

Serdülőkori mentálhigiéné és az on-és offline normák

Hegy Ágnes

Pannon Egyetem, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet

hegyi.agnes@htk.uni-pannon.hu

Kulcsszavak: önértékelés, diák kiégés, iskolai zaklatás, serdülőkori normák

A serdülők életében kiemelt szerepet játszanak a kortársközösségek, mind az osztálytermi, mind pedig az online interakciók terén. A közösségekben érvényesülő normák meghatározzák a fiatalok viselkedését, társas kapcsolatait és önértékelését. Míg az osztálytermi normák kutatása már régóta zajlik, a közösségi média platformokon töltött idő folyamatos növekedése és ennek mentális egészségre gyakorolt hatásai indokoltá teszik az online normák és viselkedésmintázatok vizsgálatát is. Az online tér ugyanis nem csupán a kapcsolattartás és önkifejezés eszköze, hanem a kortársi visszacsatolások és az iskolai zaklatás (bullying, cyberbullying) egyik fő színtere is lehet.

Az előadás célja a középiskolás diákok normarendszerének átfogó ismertetése, különös tekintettel ezek kapcsolatára az önértékeléssel, a kiégéssel és az iskolai zaklatás jelenségével. A bemutatott vizsgálatban a középiskolás diákok attitűdjét és tapasztalatait egy saját fejlesztésű normakérdőív segítségével mértük fel, amely egyaránt fókuszált az osztálytermi és az online interakciók szabályrendszerére. Az eredmények alapján megfigyelhető, hogy a közösségi normák – legyen szó a személyes vagy a digitális térben működőkről – jelentős hatást gyakorolnak a diákok pszichés jóllétére. Az osztályteremben és az online platformokon észlelt negatív normákból adódó viselkedések növelhetik a szorongás, depresszió és kiégés kockázatát, valamint fokozhatják az áldozattá vagy elkövetővé válás esélyét. Ezek kezelésére irányuló beavatkozások – például egyéni vagy csoportfoglalkozások, szociális készségfejlesztő programok, illetve pszichológiai támogatás – hozzájárulhatnak a diákok mentális jóllétének javításához. Emellett kiemelten fontos az online térben a pozitív viselkedések ösztönzése, hiszen a digitális interakciók során kialakuló normák hosszú távon befolyásolhatják a fiatalok társas készségeit és érzelmi fejlődését. Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a bullying elleni fellépésben a megelőző lépések kiemelt szerepet kapnak: az anti-bullying programok, a konfliktuskezelési technikák tanítása, valamint a kommunikációs és szociális készségek fejlesztése mind online, mind offline környezetben esszenciálisak a diákok életében. A

prevenció és a megfelelő beavatkozási stratégiák nemcsak az iskolai zaklatás csökkentéséhez járulhatnak hozzá, hanem elősegíthetik egy támogatóbb és biztonságosabb iskolai és online közösség kialakítását is.

Adolescent mental health and online and offline norms

Key words: self-esteem, student burnout, bullying, adolescents' norms

Peer communities play a key role in the lives of adolescents, both in classroom and online interactions. The norms that prevail in these communities shape young people's behavior, social relationships and self-esteem. While research on classroom norms has been ongoing for a long time, the steady increase in time spent on social media platforms and its impact on mental health also justifies the study of online norms and behavioral patterns. The online space is not only a means of communication and self-expression, but can also be a major arena for peer feedback and bullying (cyberbullying). The aim of the presentation is to provide a comprehensive overview of the norms of secondary school students, with a special focus on their relationship with self-esteem, burnout and bullying. In the study presented, the attitudes and experiences of secondary school students were measured using a self-developed norm questionnaire that focused on both the classroom and online interaction rule systems.

The results show that community norms, whether in the face-to-face or digital space, have a significant impact on students' psychological well-being. Behaviors resulting from perceived negative norms in the classroom and online platforms can increase the risk of anxiety, depression and burnout, as well as increase the risk of becoming a victim or perpetrator. Interventions to address these, such as individual or group sessions, social skills programmes or psychological support, can help improve students' mental well-being. In addition, encouraging positive behaviors in the online space is of paramount importance, as the norms that emerge from digital interactions can have a long-term impact on young people's social skills and emotional development. It is important to highlight the importance of prevention in tackling bullying: anti-bullying programmes, teaching conflict management techniques and developing communication and social skills are essential in the lives of students, both online and offline. Prevention and appropriate intervention strategies can not only contribute to reducing bullying in schools, but can also help to create a more supportive and safer school and online community.