324 fő és B gimi : 315 fő
- Különböző pedagógiai kultúra-
- A gimi: bejáratott(ab) digitális oktatás és személyközpontúbb oktatás,
- B gimi: konzervatívabb, kevésbé személyközpontú
- Összehasonlító vizsgálatok szintjén a kutatói munka ezután kezdődik

# ANONIM KÉRDŐÍVEK-MÓDSZERTAN

- 13 kérdés
- A kérdőívben 3 fokú Likert skála mentén jellemezték állapotukat a diákok.
- 1-est jelöltek, ha az adott állítást nem találták a maguk számára érvényesnek.
- 3-ast jelöltek, ha igen is és nem is számukra az állítás érvényessége,
- és 5-öst jelöltek, ha teljes mértékben jellemzőnek gondolták az állításokat a maguk számára.

# KÉRDÉSEK- MIT MÉR?

- 1-4 kérdés- lehangoltság, hangulatzavarjeleit keresi- cirkadián ritmus felbomlása, motiválatlanság megjelenik-e
- Védőfaktorok jelenléte vagy hiánya:
- 5-7 kérdés: Baráti és vagy családi kapcsolatok, sport
- 8. kérdés: részletesen megnézi a kapcsolati háló elemeit, hol van hiány
- 10.kérdés: iskolai módszertan, digitális oktatás milyensége hogyan hatotta diákok éberségére, bevonódásának fenntartására- hogyan tudtak benne maradni a diákok- lekötött/ untatott?
- 11. kérdés: nem csak a kapcsolatok, hanem tágabban keresi a negatív hatás markereit: akár függőség, hangulatzavar, egyéb pszichés nehézség jeleit kutatja
- 9. és 12.kérdés: reziliencia jeleit keresi, mit adott ez a korszak
- 13.kérdés: támogatás, empátia, önségítés-kortárs segítség lehetőségeinek kihasználására vagy felkínálására való aktív viselkedést térképezi fel



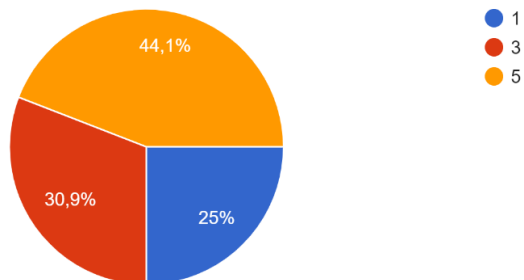
# ELŐZETES EREDMÉNYEK

# 1. KÉRDÉS: ÉREZTED-E MÁR HOSSZABB IDEIG, (EGY-KÉT HÉTIG) AZ OTTHONRÓL TANULÁS IDEJÉN, HOGY SOKKAL KEVÉSBÉ VAN KEDVED FELKELNI?

A gimni

Érezted-e már hosszabb ideig, (egy-két hét) az otthonról tanulás óta, hogy sokkal kevésbé van kedved felkelni?

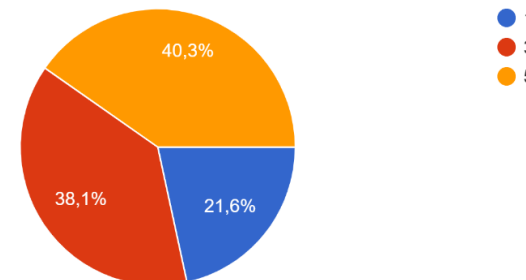
324 válasz



B gimni

Érezted-e már hosszabb ideig, (egy-két hétig) az otthonról tanulás idején, hogy sokkal kevésbé van kedved felkelni?

315 válasz



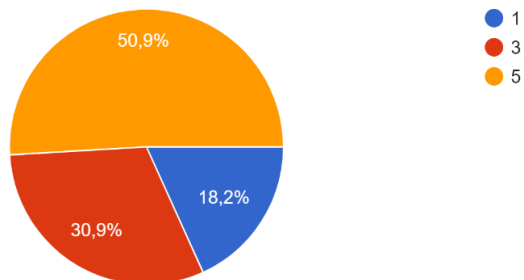
## 2. KÉRDÉS:

# JELLEMZŐ -E A DIGITÁLIS TANULÁSI IDŐSZAKODRA (UTÓBBI HÓNAPOK/3-4/ HÓNAP) HOGY A NAPIRENDED ÉS A BIORITMUSOD ELÉGGÉ MEGVÁLTOZOTT?

### A gimni

Jellemző-e a mostani időszakra (utóbbi 1-2 hónap) hogy a napirended és a bioritmusod eléggé megváltozott?

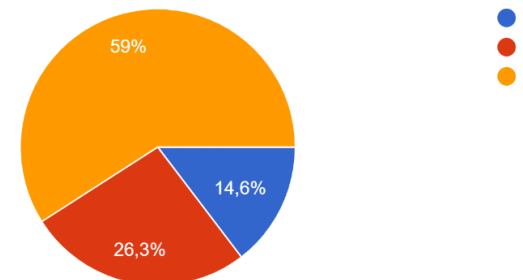
324 válasz



### B gimni

Jellemző volt-e a digitális tanulási időszakra (utóbbi hónapok/3-4/ hónap) hogy a napirended és a bioritmusod eléggé megváltozott?

315 válasz

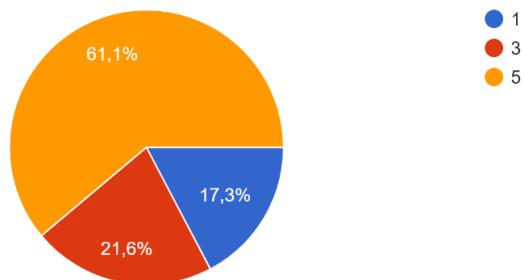


# 3. KÉRDÉS

## VOLTÁL-E AZ UTÓBBI HÓNAPOKBAN /JANUÁR-FEBRUÁR-MÁRCIUS-ÁPRILIS/ 1-2 NAPIG LEGALÁBB LEHANGOLT, NYOMOTT HANGULATÚ?

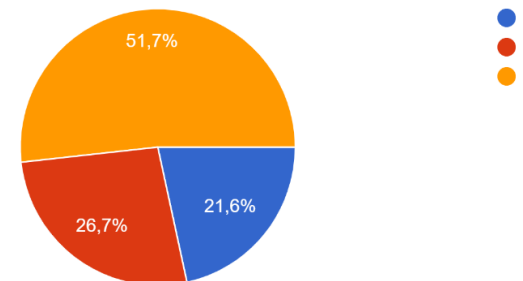
### A gimni

Voltál-e az utóbbi 2 hónapban 1-2 napig legalább lehangolt, nyomott hangulatú?  
324 válasz



### B gimni

Voltál-e az utóbbi hónapokban /január-február-március-április/ 1-2 napig legalább lehangolt, nyomott hangulatú?  
315 válasz

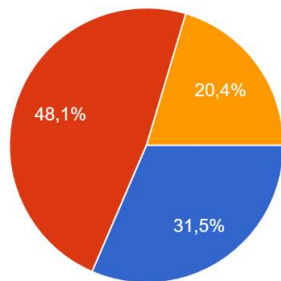


# 4. KÉRDÉS: MOTIVÁLT VAGY MÉG A TANULÁSRA?

A gimn

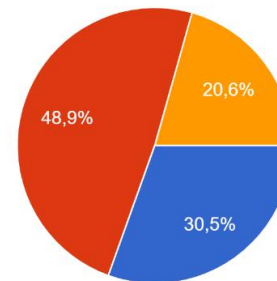
B gimn

Motivált vagy még a tanulásra?  
324 válasz



● 1  
● 3  
● 5

Motivált vagy még a tanulásra?  
315 válasz



● 1  
● 3  
● 5



# 5. KÉRDÉS

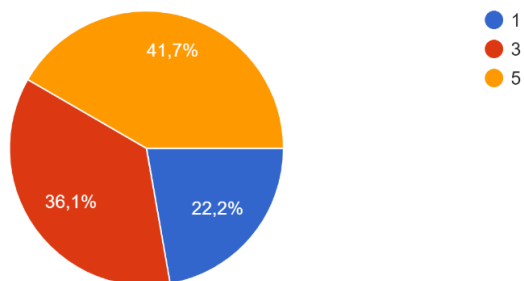
## RENDSZERESEN/ NAPI SZINTEN BESZÉLGET/SZ/TÉL/-E A KARANTÉN IDŐSZAK ALATT AZ OSZTÁLYTÁRSAIDDAL?

A gim

B gim

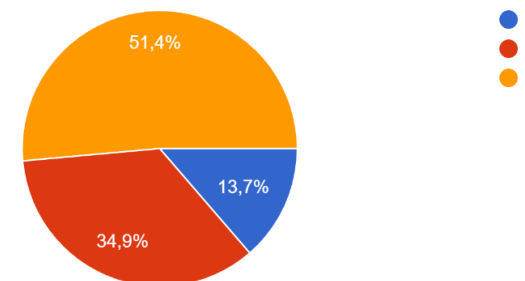
Rendszeresen/ napi szinten beszélgetsz az osztálytársaidal?

324 válasz



Rendszeresen/ napi szinten beszélgettél-e a karantén időszak alatt az osztálytársaidal?

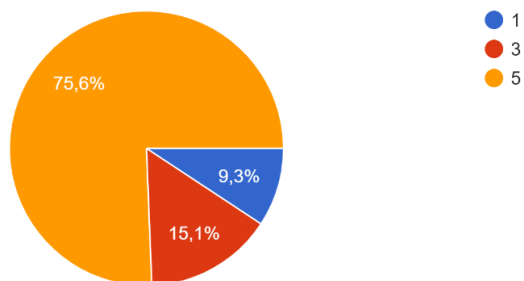
315 válasz



# 6. KÉRDÉS: SPORTOLTÁL-E A BEZÁRT IDŐSZAK ALATT 1-2X LEGALÁBB EGY HÉTEN? (EGY HOSSZABB SÉTA IS ANNAK SZÁMÍT...)

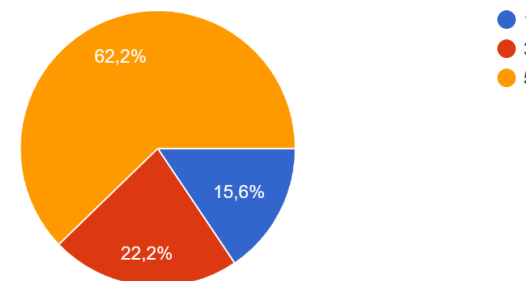
A gimni

Sportolsz 1-2x legalább egy héten? (Egy hosszabb séta is annak számít...)  
324 válasz



B gimni

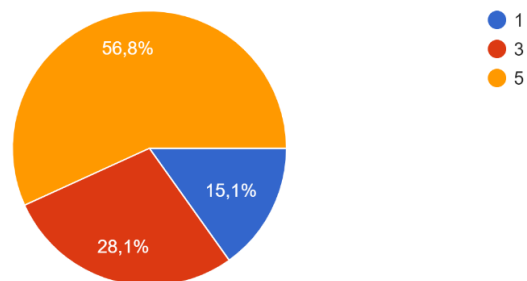
Sportoltál-e a bezárt időszak alatt 1-2x legalább egy héten? (Egy hosszabb séta is annak számít...)  
315 válasz



# HETENTE-KÉTHETENTE VOLTAK-E NÁLATOK CSALÁDI PROGRAMOK, AKÁR CSAK ÚGY OTTHON IS A KARANTÉN IDEJÉN?

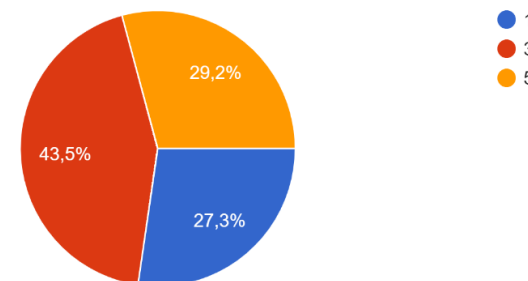
## A gim

Hetente-kéthetente vannak nálatok családi programok, akár csak úgy otthon is?  
324 válasz



## B gim

Hetente-kéthetente voltak-e nálatok családi programok, akár csak úgy otthon is a karantén idején?  
315 válasz

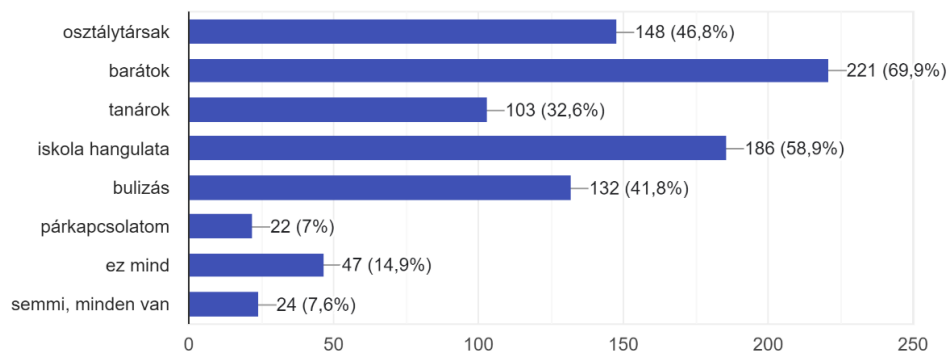


# 8.KÉRDÉS: A DIGITÁLIS OKTATÁS IDEJÉN MI HIÁNYZOTT LEGJOBBAN? TÖBBET IS JELÖLHETSZ!

## A gimni

Mi hiányzik legjobban? Többet is jelölhetsz!

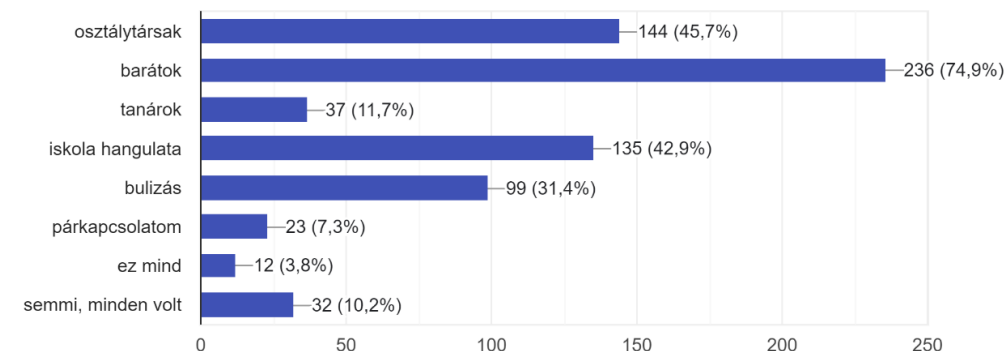
316 válasz



## B gimni

A digitális oktatás idején mi hiányzott legjobban? Többet is jelölhetsz!

315 válasz

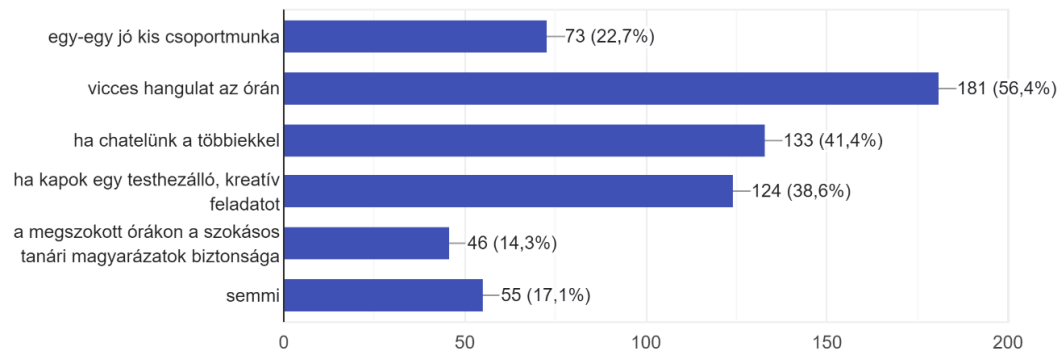


# 9.KÉRDÉS:

## MI AZ, AMI JÓ KEDVRE TUDOTT DERÍTENI A DIGITÁLIS TANULÁSBAN A PANDÉMIA ALATT? TÖBBET IS JELÖLHETSZ!

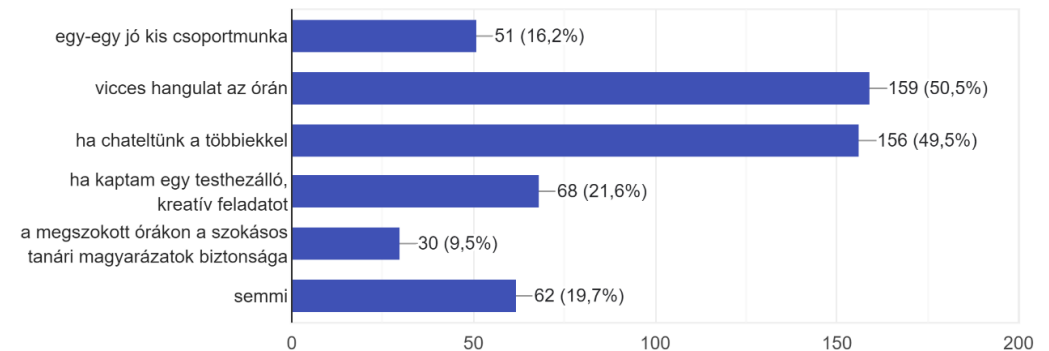
### A gimni

Mi az, ami jó kedvre tud deríteni a digitális tanulásban a pandémia alatt? Többet is jelölhetsz!  
321 válasz



### B gimni

Mi az, ami jó kedvre tud deríteni a digitális tanulásban a pandémia alatt? Többet is jelölhetsz!  
315 válasz

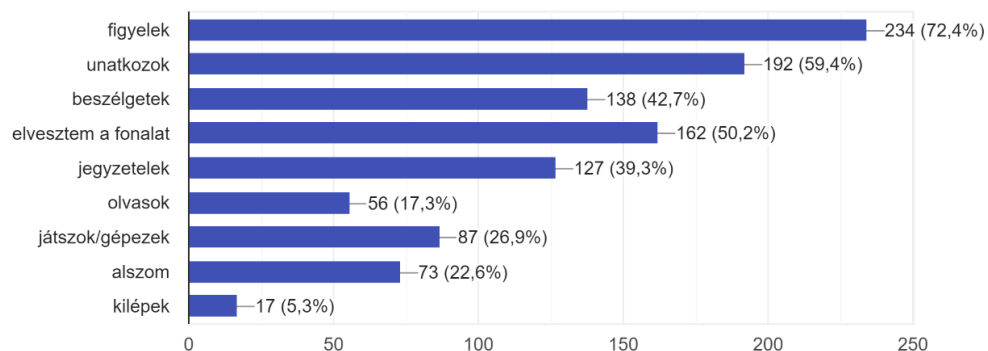


# 10.KÉRDÉS: MI AZ, AMIT LEGGYAKRABBAN CSINÁLTÁL A DIGITÁLIS ÓRÁK ALATT? TÖBBET IS JEJÖLHETSZ!

## A gimni

Mi az, amit leggyakrabban csinálsz az órák alatt? Többet is jelölhetsz!

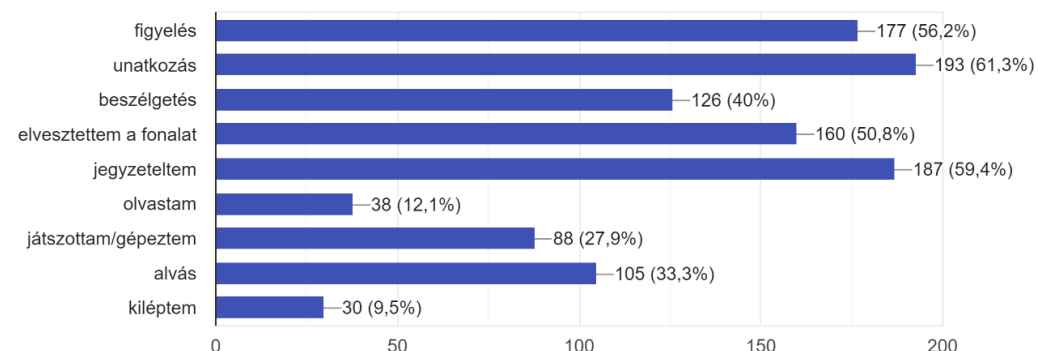
323 válasz



## B gimni

Mi az, amit leggyakrabban csináltál a digitális órák alatt? Többet is jelölhetsz!

315 válasz

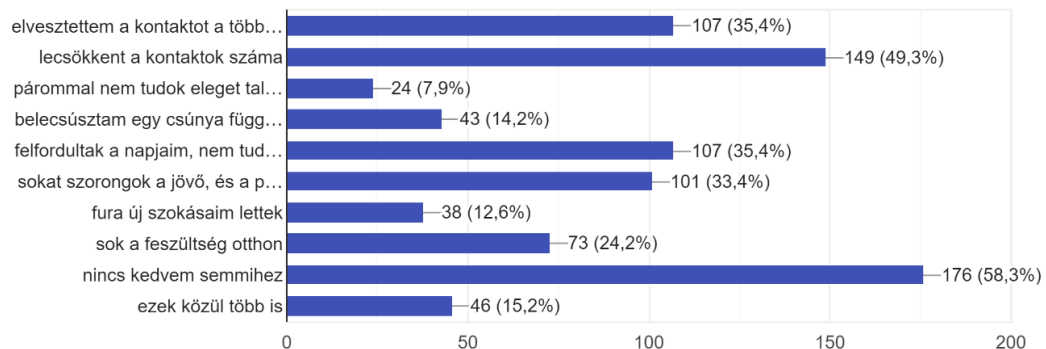


# 11.KÉRDÉS: MI VOLT A LEGROSSZABB HATÁSA A PANDÉMIÁNAK ÉS A DIGITÁLIS OKTATÁSNAK A SZÁMODRA? TÖBBET IS JELÖLHETSZ!

## A gimni

Mi a legrosszabb hatása a pandémiának és a digitális oktatásnak a számodra? Többet is jelölhetsz!

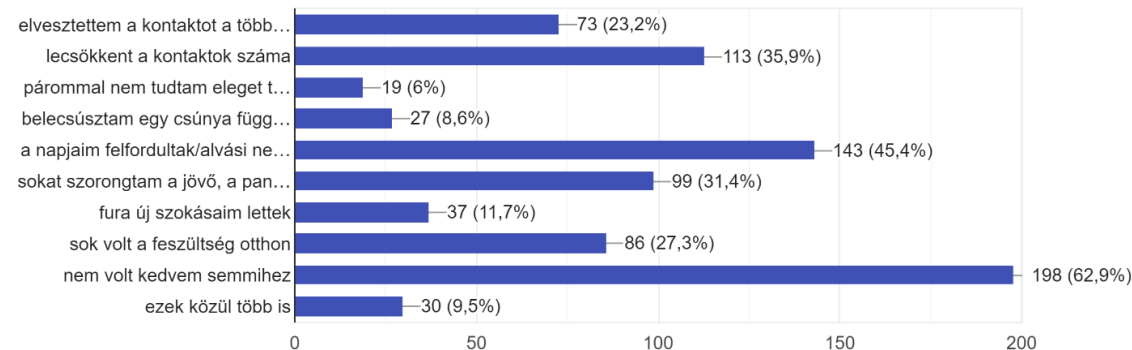
302 válasz



## B gimni

Mi volt a legrosszabb hatása a pandémiának és a digitális oktatásnak a számodra? Többet is jelölhetsz!

315 válasz

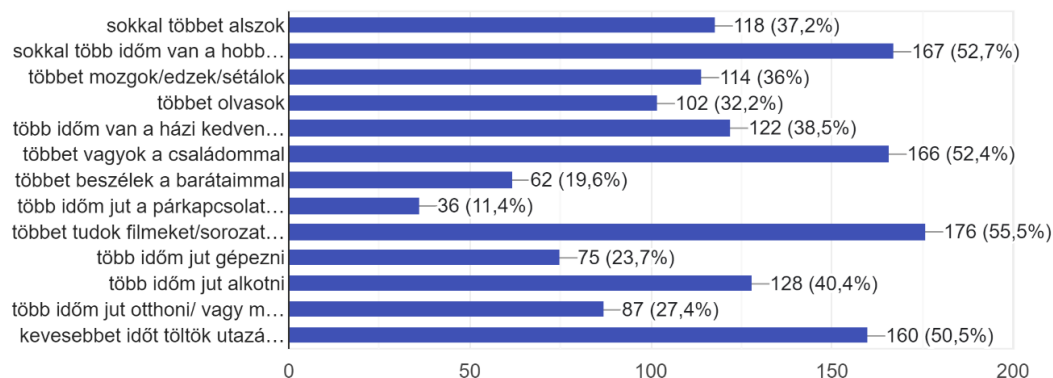


# 12.KÉRDÉS: MI VOLT A LEGJOBB, AMI TÖRTÉNT VELED A JÁRVÁNY ÉS A DIGITÁLIS OKTATÁS IDEJÉN? TÖBBET IS JELÖLHETSZ!

## A gimni

Mi a legjobb, ami történt veled a járvány és a digitális oktatás óta? Többet is jelölhetsz!

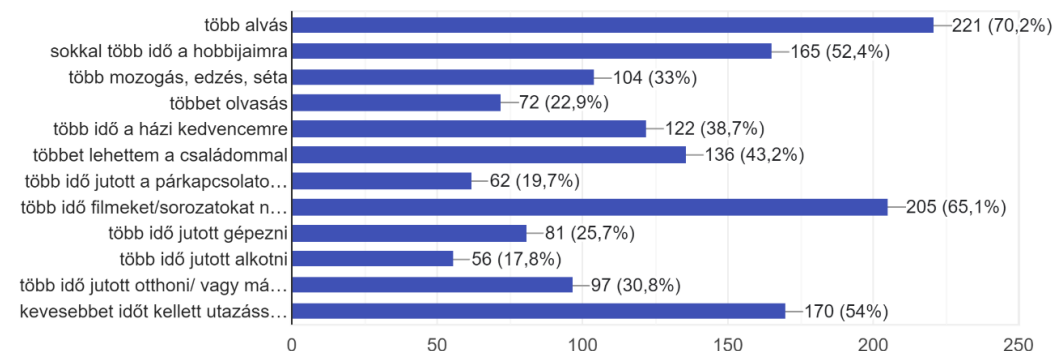
317 válasz



## B gimni

Mi volt a legjobb, ami történt veled a járvány és a digitális oktatás idején? Többet is jelölhetsz!

315 válasz





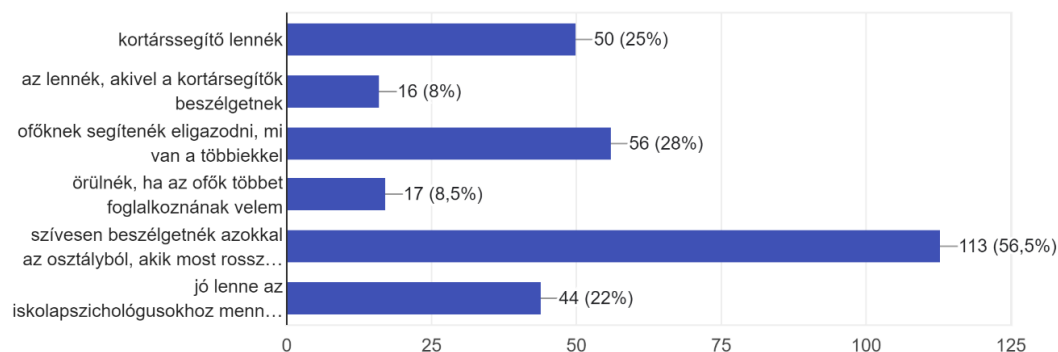
# 13.KÉRDÉS:

## EMLÉKEZZ VISSZA! MELYIK ISKOLAI TEVÉKENYSÉGHEZ LETT VOLNA A LEGINKÁBB KEDVED A PANDÉMIA ALATT?TÖBBET IS JELÖLHETSZ!

### A gimni

Melyik iskolai tevékenységhez lenne a leginkább kedved?Többet is jelölhetsz!

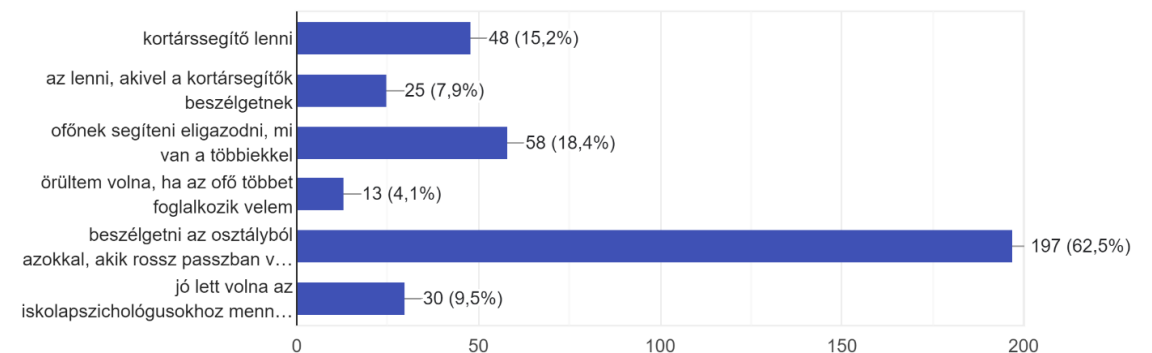
200 válasz



### B gimni

Emlékezz vissza! Melyik iskolai tevékenységhez lett volna a leginkább kedved a pandémia alatt?Többet is jelölhetsz!

315 válasz



# KÖVETKEZTETÉSEK

- Nagyon sok hasonlóság- többnyire ugyanazt csinálják az órák alatt, mindenhol sokkal kevesebb utazás, hasonló káros következmények: szorongás,
- Családi háttér különbség, anyagi erőforrások- több családi program, kevesebb munka ,sokkal több sport A gimn
- Személyközpontúbb iskola A gimn- tanárok, iskola légköre jobban hiányoznak, művészettel sokkal többen foglalkoznak, többen olvasnak
- Minőségibb oktatás- csökkent tananyag A gimn- több alvás, több sorozat, többeknek fordultak fel a napjai B iskolánál a pandémia alatt!!
- Pedagógusok digitális kompetenciája magasabb- A gimn- kevesebben lépnek ki, és alszanak, A gimniben többen kapnak testhez álló kreatív feladatot
- szociális kapcsolatok szélesebb körből A gimn, inkább osztálytársakkal B gimn
- Kortárs segítség és iskolapszichológia szolgáltatások szélesebb kiépítettsége 52%- A gimn, 32% B gimn
- A gimn- kevésbé megtartó, könnyebben kicsúsznak a diákok a keretektől- magasabb függőségbe csúszott, többen elvesztették a kontaktot a többiekkel

# AKTUÁLIS ESETEK

- Rendszerre adott reakció- szélsőséges konzervativizmus, szerephierarchiákon alapuló, tekintélytisztelet elvű családi, iskolai környezet- feszültségeket indukál
- Diákok a feszültségeket ne fejezhetik ki, egymás ellen fordítják- bullying
- Áldozat- autoagresszió- agresszió indulatot áll, indulati kontroll zavar mindemellé- tettbe fordul át az érzelmek által fűtött energia
- Külső-belső tényezők
- Belső tényezők-
- Kiégésveszélyeztetettebbek-férfiak
- Halogatás-depresszív állapot-kevésbé keres mentálhigiénés segítséget