

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Neveléstudományi Doktori Iskola
Iskolapedagógia Program



A Doktori Iskola vezetője:
Prof. Dr. habil. Szűts Zoltán (PhD), egyetemi tanár

A Doktori Iskola programigazgatója:
Dr. Szőke-Milinte Enikő (PhD), egyetemi docens

Sáfrány Judit

**A SZORONGÁSOS TÜNETEGYÜTTES MEGJELENÉSE AZ ISKOLAI
KÖRNYEZETBEN –
TANULÓI ÉS PEDAGÓGUSI ASPEKTUSOK**

Doktori (PhD) értekezés tézisei

Témavezető: Dr. Ferenc Mező (PhD), egyetemi docens

Eger, 2025

TARTALOM

BEVEZETÉS	3
CÉLKITŰZÉS.....	5
1. vizsgálat: AZ ISKOLAI SZORONGÁS VIZSGÁLATA A PEDAGÓGUSOK KÖRÉBEN	6
Az 1. vizsgálat kérdései és hipotézisei.....	6
Az 1.vizsgálat mintája.....	7
Az 1. vizsgálat módszere	7
Az 1.vizsgálat eredményei.....	8
2. vizsgálat: AZ ISKOLAI SZORONGÁS VIZSGÁLATA A TANULÓK KÖRÉBEN	10
A 2. vizsgálat kérdései és hipotézisei.....	10
A 2. vizsgálat mintája.....	10
A 2. vizsgálat módszere	11
A 2.vizsgálat eredményei.....	11
3. vizsgálat: PEDAGÓGUSOK ÉS DIÁKOK SZORONGÁSFORRÁSAINAK VIZSGÁLATÁRA KIDOLGOZOTT ÚJ KÉRDŐÍVEK PSZICHOMETRIAI ELEMZÉSE	12
A 3. vizsgálat kérdései és hipotézisei.....	12
A 3.vizsgálat mintája.....	12
A 3.vizsgálat módszere	13
A 3.vizsgálat eredményei.....	13
A LEGFONTOSABB EREDMÉNYEK	14
KÖVETKEZTETÉSEK	15
A TÉZISFÜZETBEN HIVATKOZOTT IRODALOM	16
SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE	18
A kutatáshoz közvetlenül kapcsolódó publikációk:	18
A kutatáshoz közvetlenül kapcsolódó tudományos előadások:	18

BEVEZETÉS

A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény szövegében központi jelentőségű az a gondolat, hogy a cél „olyan köznevelési rendszer megalkotása, amely elősegíti a gyermekek, fiatalok harmonikus lelki, testi és értelmi fejlődését” (2011. évi CXC. törvény, 1.§ (1)).

A pedagógus-diák reláció mind mennyiségben, mind minőségben meghatározó a felnövekvő generáció személyiségfejlődésében, így a gyermekek, fiatalok felé való odafordulás, gondoskodás elengedhetetlen feltétele az egészséges fejlődési útnak. Az elvárás tehát megfogalmazódik a közoktatásban résztvevő személyek felé, de felmerül, mennyire optimális a felkészülés a megvalósulásra (Mező, 2010).

Az iskolai közegben az oktatási feladaton kívül fontos cél a tanulók biztonságának, egészséges testi-lelki-szellemi fejlődésének és nevelésének megteremtése és fenntartása (Az Állampolgári Jogok Országgyűlési Biztosának OBH 6213/1998. számú jelentése a diákokat megillető jogok érvényesüléséről a középfokú oktatási intézményekben, 1998). A pszichés zavarok közül a szorongás széles körű elterjedése a nevelési-oktatási feladatok megzavarását okozza. A szorongással összefüggő fizikai és pszichés tünetek gyakori iskolai hiányzással járhatnak együtt. Ez izolációs tendenciával, a napi szintű iskolába járás elutasításával, ennek következtében a szociális készségek alulfejlettségével, a valós kognitív képességek szintje alatti teljesítménnyel társul (pl. Donovan & Spence, 2000). A diákok mentálhigiénés állapota összefüggést mutat azzal, milyen képet alakítottak ki az iskoláról, és hazai viszonylatban a pozitív iskolakép kisebb arányban jellemző (Halász & Lannert, 2006). A jó közérzet, a pszichés egészség része többek között az egészségtudat, a valahová tartozás élménye, melynek alapja a reális énkép, a belső stabilitás, az önállóságra és a felelősségvállalásra való képesség (Aszmann & mtsai., 1999). Az iskolai feladatok megélése kedvezőtlenül alakult az elmúlt időszakban, nyomasztónak érzik a diákok, valamint a pedagógusok és a szülők részéről irreálisan magas követelményeket érzékelnek (Halász & Lannert, 2006). A stabilitás megbillenése, az én-, a közösségi vagy a tanulással kapcsolatos élmény sérülése szorongásos tünetegyütteshez vezethet. A tanulók szorongásainak azonosítása és specifikus kezelése tehát hozzájárulhat az iskolai és az iskolán kívüli élet kiegyensúlyozottabbá tételéhez, ezáltal egy egészségesebb generáció felneveléséhez.

Az elmúlt évtizedekben a családok életében bekövetkezett változások jelentős hatást fejtettek ki a gyermekek és fiatalok pszichés fejlődésére. A megváltozott nevelési környezet, a digitális technológia szinte korlátlan rávetülése a fejlődési folyamatokra egy egységes

keretrendszer, a nevelési-oktatási folyamatokat a megfelelő értékrend szerinti szabályozás igényére világított rá. Ezt a funkciót az iskola képes betölteni. Minden eddiginél nagyobb szükség van az iskolára, mint biztos bázisra, ahol a prevenció és korrekció lehetőségei megvalósulhatnak. A köznevelési intézményekkel szembeni elvárások többek között tanulói, szülői, állampolgári és munkaerőpiaci oldalról kerülnek megfogalmazásra. Összetett feladatra vállalkoznak az intézményvezetők és a pedagógusok, hiszen az erkölcsi nevelés, a gondolkodó emberré formálás, a továbbtanulásra, hivatásra való felkészítés és a szociális funkciók fejlesztése egyaránt feladat (Halász & Lannert, 2006). Az iskola mint szocializációs színtér fontos szerepet tölt be az egyének társadalmi beilleszkedésében, és számos nevelési kérdésben hatékony közvetítő közeget biztosít. Az érzelmi nevelésben betöltött funkciója elvitathatatlan az iskolának, és az érzelmek kiművelésén keresztül a megismerő folyamatok is fejlődésnek indulnak (Gombos, Bányai, & Varga, 2009).

A szülők módosult életvezetése, a kétkeresős családi modell a hagyományos értelemben vett nevelési feladatokat mind arányaiban, mind minőségében átalakította. A szülőmodell emocionális és identifikációs változása a gyermekek optimális személyiségfejlődését megzavarta, előnytelen szükségletek, hiányok következtek be. Az iskolai kontextus, a nevelői- oktatói feladatok viszonylagos egységessége, a központi szabályozás, a pedagógusok értékátadása azonban reményt ad a korrekciós lehetőségre. A megszokott nevelői funkció mellett többletfeladatként jelentek meg a gyermek- és ifjúkorban fellépő pszichés problémák, személyiségfejlődési eltérések, ami a pedagógusok felkészültségét még jobban igénybe veszi (Bagdy & Telkes, 2002). A pedagógusi munka hivatalosan szervezett keretek között zajlik és értékközvetítő hatású. A pedagógus önmaga éri el a gyermekeket, saját személyiségén, identitásán keresztül fejt ki szakmai hatékonyságát, melynek végső célja az önálló felnőtt életre való alkalmassá tétel. Tehát az általánosan elfogadott normákon, értékeken kívül a saját egyéniség, értékrendszer is kifejti hatását. Ezek a napi szintű személyes kölcsönhatások hatványozottan leképeződnek a társadalomban mind rövid, mind hosszú távon (Galicza & Schödl, 1993).

A pedagógus pálya nevelő funkciójának beteljesedése a személyiségformáláson keresztül történik, többnyire a pedagógus személyes példaadásával. Ehhez a diákok nehézségeinek, konfliktusainak, elakadásainak megoldása szükséges konkrét technikák, útmutatások segítségével. A gyerekekhez kapcsolódás a legszenzitívebb, legrugalmasabb életszakaszban zajlik, és mindennapos hatással bír. Nagy felelősséggel társul azonban a lehetőség, hiszen nemcsak pozitív, hanem negatív irányban is lenyomata lehet akár egyetlen

pedagógusi kijelentésnek (Szebedy, 2005). A pedagógus hivatás társadalmi elismertsége, tisztelete sajnos jelentősen átalakult az elmúlt időkben. A tanári szerep jövőt építő funkciója kevésbé tudatosul az emberekben, a nehézségekkel teli és felelősségteljes pedagógusi munka feledésben van a köztudatban.

Felismerve azonban a pedagógusok központi szerepét a gyermekek, fiatalok nevelésében, szocializációjában, számos kutatás fókuszált már az iskolai környezetben dolgozó pedagógus populáció mentálhigiénés állapotának felmérésére (pl. Petróczi & mtsai., 1999; Lelesz, 2001; Paksi & Schmidt, 2006; Szelezsánné, 2016), de választ keresnek arra is, milyen rizikó- és protektív faktorok azonosíthatóak a pedagógusok lelki egészségének megőrzésében. Gáspár Mihály vezetésével egy széleskörű kutatást folytattak, melynek egyik célkitűzése volt a pedagógusok mentális egészségének fenntartásában közvetítő személyiségszempontok azonosítása. Eredményeik mindenek felett ráirányították a figyelmet arra, hogy a pedagógus populáció (beleértve a pedagógus-jelölteket is) pszichés egyensúlya, egészsége törékenyebb (Gáspár & Holecz, 2005; Holecz, 2006; Gáspár, 2008).

A disszertáció első szakasza a szorongásos tünetegyüttes iskolai környezetben való megjelenésének szakirodalmi hátterét mutatja be, mind tanulói, mind pedagógusi aspektusból. A vizsgálati rész ezt követően három fő részre tagolódik szerkezetileg, ahol a pedagógusok és a tanulók szorongása áll a középpontban, valamint két új szorongásforrásokra kiterjedő vizsgálóeszköz kerül bemutatásra.

CÉLKITŰZÉS

A kutatás fő célkitűzése a pedagógusok és tanulók (gimnazisták) szorongásszintjének, szorongásforrásainak és szorongáskezelési technikáinak vizsgálata. A kutatás kitér a pedagógusok felkészültségének vizsgálatára a szorongásos tünetegyüttes pedagógiai kompetenciakörben történő felismerésével és kezelésével kapcsolatban. Harmadik célkitűzés a pedagógusok és diákok szorongásforrásainak vizsgálatára kidolgozott új kérdőívek pszichometriai elemzése. A kutatás során vizsgált altémákat az *1.számú táblázat* mutatja be.

1. számú táblázat. Jelen kutatás során vizsgált altémák áttekintése. Forrás: a Szerző

Altéma	Célkitűzés	A minta vizsgálati egysége, mérete	Az adatgyűjtés módszere
1.	Pedagógusok szorongásszintjének, szorongásforrásainak, szorongáskezelő technikáinak vizsgálata. Pedagógusok felkészültségének vizsgálata a szorongásos tünetegyüttes pedagógiai kompetenciakörben történő felismerésével és kezelésével kapcsolatban.	Pedagógus (n= 102)	STAI-T (Vonás-szorongás) kérdőív 1. Szorongásforrások pedagógusok esetében kérdőív 2. Szorongáskezelési technikák kérdőív 3. Módosított MEPS teljesítményleszt
2.	Gimnazisták szorongásszintjének, szorongásforrásainak és szorongáskezelési technikáinak vizsgálata.	Gimnazista (n=638)	1. STAI-T (Vonás-szorongás) kérdőív 2. Szorongásforrások tanulók esetében kérdőív 3. Szorongáskezelési technikák kérdőív
3.	Pedagógusok és diákok szorongásforrásainak vizsgálatára kidolgozott új kérdőívek pszichometriai elemzése	Kérdőív (n = 2)	Reliabilitás- és validitásvizsgálatok

1. vizsgálat: AZ ISKOLAI SZORONGÁS VIZSGÁLATA A PEDAGÓGUSOK KÖRÉBEN

Az 1. vizsgálat kérdései és hipotézisei

A pedagógusokra vonatkozó vizsgálathoz kapcsolódó kérdések és hipotézisek:

1. kérdés: A pedagógusok neme és pedagógus pályán töltött éveik száma befolyásolja-e a szorongásuk számszerű jellemzőit (szorongásforrások egyes típusainak, illetve összességének önértékelését, valamint a STAI kérdőív vonás-szorongás pontszámát)?

1. Hipotézis: Feltételezhetően a pedagógusok neme és pedagógus pályán töltött éveik száma hatással lesz a szorongásuk számszerű jellemzőire. A férfi pedagógusok és azok a pedagógusok, akik hosszabb ideje dolgoznak a pedagógus pályán, kevesebb szorongásforrásról számolnak be, a szorongásforrások erősségének összege kisebb, illetve a személyiségvonás-szerű szorongásuk (a STAI-T kérdőívben mért pontszámuk) alacsonyabb.

2. *kérdés:* A pedagógusok neme és pedagógus pályán töltött éveik száma a tanulók szorongásos tünettől összefüggő problémaszituációinak sikeresebb kezelésével (a szorongást bemutató szituációkra adott válaszaik mennyiségi és minőségi mutatóival) mutat-e összefüggést?

2. *Hipotézis:* A pedagógusnők és azok a pedagógusok, akik hosszabb ideje dolgoznak a pedagógus pályán, több releváns választ adnak a szorongást bemutató problémaszituációkban.

3. *kérdés:* A pedagógusok neme és pedagógus pályán töltött éveik száma befolyásolja-e a szorongással való sikeres megküzdést (az alkalmazott adaptív szorongáscsökkentő technikák mennyiségét)?

3. *Hipotézis:* A pedagógusok neme és pedagógus pályán töltött éveik száma hatással van a szorongáscsökkentő megoldásaikra. A pedagógusnők és azok a pedagógusok, akik hosszabb ideje dolgoznak a pedagógus pályán, több adaptív szorongáscsökkentő technikát alkalmaznak.

Az 1.vizsgálat mintája

A vizsgálatban $n = 102$ fő pedagógus vett részt (21 férfi és 81 nő, ami 21 %-:79 %-os arányt jelent). A mintában szereplő pedagógusok 40%-a minimum 1 éve, maximum egy évtizede dolgozik pedagógusként, a minta 60%-a több mint 11 éves pedagógus tapasztalattal rendelkezik.

A pedagógusokból álló minta összeállítása köznevelési intézményekben dolgozó tanárookra irányult. A minta kiválasztásának szempontja volt, hogy a vizsgálatba Észak- és Kelet-Magyarország régióinak pedagógusai kerüljenek bevonásra. Ennek indoka, hogy a kutatás eredményeinek kiterjesztése, alkalmazása ezen a területen válik elsőként lehetővé.

A vizsgálat kényelmi mintavétellel történt a válaszadó pedagógusok által kitöltött online kérdőív felvételével. A vizsgálati személyek önkéntesen, az etikai adatvédelmi irányelveket figyelembe véve, anonim módon vettek részt a vizsgálatban.

Az 1. vizsgálat módszere

A pedagógusokat célzó alvizsgálat során online formában voltak elérhetőek a kérdőívek, illetve a tájékoztatás a részvétel önkéntességére és az anonim adatkezelésre tért ki, valamint

a kutatás témájára (a szorongásos tünetegyüttes iskolai környezetben történő megjelenésének vizsgálata).

Az adatfelvétel során használt eszközök az alábbiak voltak:

1. *STAI-Trait (STAI-T) alskála – Vonás-szorongás kérdőív* (Spielberger, 1970; Sipos, K. & Sipos, M., 1978)

A STAI-T tehát papír-ceruza (illetve online) jellegű, a személyiségvonás-szerűen jellemző szorongás vizsgálatára fókuszáló önjellemző kérdőív.

2. *Ismert és használt szorongáskezelési módszerek felmérése*

Az adatgyűjtést tekintve papír-ceruza (vagy: online) jellegű módszerről van szó, amelyben a vizsgálati személyek egy felkínált listában szereplő szorongáskezelési módszerek közül jelölik meg az általuk ismert és az általuk használt technikákat. A lista az alábbi szorongáskezelő módszereket tartalmazta: autogén tréning, légzőgyakorlat, progresszív relaxáció, mindfulness, imagináció, kognitív technika, egyéb technika.

3. *Problémamegoldó Képességek Teszt (MEPS) módosított verzió:* A jelen vizsgálat alkalmával használt mMEPS papír-ceruza (vagy: online) jellegű, nyitott végű kérdéseket alkalmazó, a válaszadás módját tekintve pedig szöveg-kiegészítés jellegű adatgyűjtő eszköz, ami a pedagógusok által a diákjaik esetében észlelt szorongás észlelésének, kezelésének feltérképezését szolgálja.

4. *Pedagógusok Szorongásforrásai (SZF-P) Kérdőív:* Önállóan összeállított papír-ceruza (illetve online kitölthető) kérdőív a pedagógusok szorongásforrásainak felmérésére, ahol a válaszadás egy 1-5-ig terjedő Likert-skálán történik a szorongás mértékének megjelölésével.

Az 1.vizsgálat eredményei

H1: Nem nyert igazolást az *első hipotézis*, mely szerint „feltételezhetően a pedagógusok neme és pedagógus pályán töltött éveik száma hatással lesz a szorongásuk számszerű jellemzőire”, illetve az ennek további kifejtésében megfogalmazott „a férfi pedagógusok és azok a pedagógusok, akik hosszabb ideje dolgoznak a pedagógus pályán, kevesebb

szorongásforrásról számolnak be, a szorongásforrások erősségének összege kisebb, illetve a személyiségvonás-szerű szorongásuk (a STAI-T kérdőívben mért pontszámuk) alacsonyabb” sem. Kivételt képez ez alól az egyes szorongásforrások közül a *jelzőrendszer (gyermekjóléti) használatának szükségessége, a kortársak által bántalmazott gyermek észlelése, a verekedő gyermekek szétválasztása*, hiszen a nők esetében mindegyik szignifikánsan jellemzőbb. Az *adminisztráció* mint oktatási rendszerrel összefüggő szorongásforrás a férfiaknál mutat szignifikánsan magasabb értéket. A többi szorongásforrás és a kérdőív négy faktora (oktatási, nevelési, közvetett pedagógiai feladat, oktatási rendszer) nem jelez szignifikáns eltérést sem a nemek, sem a pályán eltöltött idő tekintetében. A pályán eltöltött idő a szorongásforrások típusainak egyikénél sem mutat szignifikáns különbséget. A STAI-T kérdőívben elért eredmény, mely a szorongásszintet határozza meg, sem a nemek, sem a pályán eltöltött idő tekintetében nem jelez szignifikáns eltérést. A nem és a pedagógus pályán eltöltött idő interakív hatása a szorongásra nem szignifikáns.

Az eredmények szerint tehát nincs szignifikáns különbség sem a nemek, sem a pedagógus pályán több-kevesebb időt eltöltő pedagógusok, sem az előző változók kombinációja alapján képzett csoportok között abból a szempontból, hogy a szorongásforrások és a STAI Vonás-szorongás kérdőív esetében hány pontot érnek el. Külön említést érdemel, hogy az átlagpopuláció normatív értékeihez viszonyított vonás-szorongás (STAI-T-értékek) nem mutat szignifikáns eltérést.

H2: *Nem nyert alátámasztást a 2. hipotézis* sem, mely szerint „a pedagógusnők és azok a pedagógusok, akik hosszabb ideje dolgoznak a pedagógus pályán, több releváns választ adnak a szorongást bemutató problémaszituációkban.” Tehát nem igaz, hogy a tanárnők és/vagy a pedagógus pályán több évtizedes tapasztalattal rendelkező tanárok több releváns választ tudnak adni a tanulói szorongást bemutató problémaszituációk kapcsán.

H3: *Nem nyert alátámasztást a harmadik hipotézis*, mely szerint „a pedagógusok neme és pedagógus pályán töltött éveik száma hatással van a szorongáscsökkentő megoldásaikra. A pedagógusnők és azok a pedagógusok, akik hosszabb ideje dolgoznak a pedagógus pályán, több adaptív szorongáscsökkentő technikát alkalmaznak.”

2. vizsgálat: AZ ISKOLAI SZORONGÁS VIZSGÁLATA A TANULÓK KÖRÉBEN

A 2. vizsgálat kérdései és hipotézisei

A tanulókra vonatkozó vizsgálatához fűződő kérdés és hipotézis:

Kérdés: A tanulók neme és évfolyama vajon befolyásolja-e a vonás-szorongásuk (STAI-T kérdőívvel mért) mértékét, valamint az általuk ismert és használt szorongáskezelési módszerek számát, illetve az általuk megélt szorongásforrások jellegét?

Hipotézis: Várhatóan a tanuló nemének és évfolyamának hatása van a vonás-szorongásra, a szorongásforrások megélésére, és az általuk ismert/használt szorongáskezelési módszerek mennyiségére. Feltételezhető, hogy a tanulók között a lányok esetében magasabb szorongásszint, illetve szorongásforrás pontszám jellemző, illetve az általuk használt szorongáskezelési módszerek száma nagyobb. Várhatóan az alacsonyabb évfolyamon tanulók szorongásszintje és a szorongásforrások összpontszáma magasabb, használt szorongáskezelő technikáik száma azonban alacsonyabb, mint a felsőbb évfolyamos tanulók esetében.

A 2. vizsgálat mintája

A vizsgálatban $n = 638$ fő gimnáziumi tanuló vett részt (átlagos életkor = 16,46 év; életkor szórása = 1,340; a legfiatalabb kitöltő 14 éves, a legidősebb kitöltő 20 éves volt), Évfolyamonként 159,5 tanuló, átlagosan 65 fiú és 94,5 lány tanuló szerepel a mintában (a férfi : nő arány = 40,75 % : 59,25 %).

A vizsgálat kényelmi mintavétellel történt pedagógusok által irányított csoportos online kérdőív felvétel révén. A minta területi kiválasztásának kritériuma volt, hogy a vizsgálatba Észak- és Kelet-Magyarország régióinak tanulói kerüljenek bevonásra. Ennek oka, hogy a kutatás eredményeinek felhasználása várhatóan ezen a területen történik meg.

A 2. vizsgálat módszere

Az adatfelvétel során használt eszközök az alábbiak voltak:

1. *STAI-Trait alszála – Vonás-szorongás kérdőív* (Spielberger, 1970; Sipos, K. & Sipos, M., 1978)

A kutatás célkitűzéseként a szorongás személyre jellemző szintjének mérése volt a cél a tanulók körében, ezért a Spielberger-féle Vonás-szorongás Skála (STAI-T) húsz tételére válaszoltak a vizsgálati személyek (online formában, Google Űrlap használatával).

2. *Ismert és használt szorongáskezelési módszerek felmérése*

Az adatgyűjtést tekintve papír-ceruza (vagy: online) jellegű módszerről van szó, amelyben a vizsgálati személyek egy felkínált listában szereplő szorongáskezelési módszerek közül jelölik meg az általuk ismert és az általuk használt technikákat. A lista az alábbi szorongáskezelő módszereket tartalmazta: autogén tréning, légzőgyakorlat, progresszív relaxáció, mindfulness, imagináció, kognitív technika, egyéb technika.

1. *Tanulók Szorongásforrásai (SZF-T) Kérdőív.*

Önállóan összeállított papír-ceruza (illetve online kitölthető) kérdőív a tanulók szorongásforrásainak felmérésére, ahol a válaszadás egy 1-5-ig terjedő Likert-skálán történik a szorongás mértékének megjelölésével.

A 2.vizsgálat eredményei

Részben nyert igazolást a hipotézis, miszerint: „várhatóan a tanuló nemének és évfolyamának hatása van a vonás-szorongásra, a szorongásforrások megélésére, és az általuk ismert/használt szorongáskezelési módszerek mennyiségére”.

3. vizsgálat: PEDAGÓGUSOK ÉS DIÁKOK SZORONGÁSFORRÁSAINAK VIZSGÁLATÁRA KIDOLGOZOTT ÚJ KÉRDŐÍVEK PSZICHOMETRIAI ELEMZÉSE

A 3. vizsgálat kérdései és hipotézisei

1. kérdés: A tanulók, illetve a pedagógusok szorongásforrásait vizsgáló kérdőívek felszíni érvényessége vajon megfelelő, s független bírálók a kérdőívek produkciófelületét és célcsoportját is azonosítani tudják?

1. Hipotézis: feltételezhetően a független bírálók a kérdőívek tágabb produkciófelületét (szorongás, szorongásforrások), illetve vizsgálati személyeinek (pedagógus, illetve diák) célcsoportját azonosítani tudják a kérdőív megtekintése alapján.

2. kérdés: A szorongásforrásokat vizsgáló kérdőívekre jellemző a belső konzisztencia jellegű megbízhatóság?

2. Hipotézis: feltételezhetően egy-egy szorongásvizsgáló kérdőív, illetve alskála esetében elfogadható belső konzisztenciára utaló (0,70-0,95 közötti) Cronbach alfa (α) értékek lesznek tapasztalhatók.

3. kérdés: A szorongásforrásokat vizsgáló kérdőívekre jellemző a konstruktum megbízhatóság?

3. Hipotézis: a szorongásforrásokat vizsgáló kérdőívek a konstruktum megbízhatósága szempontjából megfelelő eredményeket mutatnak.

4. kérdés: A szorongásforrásokat vizsgáló kérdőívekre jellemző a konkurens validitás?

4. Hipotézis: feltételezhetően a különböző szorongásvizsgáló eljárások eredményei között a konkurens validitásra utaló erős korrelációk tapasztalhatók.

A 3.vizsgálat mintája

A felszíni érvényességet egy 5 fős, tapasztalt szakemberekből álló fókuszcsoport vizsgálta. A belső konzisztencia elemzése során a pedagóguskérdőív 4080, míg a diákkérdőív 30 624 választ tartalmazott. Az elemzés a válaszokat négy (pedagógusok) és hat (diákok) tényezőbe rendezte. A konstruktum megbízhatóságát faktoranalízissel vizsgálták.

A konkurens validitást mindkét csoport esetében három különböző mérőeszköz (a szorongásforrásokra vonatkozó kérdőívek, a STAI-T vonás-szorongás kérdőív és a mMEPS vizsgáló eljárás) eredményeinek összevetésével értékelték.

A 3.vizsgálat módszere

Az adatfelvétel a már közölt módszerrel történt. Az adatfelvétel során használt vizsgáló eljárások:

- **a pedagógusok esetében:** szorongásforrások kérdőív pedagógusoknak szóló verzió, STAI-T Vonás-szorongás kérdőív, mMEPS vizsgálat, szorongáskezelő módszerek ismerete/használata vizsgálat.
- **a tanulók esetében:** szorongásforrások kérdőív tanulóknak szóló verzió, STAI-T Vonás-szorongás kérdőív, szorongáskezelő módszerek ismerete/használata vizsgálat.

Az adatok elemzésekor Cronbach alfa érték kiszámítására, Pearson-féle korreláció és Spearman-féle rangkorreláció számításra, valamint konfirmatív faktoranalízis végzésére került sor, az SPSS 22 és JASP 0.19.3 statisztikai szoftverek felhasználásával.

A 3.vizsgálat eredményei

H1: Az első számú hipotézis a felszíni érvényességre vonatkozott, mely szerint „feltételezhetően a független bírálók a kérdőívek tágabb produkciófelületét (szorongás, szorongásforrások), illetve vizsgálati személyeinek (pedagógus, illetve diák) célcsoportját azonosítani tudják a kérdőív megtekintése alapján” – igazolást nyert. A bírálók közötti teljes mértékű konszenzus oka azzal magyarázható, hogy a kérdőív szöveges információinak megfogalmazása, mind a téma, mind a célközönség szempontjából – a kérdőív fejlesztői szándékának megfelelően – egyértelműnek tekinthető.

H2: A második hipotézis a belső konzisztenciát fogalmazta meg, mely szerint „feltételezhetően egy-egy szorongásvizsgáló kérdőív, illetve alskála esetében elfogadható belső konzisztenciára utaló (0,70-0,95 közötti) Cronbach alfa (α) értékek lesznek tapasztalhatók.” – igazolást nyert.

H3: A harmadik hipotézis a konstruktum megbízhatóság kapcsán megfogalmazta, hogy „a szorongásforrásokat vizsgáló kérdőívek a konstruktum megbízhatósága

szempontjából megfelelő eredményeket mutatnak” – részben nyert igazolást. A konstruktum megbízhatóság tekintetében a kérdőív tehát még fejlesztésre szorul.

H4: A negyedik, konkurens validitást célzó hipotézis szerint „feltételezhetően a különböző szorongásvizsgáló eljárások eredményei között a konkurens validitásra utaló erős korrelációk tapasztalhatók” – nem igazolódott. A pedagógusok szorongásforrásai és vonás-szorongásuk között mindössze mérsékelt ($r = 0,4-05$ közötti) együttjárás volt tapasztalható. A szorongás jeleinek felismerését, kezelését tekintve nem volt szignifikáns korreláció alátámasztható a szorongásforrás kérdőívben elért eredményekkel.

A LEGFONTOSABB EREDMÉNYEK

a) A pedagógusok tekintetében:

- Nem mutatkozott különbség a nem és a pedagógus pályán töltött idő alapján a szorongásforrások száma és erőssége, illetve a személyiségvonás-szerű szorongás között. A minta vonás-szorongás átlaga és a populáció átlagértékei között nem lehetett eltérést kimutatni.
- A tanulói szorongást bemutató problémaszituációkban nemek és pályán eltöltött idő szerint nem igazolódott különbség a mintában.
- Azok a pedagógusok, akik hosszabb ideje aktívak a pedagógus pályán, illetve a pedagógusnők nem rendelkeznek több szorongáscsökkentő technikával.

b) A diákok tekintetében:

- A gimnazista lányok között magasabb szorongásszint igazolódott, mint fiú társaiknál, illetve a mintában szereplő lány tanulók vonás-szorongás átlaga korábbi vizsgálati eredményekhez képest is magasabb.
- Évfolyamonként nem sikerült különbséget kimutatni a szorongásforrások kapcsán.
- A mintában szereplő lányok több szorongáscsökkentő technikát ismernek, mint a fiúk.

c) A szorongásforrásokat vizsgáló kérdőívek vonatkozásában:

- A két új mérőeszköz, a szorongásforrások kérdőív pedagógusi és tanulói verziója esetében egyaránt megfelelőnek tekinthető a felszíni érvényesség és a belső konzisztencia megbízhatóság. Mindkét kérdőív konstruktum

megbízhatóságával kapcsolatban a konfirmatív faktoranalízisek eredményei azonban azt jelzik, hogy az eszközök további kalibrálására lesz szükség a jövőben. Végül a konkurens validitás kapcsán a szorongásforrások kérdőívek és a vonás-szorongást vizsgáló STAI-T skála eredményei közötti mérsékelt korrelációk jeleznek ugyan némi kapcsolatot a két eszköz között, de a jövőben célszerű lesz a szorongásforrásokra fókuszáló egyéb diagnosztikai eszközök eredményeivel összevetni az új kérdőívek eredményeit.

A kutatómunka novumaként az alábbi produktumok jöttek létre:

- Pedagógusok szorongásforrásait vizsgáló kérdőíves eljárás;
- Diákok szorongásforrásait vizsgáló kérdőíves eljárás;
- Módosított MEPS kérdőív.

KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás gyakorlati haszna, illetve az eredmények alapján megfogalmazható átfogó javaslatok:

a) *A tanulók szempontjából:* A pedagógiai diagnosztikában, a tanulók szorongásforrásainak felmérésében új mérőeszköz bevezetése válik lehetővé. A tanulók számára ezáltal személyre szabott, illetve a szorongásforrásokra specifikus prevenciós és intervenciós programok válnak lehetővé.

b) *A pedagógusok szempontjából:* A pedagógusok saját kompetenciaterületükön belül információt kaphatnak a tanulók szorongásforrásairól és a releváns problémamegoldási lehetőségekről. Ezekre az információkra alapozva egyénre szabott, a pszichés egyensúly megőrzését és a szorongás csökkentését szolgáló preventív, interventív kezelésre nyílik lehetőség, illetve személy- és szorongás-specifikus szorongáskezelő technikák megtanítása válik lehetővé.

c) *A köznevelési intézmények szempontjából:* Az intézményen belüli pedagógusi kompetencia növelése a nevelési feladatok, közvetett pedagógiai feladatok terén megvalósulhat, amennyiben a pedagógusok kellő ismerettel rendelkeznek a tanulók szorongásáról, azok forrásairól. A nevelőtestületen belüli légkör, illetve a tanulók iskolával való elégedettsége javítható, ha a szorongásos tünetegyüttes minél alacsonyabb előfordulási gyakoriságot mutat helyi szinten, illetve hatékony megküzdési készségekkel rendelkeznek a pedagógusok és a diákok egyaránt.

d) *A pedagógusképzés és továbbképzés szempontjából:* A pedagógusok személyiségfejlesztési, nevelési feladatok ellátására vonatkozó felkészültsége, valamint ezzel kapcsolatos kompetenciaérzése fokozható a tanulók szorongásos tünetegyütteseiről szóló ismeretek pedagógusképzésbeli/ továbbképzésbeli tananyagba történő beépítéssel.

e) *A köznevelési intézmények fenntartói szempontjából:* A pedagógusok és tanulók pszichés jóllétének megőrzése, támogatása a fenntartók által tett követelmények (pl. az álláshelyek betöltöttsége, a tanulók létszámának fenntartása) sikeresebb teljesítéséhez vezethet. A szorongásos tünetegyüttes miatti hiányzások, az ezzel kapcsolatos finanszírozási költségek (pl. tanári helyettesítési díjak, egyéni tanrend szerint tanulók tanórái és vizsgáztatása) és adminisztrációs többletfeladatok a fenntartók hatékonysági mutatóit is rontják. A szorongás időben történő azonosítása csökkentheti az említett terheket és tanári kiégést, illetve az ahhoz kapcsolódó fluktuációt.

f) *Az oktatáspolitikai szempontjából:* A pedagógusi és tanulói aspektusból történő diagnosztikai, prevenciós/intervenciós és pedagógusképzési-továbbképzési fejlesztések a pályaelhagyás megakadályozására, a pedagógusi pálya vonzóvá tételére kihathatnak, többek között, ha általuk csökken a diákok, pedagógusok iskolai tanulással, neveléssel, oktatással járó (sokszor ezek kedvezőtlen mellékhatásaként jelentkező) szorongása.

A TÉZISFÜZETBEN HIVATKOZOTT IRODALOM

1. *2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről*
2. Aszmann Anna et. al. (1999). *11-18 éves tanulók egészség-magatartásának nemzetközi vizsgálata*. Kézirat. Budapest: Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat.
3. *Az Állampolgári Jogok Országgyűlési Biztosának OBH 6213/1998. számú jelentése a diákokat megillető jogok érvényesüléséről a középfokú oktatási intézményekben (1998)*. Kézirat. Budapest: Oktatási Minisztérium.
4. Bagdy, E. & Telkes, J. (2002). *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
5. Donovan, C. L., & Spence, S. H. (2000). Prevention of childhood anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 20 (4), 509-531.
6. Galicza, J. & Schödl, L. (1993). *Pedagógusok gubancjai. A lelki egészség megőrzésének lehetőségei a pedagóguspályán*. Budapest: Korona Kiadó.

7. Gáspár, M. (2008). *OTKA pályázat zárójelentése: A személyiség belső feltételeinek és stabilitásának alakulása a pályaszocializáció függvényében.* [OTKA-37514 kutatási zárójelentés](#) Letöltés ideje: 2024.12.27.
8. Gáspár, M. & Holecz, A. (2005). Pályaszocializáció és személyiségvonások a pedagóguspálya szempontjából. *Pedagógusképzés*, 2, 23-40.
9. Gombos, K., Bányai, É., Varga, K. (2009). A tanulás affektív pszichológiai nézőpontból. *Pedagógusképzés*, 2-3, 103-127.
10. Halász, G. & Lannert, J. (2006) (szerk.). *Jelentés a magyar közoktatásról*. Budapest: Országos Közoktatási Intézet.
11. Holecz, A. (2006). Pedagógusjelöltek és pedagógusok személyiség- és megküzdési jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 8 (4), 22-40.
12. Lelesz, K. (2001). A tanári kiegészről mint „tünetről”. *Új Pedagógiai Szemle*, 12, 98-102.
13. Mező, F. (2010). Az iskolai személyiségfejlesztés minőségbiztosítási, fogyasztóvédelmi, jogi és etikai aspektusai. In: Balogh, L.; Koncz, I.; & Mező, F. (Szerk.) (2010). *Pszichológiai metszetek*. Budapest: Professzorok az Európai Magyarorszáért. 50-56.
14. Paksi, B. & Schmidt, A. (2006). Pedagógusok mentálhigiénés állapota. *Új Pedagógiai Szemle*, 56(6), 48-64.
15. Petróczy, E., Fazekas, M., Tombácz, Zs., & Zimányi, M. (1999). A kiegész jelensége pedagógusoknál. In: Vajda, Zs. (szerk.). *Pszichológiai és nevelés*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 405-443.
16. Sipos, K. & Sipos, M. (1978). The development and validation of the Hungarian form of the STAI. In: Spielberger, C.D. & Diaz-Guerrero, R. (szerk.). *Cross-Cultural Anxiety*, 2, Washington-London: Hemisphere Publishing Corporation, 27-39.
17. Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.
18. Szebedy, T. (2005). A pedagóguspálya sajátosságai és a foglalkozási ártalmak. *Új Pedagógiai Szemle*, 55 (7-8), 18-32.
19. Szelezsánné, E. D. (2016). A pedagógusok körében megjelenő stressz, pszichoterror és kiegész jelensége; prevenciós és kezelési lehetőségek a köznevelési intézményben. *Opus et Educatio*, 3(5). 590-603. <https://doi.org/10.3311/oep.134>

SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

A kutatáshoz közvetlenül kapcsolódó publikációk:

1. Sáfrány, Judit (2020). A szorongásos tünetegyüttes és a tanulmányi előmenetel összefüggései. *KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD* (6) 2, 59-75.
2. Sáfrány, Judit (2021). Az online oktatás szorongást növelő és csökkentő faktorai. In: Buda, András; Molnár, György (szerk.). *OKTATÁS – INFORMATIKA – PEDAGÓGIA 2021 TANULMÁNYKÖTET*. Debrecen: Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet, 237-251.
3. Sáfrány, Judit (2022). Krízisen innen és túl – serdülőkori pszichés zavarok a megváltozott élethelyzetben. In: Mező, Ferenc (szerk.). *Tanulás és társadalom*. Miskolc: Magyar Tudományos Akadémia Miskolci Akadémiai Bizottsága Pszichológiai Szakbizottság, 195-204.
4. Sáfrány, Judit (2022). Szorongás és neveléstörténeti örökség: A kóristák című filmalkotás pedagógiai-pszichológiai elemzése. *OXIPO: INTERDISZCIPLINÁRIS E-FOLYÓIRAT* (4) 2, 47-54.
5. Sáfrány, Judit (2024.) A serdülőkori szerhasználat háttere. *OXIPO: INTERDISZCIPLINÁRIS E-FOLYÓIRAT* (6) 3, 59-68.
6. Sáfrány, Judit (megjelenés alatt). Sources of high school students' anxiety. *Különleges bánásmód*.
7. Sáfrány, Judit (megjelenés alatt). Sources of teachers' anxiety. *Különleges bánásmód*.

A kutatáshoz közvetlenül kapcsolódó tudományos előadások:

1. Sáfrány, Judit (2019). Iskolapszichológia: *IV. Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencia, konferenciaelőadás*, Debrecen, 2019.03.21.

2. Sáfrány, Judit (2019). Szorongásos zavarok kezelése óvodáskorban: Plenáris előadás tartása az *Oktatási Hivatal Egri Pedagógiai Oktatási Központ által szervezett Tavaszi Pedagógiai Szakmai Napok Konferencián*. Eger, 2019.04.24.
3. Sáfrány, Judit (2020). Szorongás és evolúció – fókuszban az iskola: Előadás az *EKE Pszichológiai Napok* rendezvénysorozat keretében, Eger, 2020.11.14.
4. Sáfrány, Judit (2020). Anxiety disorders and academic achievement. V. *Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencia*, konferenciaelőadás, 2020. 03.20.
5. Sáfrány, Judit (2020). Anxiety in the aspects of innovative products and services. In: Mező, Ferenc; Mező, Katalin (szerk.) *Innovációs stúdium*. Debrecen: K+F Stúdió Kft., 123.
6. Sáfrány, Judit (2020). Anxiety - background of the perfect performance or the "killer" of creativity? In: Mező, Ferenc; Mező, Katalin (szerk.). *Innovációs stúdium*. Debrecen: K+F Stúdió Kft., 122.
7. Sáfrány, Judit (2020). A szorongásos tünetegyüttes vizsgálata: „*Innováció határok nélkül - 2020*” *Konferencia*, konferenciaelőadás. 2020.04.29.
8. Sáfrány, Judit (2020). Szorongás és teljesítmény: „*Kutatás és Innováció - 2020*” *Konferencia*, konferenciaelőadás, 2020.04.28.
9. Sáfrány, Judit (2020). Szorongásos tünetegyüttes az iskolai környezetben: *V. Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencia*, konferenciaelőadás. 2020.03.20.
10. Sáfrány, Judit (2021). Mese és szorongás: Előadás a *KREATIVITÁS – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT (2021) Nemzetközi Interdiszciplináris Online Konferencián*. 2021.12.11.
11. Sáfrány, Judit (2021). Pánik az iskolában – Iskolában a pánikzavarral: *VI. Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencia*, konferenciaelőadás. 2021.03.19.
12. Sáfrány, Judit (2021). Stress and anxiety in the school – teacher’s aspect: *VI. Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencia*, poszter. 2021.03.19.
13. Sáfrány, Judit (2022). Krízis, pszichés zavarok és teljesítmény – fókuszban a serdülőkor. *TANULÁS ÉS TÁRSADALOM Interdiszciplináris Nemzetközi Konferencia*. 2022.11.10.
14. Sáfrány, Judit (2022). Tehetség és szorongás: előadás a *VII. Különleges Bánásmód Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencián*. 2022.04.08.
15. Sáfrány, Judit (2023). Anxiety and self-injury: Előadás a *VIII. International Interdisciplinary Conference-n*. 2023.03.18.

16. Sáfrány, Judit (2023). Szorongás, önsértés és háttérmechanizmusai. Előadás a *VIII. Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencián*. 2023.03.18.
17. Sáfrány, Judit (2023). Szorongás, szerhasználat, kreativitás: Előadás a *KREATIVITÁS – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT Nemzetközi Interdiszciplináris Online Konferencián*. 2023.11.30.
18. Sáfrány, Judit (2023). "Lelkem rajta! - Stressz, krízis, megküzdés a pedagógiai hivatásban": Előadás az *ŐSZI PEDAGÓGIAI SZAKMAI NAPOK 2023. – KIEMELT PROGRAM: MENTÁLHIGIÉNÉ AZ EDUKÁCIÓBAN (EGRI POK)* rendezvényen. 2023. 10.12.
19. Sáfrány, Judit (2023). Jó móka vagy teljes "kóma"? - A serdülőkori szerhasználat pszichés háttere: Előadás a *21. Regionális Drogügyi Konferencián*. 2023.09.21.
20. Sáfrány, Judit (2024). Szorongás, pánik, iskolafóbia: Előadás a *IX. Nemzetközi Interdiszciplináris Konferencián*. 2024.05.03.
21. Sáfrány, Judit (2024). "Cybergyererek" - fejlődés és online tér: Plenáris előadás az *Egri Pedagógiai Oktatási Központ Őszi Pedagógiai Szakmai Napokon*. 2024. 10.09.
22. Sáfrány, Judit (2024). „Önmagam fogságában” - Nehéz kórképek a gyermekpszichiátriai ellátásban: Előadás az *egri Gyermekjóléti és Bölcsődei Igazgatóság éves jelzőrendszeri szakmai tanácskozásán*. Eger, 2024.02.23.
23. Sáfrány, Judit & Mező, Ferenc (2025). Anxiety in the school. In: Mező, Katalin (szerk.). *Programok és absztraktok. 10. KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD NEMZETKÖZI INTERDISZCIPLINÁRIS KONFERENCIA*. Hajdúböszörmény GYGYK, 2025. 04.26.

További publikációk:

<https://m2.mtmt.hu/frontend/#view/Publication/SmartQuery/1127/>