

Ifjúságkutatás – MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Fókuszcsoport - vezérfonal

Általános, bevezető blokk

belépés ideje:
0

kilépés ideje: 2 perc

A CSOPORT ELŐTT TÉRJ KI AZ ALÁBBIAKRA!

Téma ismertetése, a fókuszcsoport célja

- Az interjú rögzítése – diktafon, kutatók fogják visszahallgatni.
- A felvétel teljesen anonim.

Fontos tisztázandó kérdések:

- Nincsenek jó és rossz válaszok, vélemények, minket minden érdekel.
- Nem egymás meggyőzése a cél, az a jó, ha minél többféle vélemény előjön.
- Ne vágjunk egymás szavába, mert utólag a visszahallgatásnál ez komoly probléma.
- A beszélgetésről hangfelvétel készül, amely a kutatás során kerül majd felhasználásra, kizárólag elemzési céllal, harmadik félnek, megrendelőnek nem adjuk át.
- Halkítsuk le a telefonokat vagy tegyük repülő üzemmódba a beszélgetés alatt!
- A beszélgetés során, amennyiben nem okoz gondot, tegezve szólítanék meg mindenkit!

Beleegyező nyilatkozat: A beszélgetést a további elemzés miatt rögzítjük. Az elemzésünk során az egyes személyek teljes névtelenségét biztosítjuk. A felvételt harmadik személynek nem adjuk át. Részvételetekkel kijelentitek, hogy az adataitok kezelésére és az azzal kapcsolatos jogaitokra vonatkozóan a megfelelő tájékoztatást megkaptátok. Továbbá tudomásul veszitek, hogy a most felsoroltak megtagadása esetén nem vehettek részt a kutatásban. Szeretném megkérni, hogy mindenki egy „igen”-nel vagy egy „nem”-mel jelezze, hogy hozzájárul-e az előbbieken felolvasottakhoz. Köszönöm!

1. Bevezetés –

hossza: 8 perc

kilépés ideje: 10 perc

BEMUTATKOZÁS

- Arra kérlek titeket, hogy mutakozzatok be röviden: hány évesek vagytok, mi a foglalkozásotok, mi a családi állapototok és mivel foglalkoztok szívesen szabadidőtökben?

ASSZOCIÁCIÓK

- Kezdeként egy rövid asszociációs játékra invitállak titeket! Néhány kifejezést fogok mondani és arra kérnélek titeket, hogy írátok le, hogy mik jutnak róluk eszetekbe? Lehetnek ezek pozitív vagy negatív érzések, tapasztalatok vagy akár jövőbeli elképzelések, de akár rajzolhattok is.
 - Lelki egyensúly
 - Siker
 - Jövő
 - Egészség

2. Mentális egészség

hossza: 30
perc

kilépés ideje: 40 perc

- Ti személyesen mit tesztek meg az egészségetekért?
- Kinek a felelőssége az emberek egészsége?
 - *Ha nem kerül szóba:* saját maga, család, környezet, iskola, munkáltató, kormány?
- Hogyan jellemeznétek a mai fiatalok általános hangulatát, közérzetét?
 - Mi befolyásolja ezt leginkább?
- 2 percben írátok még fel, milyen pozitív és negatív érzelmek jelentek meg az elmúlt héten a mindennapjaitokban. Menjünk egy gyors kört!
 - Ez a hét átlagosnak mondható nálatok érzelmek szempontjából?
 - *Ha nem:* Milyen események történtek veletek az elmúlt héten, amik kibillentetek?
- Mondjatok példákat, mi befolyásolja ma a fiatalok mentális/lelki egészségét?
- Számotokra mit jelent a lelki egészség? Mikor mondanátok valakire, hogy lelkileg, érzelmileg egészséges?
 - Mennyire jellemző a lelki egészség a ti korosztályotokban?
 - Miért?
- Milyen érzelmi, lelki kihívásokkal szembesül a ti generációtok a mindennapi életben?
 - Az idősebb generációkhoz képest máshogy viszonyul a korosztályotok a lelki egészség kérdésköréhez?
 - Mi a fő különbség?
- Milyen gyakran tapasztaltok stresszt azt életetekben?
 - Mik szokták kiváltani?
 - Hogyan kezelitek? Vannak saját vagy tanult stratégiáitok?
 - Pl. van-e olyan tevékenység, amit rendszeresen végeztek a stressz csökkentése vagy a megelőzés érdekében? (*pl. sport, séta, meditáció, naplólírás, pszichológus, zene, egyszerű pihenés*)

- Mindenek előtt, mennyire tudjátok kipihenni, kialudni magatokat?
 - Mik azok a tevékenységek, amik még feltöltenek titeket?
 - Hogy látjátok, hogyan kezelik a stresszt kortársaitok?
- Kivel/Kikkel szoktátok megosztani az örömtöket?
- Kivel/Kikkel szoktátok megosztani a bánataitokat, negatív érzéseiteket?
 - Ezek azonosak azokkal, akiknek az örömteli érzéseiteket elmondjátok?
 - Mitől függ, hogy kivel osztjátok meg az érzéseiteket?
- Hogyan vélekedtek arról, ha valaki pszichológushoz vagy más mentálhigiénés szakemberhez fordul segítségért?
 - Szerintetek milyen helyzetekben hasznos szakemberhez fordulni?
- Volt már olyan helyzet az életetekben, amikor fontolgattátok, hogy szakemberhez forduljatok?
 - *Ha igen:* Miért gondoltátok szükségesnek?
 - Végül elmentetek? (Segített az adott élethelyzetben?)
 - *Mindenki:* Ha a jövőben hasonló élethelyzetbe kerülnétek, nyitottak lennétek arra, hogy felkeressetek egy szakembert?
 - Miért igen / nem?
- Még egy speciális témát engedjete meg röviden: Tapasztaltok-e magatokban ún. „klímaszorongást”? Azaz félték-e a jövőtől kifejezetten a légkör felmelegedéséből fakadóan?
 - Hogy érzitek, kortársaitoknál ez mennyire jellemző?
 - Jellemző-e kortársaitokra (vagy rátok), hogy esetleg kifejezetten ebből az okból fakadóan ne akarjanak / akarjatok gyermeket vállalni?

3. Elégedettség

hossza: 25
perc

kilépés ideje: 65 perc

- Összességében mennyire vagytok elégedettek a jelenlegi életetekkel?
 - Mik azok a területek, amikkel elégedettek vagytok?
 - Mik azok a területek, amikkel elégedetlenek vagytok?
 - Mi kellene ahhoz, hogy itt változás következzen be?
- Mennyire vagytok elégedettek a számotokra elérhető munkalehetőségekkel?
 - *Aki dolgozik:* Mennyire vagytok elégedettek a jelenlegi munkátokkal?
 - Mennyire érzitek úgy, hogy a mostani munkátok megfelel a jövőbeli céljaitoknak?
- Mennyire vagytok elégedettek a – *nem csak párkapcsolati értelemben vett* – társas kapcsolataitokkal?
 - Mennyire vagytok elégedettek a kapcsolataitok számával?
 - És minőségével?
- Mennyire vagytok elégedettek az edzettségi szintetekkel?
 - Milyen gyakran sportoltok vagy végeztek pulzusnövelő mozgást?

- Milyen célból sportoltok?
- Mennyire vagytok elégedettek a fizikai, testi egészségi állapototokkal?
 - Mit tesztet meg az egészséges életmódot?
 - Mit kellene megtennetek, amit most nem tesztet meg?
- Ismertek olyan függőségeket, amelyek a korosztályotokat érintik? Mik ezek?
- Mit tudna tenni az állam, hogy segítsen ezek leküzdésében?

4. Külhoni magyarok, EU, fogyatékkal élők megítélése + mobilitási csatornák hossza: 5 perc kilépés ideje: 70 perc

- Megint játszunk olyan asszociációs játékot, mint az elején. Mi jut eszetekbe ha azt mondom, hogy
 - fogyatékkal élő?
 - külhoni (határon túli) magyar?
 - európai uniós polgár? (nem bevándorló, hanem őslakos)
 - migráns?
- Hogyan látjátok, Magyarországon az emberek mennyire elfogadják
 - a fogyatékkal élőkkel szemben?
 - a külhoni (határon túli) magyarokkal szemben?
 - az Európai Unióban élőkkel szemben? (Nem az ott élő migránsokkal)
 - az Európai Unióba érkező migránsokkal szemben?
- Véleményetek szerint hogyan lehet jobban bevonni a fogyatékkal élőket az országos és uniós döntéshozatali folyamatokba?
- Véleményetek szerint be kell-e vonni a külhoni magyarokat az országos és uniós döntéshozatali folyamatokba?
 - *Ha igen:* milyen módon?
- Mit gondoltok, van ma lehetőség arra, hogy magyarországi fiatalok külhoni oktatási intézményben, magyarul folytassanak tanulmányokat?
 - Mit gondoltok erről. Szerintetek ez jó lenne?

5. Jövőkép hossza: 20 perc kilépés ideje: 90 perc

- Az elején már pár szót ejtettünk a „jövő” és a „siker” témaköréről. Kicsit részletesebben, milyen érzéseket kelt bennetek, ha a jövőre gondoltok?
- Ha 10 év múlva találkozónánk, mitől tekintenétek magatokat sikeresnek?
 - Milyen pozícióban vagy munkakörben látnátok magatokat szívesen?
 - Milyen anyagi célokat értek el addig? (pl. lakás, autó, utazások)
 - Milyen készségeket vagy tudást szeretnétek elsajátítani addig? (pl. nyelvtanulás, hobbik)
 - Hogyan képzelitek el a magánéleteteket? (pl. párkapcsolat, család)
 - Milyen fizikai és mentális állapotban lesztek?

- Mennyire érzitek úgy, hogy hozzá fogtok járulni a közösség vagy a társadalom fejlődéséhez? (pl. önkéntességgel, anyagilag, máshogy)
- Milyen más célokat szeretnétek még elérni az említetteken kívül?
- Ha egyetlen dolgot kellene kiemelni, mi jelentené számotokra a legnagyobb elégedettséget, amire a legbüszkébbek lennétek?
- Milyen dolgok adnak nektek reményt a jövő – előbb említett – pozitív alakulásaival kapcsolatban?
- Mik azok a dolgok, amik aggasztanak titeket a jövővel kapcsolatban?
 - És a kortársaitokat?
- Szerintetek a jövőtök alakulását elsősorban saját döntéseitek határozzák meg, vagy külső tényezők bekövetkezése befolyásolja inkább, amibe nektek nem sok beleszólásunk van?
 - Mennyire érzitek úgy, hogy képesek vagytok alakítani a saját jövőtöket?
- Az előbb 10 évről beszéltünk, de milyen hosszú távon érzitek úgy, hogy még tudtok tervezni? Miért? Indokoljátok meg!
- Mennyire érzitek kiszámíthatónak vagy kiszámíthatatlannak a saját jövőtöket?
 - Mi alapján?
 - Hogyan csökkenne a bizonytalanság érzetetek? Mi kéne hozzá?
- Hogyan látjátok, mik a fiatalok legnagyobb problémái ma és milyen problémákkal szembesülnek majd 5, 25 és 50 év múlva a fiatalok? Kérlek, írd fel pár gondolatot.

Ma milyen problémákkal szembesülnek a fiatalok?	5 év múlva	25 év múlva	50 év múlva

- Szerintetek milyen változások, intézkedések lennének szükségesek ahhoz, hogy növekedjen a fiatalok jövőbe vetett bizalma?

	Magyarországon	az EU-ban	a világon
intézkedések			
változások			

- Mit kellene tenniük maguknak az embereknek azért, hogy Magyarországon jó legyen élni?
 - És ahhoz, hogy az EU-ban jó legyen élni?
 - És ahhoz, hogy a világon bárhol jó legyen élni?

Van-e esetleg, ami kimaradt, de szerintetek fontos lehet még megemlíteni?

MODERÁTOR: Zárd le a beszélgetést és köszönd meg a részvételt.