

DOMBI ANNAMÁRIA – KOLTÓI LILLA – KISS PASZKÁL

Mikor jön a segítség?

Serdülők segítségkérő magatartásának jellemzői
a pedagógus szemszögéből

TANULMÁNY

DOI: 10.56699/MT.2024.3.9

ABSZTRAKT

Kutatásunk során pedagógusokat kérdeztünk félig strukturált interjúk segítségével arról, hogyan vélekednek a pszichológusokról, és véleményük szerint mi támogatná a serdülőket, hogy mentális problémák esetén szakszerű segítséget kérjenek. Mivel a serdülők napjuk jelentős részét az iskolában töltik, a pedagógusoknak van lehetőségük arra, hogy detektálják a tüneteket, és megfelelő szakellátás felé tereljék a fiatalokat. Emiatt nagyon fontos az ő úgynevezett kapuőrszerepük. A kutatásunkban megkérdezett harminckét pedagógus túlnyomó része pozitív töltetű szóasszociációt adott a pszichológus hívószóra, és a fogalommal kapcsolatos szociális reprezentáció a segítség kifejezés körül kristályosodott ki. A felvett interjúkat a kvalitatív témaelemzés módszerével vizsgáltuk. A segítségkérést elősegítő fő tényezők a következők voltak: (1) kapcsolat, (2) bizalom, (3) információ, (4) pozitív példa, (5) társadalmi változás.

KULCSSZAVAK: serdülők, pedagógusok, segítség, mentális jóllét, segítségkérő magatartás

Gyakorló pszichológusként klienseinken keresztül gyakran megtapasztaljuk a serdülőkör kritikus helyzetait, a sok nehézséget és krízist, amelyen ennek a korosztálynak a fejlődés és növekedés érdekében keresztül kell mennie. Fontos lenne, hogy e küzdelmes utat a mentális egészség megőrzésével járják végig.

A mentális egészség fontosságáról egyre több szó esik napjainkban. Wernigg Róbert (2020) úgy fogalmaz, hogy a mentális egészség a 20. század egyik legnagyobb népegészségügyi kihívása. A WHO (2022) kiemeli, hogy a mentális jóllét teszi lehetővé, hogy az emberek hatékonyan megküzdjenek a hétköznapi élet stresszoraival, kibontakoztassák képességeiket, jól tanuljanak, dolgozzanak, és közösségük hatékony tagjai legyenek. A serdülőkör számos pszichoszociális változásával különösen sérülékeny időszak.

2019-es mérések szerint a világon minden nyolcadik ember küzd valamilyen mentális problémával. A kamaszok esetében hasonló eredményt találunk, de az ő esetükben minden hetedik serdülőt érint valamilyen mentális probléma. Leggyakrabban szorongásos és depressziós zavarok fordulnak elő. A 15–19 éves fiatalok körében az öngyilkosság a negyedik vezető halál (WHO, 2021).

Még a Covid-járvány előtti időszakban William Bor és munkatársai (2014) szisztematikus szakirodalmi áttekintésen keresztül azt vizsgálták, hogy jelentősen romlott-e a serdülők mentális állapota a 21. században a 20. századhoz képest. Az áttekintett tizenkilenc tanulmány eredményei azt mutatják, hogy serdülők esetében az externalizáló tüneteknél nincs változás, viszont úgy tűnik, hogy az internalizáló tüneteknél és inkább a lányoknál a mostani életkori kohorszban erőteljesebbek a tünetek. Justin Hunt és Daniel Eisenberg (2010) hasonló problémát vetett fel a főiskolai hallgatók mentális állapotával kapcsolatban. A kutatók felhívják a figyelmet, hogy noha az epidemiológiai adatokban látható növekedés, ez nem biztos, hogy egyértelműen az elterjedés gyakoribb voltára utal, hanem jelentheti azt is, hogy a fiatalok könnyebben kérnek pszichológiai segítséget.

A serdülők idejük nagy részét oktatási intézményekben töltik, így a megelőzésben fontos szerep jut az iskoláknak és az ott dolgozó pedagógiai szakembereknek. Balázs Judit (2019) a YAM prevenciók programot bemutató tanulmányában kiemeli, hogy a pedagógusok egyfajta kapuőrök / kapunyitók (*gatekeeper*), akiknek nagy szerepük van abban, hogy felismerjék a serdülők megváltozott viselkedését, a tüneteket, és megfelelő professzionális segítség felé irányítsák a fiatalokat, illetve családjukat.

Gyakorló pszichológusként gyakran tapasztaljuk, hogy ha – a rendszer túltelítettség mellett – van is elérhető szakember, a pedagógusok és a szülők támogatása ellenére sem fogad el a serdülő mentális segítséget. Fontosnak tartjuk megvizsgálni, mi állhat e jelenség hátterében. A pedagógusok fejében vajon milyen kép él a pszichológusokról? Mit gondolnak, mi kell ahhoz, hogy a serdülők könnyebben, bátrabban kérjenek és fogadjanak el segítséget? Egyáltalán, ha a pedagógus meghallja a pszichológus kifejezést, mi az, amire először gondol?

Gyakorló pszichológusként klienseinken keresztül gyakran megtapasztaljuk a serdülőkor kritikus helyzetét, a sok nehézséget és krízist, amelyen ennek a korosztálynak a fejlődés és növekedés érdekében keresztül kell mennie. Fontos lenne, hogy e küzdelmes utat a mentális egészség megőrzésével járják végig.

AMI SÉRÜLÉKENNYÉ TESZ: A SERDÜLŐKOR VIHAROS IDŐSZAKA

A köztudatba már nagyon erőteljesen bekerült, hogy a koronavírus-járványt és az orosz–ukrán háborút a népesség nagy része, de leginkább a 11–18 éves korosztály mentális egészsége megsínylette. Az UNICEF 2021-es felmérése szerint a megkérdezett szülők

valamivel több mint fele tapasztalta a „befelé fordulást” és az „alvászavart” gyermekén. A megkérdezett – serdülőt nevelő – szülők túlnyomó többsége (79%) támogatás nélkül maradt ezzel kapcsolatban, igaz, nem is kért segítséget (UNICEF, 2021).

Főleg a közoktatási környezetben lenne kiemelten fontos, hogy az iskola polgárai (a diákok mellett a pedagógusok és a szülők is) megfelelő segítséget kapjanak. A magyar iskolapszichológia helyzetéről sajnos nem áll rendelkezésünkre pontos statisztikai adat. A 326/2013. (VIII. 30.) kormányrendelet alapján „500 tanulónként egy, a teljes munkaidő ötven százalékában foglalkoztatott iskolapszichológust kell alkalmazni” (Kormány, 2013: 35. § [5]). Az UNICEF (2021) adatai szerint a segítségkérők többnyire pszichológusok, logopédusok, illetve tanárok támogatását keresték.

Magyar viszonylatban fontos felhívunk a figyelmet Pászthy Bea összefoglalójára a Magyar Tudományos Akadémia 2023-as tanácskozásáról (Pászthy, 2023). A szerző kiemeli, hogy a családokra eddig is nagy terhet róttak a mentális nehézségek, függőségek, amelyek fokozódtak a világjárvány után. Az orosz–ukrán háború kitörésével észlelhető a serdülők és a szülők félelme, s ez a hosszan tartó állapot növeli az általános stresszt.

N. Kollár Katalin (2021) a IV. Iskolapszichológiai Módszertani Bázis kerekasztal-beszélgetésén beszélt arról, hogy a diákoknak ma már szerencsére „nem ciki” iskolapszichológushoz fordulni. Tapasztalatunk szerint az iskola vezetősége határozza meg, hogy „mire használják” az intézményben dolgozó iskolapszichológust. Az elvárt szolgáltatások ennek megfelelően széles skálán mozognak, megjelenik az igény az egyéni konzultációkra és csoportfoglalkozásokra is. Gyakorló pszichológusként sajnos sokan tapasztaljuk, hogy az iskola és az egészségügyi rendszer kapacitáshiányra hivatkozva a kompetenciánkon túlmutató esetek vezetését is elvárja. Ezen például azt értjük, hogy a pszichiátriai vizsgálaton átesett diákok nem kapnak ambuláns pszichológiai segítséget. Zárójelentésük szerint az iskolapszichológusnál kell jelentkezniük, noha egészségügyi értelemben vett pszichoterápiára szorúlnak, amelyet csak egészségügyi intézmény szolgáltathat.

A Covid-vírus serdülők mentális egészségére gyakorolt hatásával kapcsolatos átfogóbb kutatásokra hazai viszonylatban még várni kell, de gyakorló szakemberként mindenképp felhívnánk a figyelmet, hogy az izoláció a társas, támogató kapcsolatokra nagymértékű negatív hatást fejtett ki. Emellett a kliensek között megjelentek azok a diákok, akiknek az időpont-egyeztetés során könnyebbiséget jelentett az online konzultációs lehetőség igénybevétele.

A serdülők segítségkérési magatartásának vizsgálatához fontos látnunk, hogy miről szól ez az életkori szakasz, és milyen krízisekkel kell megküzdniük a serdülőknek.

A különböző fejlődési teóriák (Freud, A., 1994; Freud, S., 2017; Piaget, 1970) közül Erik H. Erikson (Hajduska, 2012) pszichodinamikus alapokra építő pszichoszociális elméletét mutatnánk be alaposabban, mert ennek fókuszában az intrapszichés folyamatok és a szociális tényezők egymásra hatása áll. A fejlődés Erikson szerint nyolc egymásra épülő szakaszon keresztül egész életen át tart. A köztes időszakokban úgynevezett fejlődési krízisek alakulnak ki. A fejlődést a szakaszokban rejlő új életfeladatok megkü-

désével érheti el az ember, amikor ráébred, hogy a korábbiak helyett új megoldásokat kell kimunkálnia, és így tehet szert énerőre.

Az életkori határokat rugalmasan kell kezelnünk. Serdülőkora a 12 és 19/20 év közötti időszakot értjük, amelynek fő életkori feladata az identitásalakítás (Erikson, 1991). A fejlődés motorja, hogy elkerülhetetlen a találkozás az új környezeti hatásokkal és feladatokkal, amelyek új megoldásokért kiáltanak. A szükséges újfajta stratégiák elsajátítása és alkalmazása vezet a magasabb pszichológiai minőség eléréséhez (Hajduska, 2012). A serdülőkori kihívások között már Erikson (1991) is említi, hogy a társadalmi, technikai fejlődés következtében egyre hosszabbra nyúlik az első iskolás év és a munkába állás közötti szakasz. Ráadásul a rengeteg biológiai és pszichológiai változás közepe tette meg kell teremtnie az énazonosság folytonos érzésének és a stabil értékrendszernek is. A kortárskapcsolódásoknak azért is van kiemelkedően fontos szerepük, mert a serdülő ezeken keresztül tudja próbálgatni és gyakorolni különböző éniidentitásait (Hajduska, 2012).

Fontos kérdés, hogy a serdülők milyen területen érzékelnek nehézségeket ebben az életszakaszban. Jennifer Boldero és Barry Fallon (1995) kutatásában a megkérdezett több mint ezer serdülő válasza alapján a nehézségek között megjelenik a családi élet, a kortársi párkapcsolatok, az oktatás és az egészség. Ezzel összhangban van, hogy a serdülőkora egyik legfontosabb életkori feladata a szülőkről való leválás (Hajduska, 2012). A fiatalnak képessé kell válnia arra, hogy a szülőktől eltávolodva más felnőttekhez is kapcsolódni tudjon, például a tanár-diák együttműködés keretein belül. Emellett meg-növekedik a kortárskapcsolatok jelenléte is. A serdülő már nem a szülőre, hanem nép-szerű kortársaira szeretne hasonlítani.

A serdülőkora – a fentebb tárgyalt sajátosságok és az átélt identitáskrisis miatt – ön-magában is nagyon konfliktusos időszak. Érzelmek, viselkedési megnyilvánulások széles és sokszor szélsőséges spektruma jellemzi. Szakmai szempontból is kihívást jelent meg-állapítani, hogy egy-egy tünet vajon a normatív krízis megnyilvánulási formája-e, vagy súlyosabb mentális problémát jelez előre. Moses és Egle Laufer (Vikár, 1980b) az alábbi vészjelekre hívja fel a figyelmet, melyek megjelenése esetében már mindenképp érdemes szakember segítségét kérni a serdülő számára:

- a serdülő nem önállósodik, mereven ragaszkodik a korábbi mintákhoz;
- viselkedése túl merev;
- szociális kapcsolatai nem a felnőtté válást támogatják, inkább kisebb gyerekek társaságát keresi;
- a szülei nagyon jelentős, meghatározó szerepet játszanak az életében;
- érzéseit nem tudja reálisan jelezni;
- nem képes elkülöníteni a mások által vélt képet a valóságtól;
- félelemmel tekint a jövőre, nincsenek tervei;
- tanulmányi eredményei romlanak.

A SERDÜLŐKORI SEGÍTSÉGGÉRÉS ELŐMOZDÍTÁSA

A serdülőkor interperszonális és intrapszichés nehézségeit áttekintve egyértelmű, hogy a professzionális mentális segítségnyújtás fontos támogató tényező lehetne ebben az időszakban. A témához kapcsolódó kutatások mégis azt mutatják, hogy ez a korosztály kevésbé veszi igénybe az elérhető segítséget. Amelia Gulliver és munkatársai (2010) számos korábbi kutatást áttekintve kiemelik, hogy azok inkább az akadályozó tényezőket tárták fel. Ezek alapján gátként jelenik meg a serdülők körében a megbélyegzés,

az szégyenérzet, az ismeretek hiánya és az önállóság előnyben részesítése. Elősegítő tényezőként jelenik meg ugyanakkor a fiatal korábbi pozitív tapasztalata és a környezettől kapott társas támogatás.

David L. Vogel és munkatársai (2010) is hasonló eredményre jutottak. Tanulmányukban kiemelik, hogy az egyéni konzultációk kihasználatlansága mögött meghúzódó két fontos akadály az önstigmatizáció és a társadalmi közeg stigmatizáló vélekedése.

Fontos tudni, hogy nem csupán az egyéni, hanem a csoportos tanácsadást is sokkal jobban lehetne hasznosítani. Amerikai főiskolai hallgatókat felmérve kiderült, hogy a nyilvános stigma önstigmaként internalizálódik, majd az önstigma negatívan kapcsolódik a csoportos tanácsadással kapcsolatos attitűdökhöz (Vogel et al., 2010). A pszichológushallgatók például akkor kértek segítséget, amikor magas volt az általuk megélt stressz, és pozitív attitűdjeik voltak a tanácsadással kapcsolatban (Cramer, 1999). Daniel Eisenberg és munkatársainak (2009) tanulmánya felhívja a figyelmet, hogy a személyesen megélt stigma maga-

Fontosnak tartottuk megvizsgálni, hogy a pedagógusok – akik napjuk nagy részében körülveszik a serdülőket – milyen képet alkotnak a pszichológusról. Ha meghallják azt a kifejezést, hogy pszichológus, mi az, ami először eszükbe jut? A pszichológusok mellett ők is gyakorló szakemberek, a serdülőkor szakértői, ezért kíváncsiak vagyunk arra is, hogy milyen reprezentációt alkotnak a pszichológusról, valamint hogyan vélekednek a serdülők segítségkérő magatartásának előmozdításáról.

sabb az alábbiakkal jellemezhető főiskolás válaszadók körében: férfi, fiatalabb, ázsiai, nemzetközi hátterű, vallásosabb, szegényebb családból származó.

Suzanne J. van den Toren és munkatársai (2020) azt találták, hogy a tizenöt éves átlagos korú serdülők enyhébb problémák esetén a barátaiktól, illetve az internet-től kérnek segítséget, súlyosabb esetben pedig egy hozzájuk közel álló személytől, akiben megbíznak. Fontos volt számukra, hogy egyértelmű legyen a potenciális segítő professzionalitása, és az informális forrásokat (például barátok) is előnyben részesítették. Emiatt nagyon lényeges a pedagógusok perspektívája, hiszen ők azok, akik különböző helyzetekben (vizsga, szabadidő, csoporton belüli konfliktusok) találkoznak a diákokkal, így fel tudnak figyelni megváltozott viselkedésükre, és akár példaképül is

szolgálhatnak a serdülők számára. Modellként tudnak jelen lenni a nehéz helyzetek és konfliktusok megoldásában.

Fontosnak tartottuk megvizsgálni, hogy a pedagógusok – akik napjuk nagy részében körülveszik a serdülőket – milyen képet alkotnak a pszichológusról. Ha meghallják azt a kifejezést, hogy pszichológus, mi az, ami először eszükbe jut? A pszichológusok mellett ők is gyakorló szakemberek, a serdülőkor szakértői, ezért kíváncsiak vagyunk arra is, hogy milyen reprezentációt alkotnak a pszichológusról, valamint hogyan vélekednek a serdülők segítségkérő magatartásának előmozdításáról. Kutatási kérdéseink a következők voltak: (1) A megkérdezett pedagógusokban milyen reprezentáció él a pszichológusokról? (2) A megkérdezett pedagógusok szerint mi segíti elő a segítségkérés folyamatát?

AZ ADATGYŰJTÉS MÓDSZERE

A Károli Gáspár Református Egyetemen az Identitás és Érzelem Kutatócsoporttal, hallgatók közreműködésével félig strukturált interjúkat vettünk fel többek között olyan pedagógusokkal, akik munkájuk során serdülőkkel is foglalkoznak. A mérőeszközt szóaszociációs feladatok és nyílt végű interjúkérdések alkották.

AZ INTERJÚALANYOK BEMUTATÁSA

A 2022-ben folytatott adatgyűjtési hullámban harminckét pedagógust kérdeztünk meg. A minta túlnyomó többségét (64%) a szakmára általánosan is jellemzően nők alkották. A megkérdezettek 78 százaléka MA-szintű egyetemi végzettséggel rendelkezik, és 84 százaléka városban él (beleértve a fővárost és a megyeszékhelyeket is). A pályán töltött átlagos idő huszonkét év volt. (Az eltöltött évek száma négy és harminckét év között mozgott). Kényelmi mintavételre került sor. A fentebb kifejtett demográfiai adatokon túl más információ nem állt rendelkezésünkre, de hallgatóink sok esetben a volt iskolájukban keresték fel tanáraikat. A mintát így leginkább olyan pedagógusok alkották, akik általában középosztálybeli diákokat tanítanak. A jövőben mindenképp szükség van a minta szélesítésére, különböző iskolatípusokban dolgozó pedagógusok felkeresésére, hiszen az általuk nevelt diákok szociokulturális háttere nagyon nagy mértékben különbözhet egymástól.

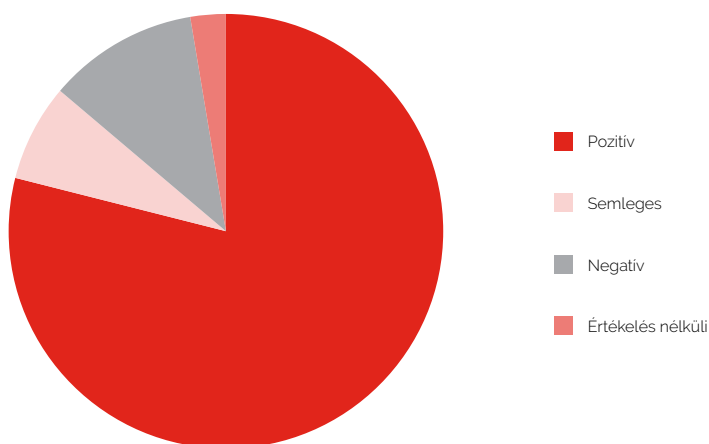
EREDMÉNYEK: A PSZICHOLÓGUS HÍVÓSZÓVAL KAPCSOLATOS ASSZOCIÁCIÓK ELEMZÉSE

A szóasszociációk elemzéséhez Serge Moscovici (2002) szociális reprezentációs elméletét használtuk. Kiss Paszkál (2009) frappánsan úgy foglalja össze a szociális reprezentáció elméletét, hogy a közösség a reprezentációalkotás folyamata során gyakorlatilag a számára addig ismeretlen fogalmakat szelídíti meg. Moscovici azt vizsgálta, hogy a francia társadalom miként vélekedik a pszichoanalízisről, valamint a közösség laikusként megszerzett ismereteit hogyan horgonyozza le a már meglévő, általa ismert kategóriákhoz, és hogyan tárgyasítja őket konkrét képek hozzájuk rendelésével. A reprezentáció

központi magját azok az asszociációk adják, amelyeket sok válaszadó magas fontossági pontszámmal említett.

A harminckét pedagógus válaszadótól összesen 152 szóasszociáció érkezett be, azaz egy-egy embernek átlagosan 4,75 kifejezés jutott eszébe a pszichológus kifejezésről. A válaszadók saját asszociációikat pozitív, negatív vagy semleges előjellel is ellátták. Az 1. ábrán azt szemléltetjük, hogy az egyes válaszokat milyen előjellel címkézték a pedagógusok.

1. ábra: A pszichológus kifejezésre adott szóasszociációk értékelése (saját szerkesztés)



Az ábrán látható, hogy a pedagógusok saját szóasszociációikat jelentős mértékben (78,9%) pozitívnak ítélték meg.

Érdekes közelebbről megnézni, hogy a tizenhét negatív szóasszociációnak (az összes 11,2 százalékának) pontosan milyen tartalma volt. Az asszociációk között helyet kapott több elemet összefogó kategóriaként a *pszichológushoz fordulás oka* (lelki probléma, problémák, nehézségek). Egy másik kategória a *pszichológus attribútumait* tartalmazó válaszokat tömörítette, miszerint drága, hiányzik és tabu. Helyet kaptak a válaszok sorában a következő kifejezések is: áldozat, csalódás, erőszak, félelmek, figyelem, kiégés és agyturkász. Ebben az esetben nem egyértelmű, hogy ezek a pszichológus felkeresésének okai vagy a kliensek negatív tapasztalatai-e. Úgy gondoltuk, hogy többek között a csalódás és a kiégés kifejezés utalhat a szakember felkeresésének okára és a megélt tapasztalatra is a közös munkával kapcsolatban.

Az értékelés megvizsgálásakor került sor az asszociációk kategorizálására, hogy lássuk, a pszichológus reprezentációjának központi magját mely kategóriák jelentik a pedagógusok esetében.

A kategorizálás első lépése az azonos tövű szavak összevonása volt, ezt követte a szinonimák csoportba rendezése. Egyértelművé vált, hogy a központi mag a *segítség* kifejezés. Ez a 152 szóasszociáció 21 százalékában jelent meg. A második leggyakoribb kate-

gória sokkal kevesebb kifejezést tartalmaz, az összes asszociáció mintegy 4,6 százalékát. Összességében elmondható, hogy a pszichológusok reprezentációjának középpontjában nagyon egyértelműen a segítség van jelen, a többi kategória pedig sokkal kisebb súllyal, perifériás tartalomként jelenik meg. Ehhez tartozik, hogy nem csupán gyakoriságban, hanem az asszociáció fontosságában (4,9) is kiemelkedik a segítség kategóriája, amelyet a válaszadók egyöntetűen pozitívnak ítélték meg.

Az alábbi szófelhőn szemléltetjük a kategóriákat, amelyek az alábbiak voltak: segítség, lelki probléma, lélek, támasz, beszélgetés, lélekbűvár, empátia, terápia, tanácsadás, stabilitás, gyermekkor, fájdalom. A betűméret különbségei jelzik, hogy az egyes kategóriák milyen gyakorisággal jelentek meg a válaszok között (2. ábra).

2. ábra: A pszichológus hívószóra adott legfontosabb szóasszociációk bemutatása
(saját szerkesztés)



A segítség központi kategóriája nagyon általános kifejezés. Jelezheti azt is, hogy a válaszadók képe kevésbé differenciált a pszichológus hívószóval kapcsolatban. A terápia és a tanácsadás kategóriája sokkal ritkábban jutott eszükbe a válaszadóknak. Emellett az eredmények azt mutatják, hogy a pedagógusok a pszichológusokhoz pozitív képet társítanak. Ennek tükrében érdemes megvizsgálnunk, hogy a pedagógusok nézetei szerint melyek azok a tényezők, amelyek növelik a serdülők segítségkérési hajlandóságát.

EREDMÉNYEK: A SEGÍTSÉGGÉRÉS ELŐSEGÍTŐ TÉNYEZŐI

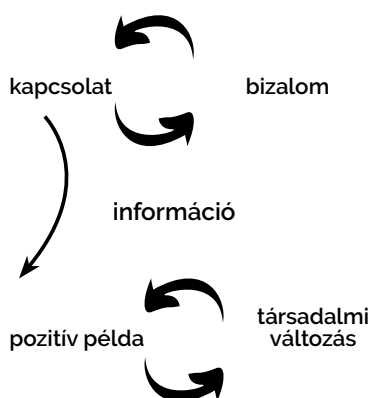
Az elősegítő tényezők feltérképezéséhez Virginia Braun és Victoria Clarke (2006) hatlépéses módszertanát használtuk fel. A harminckét serdülőkkel foglalkozó pedagógust arról kérdeztük félig strukturált interjúk során, hogy véleményük szerint mely folyamatok segítenék elő a serdülők segítségkérését lelki nehézségekkel kapcsolatban. Ezt azért fontos látni, hogy kiderüljön, kapuorként a későbbiekben milyen tényezők mentén tud-

nák diákjaikat motiválni arra, hogy szükség esetén professzionális segítséget kérjenek. A szöveges átiratokban megvizsgáltuk az interjúalanyok egy-egy mondatát, amelyeket elneveztünk úgy, hogy szöveghű címkéket/kategóriákat társítottunk hozzájuk. A kategóriák az alábbi főbb témákba rendeződtek:

1. Kapcsolat:
kortársak között, tanár-diák viszonylatban, potenciális segítőtől.
2. Bizalom:
a pszichológusban, a serdülő közvetlen környezetében.
3. Információ:
a prevencióról általában, a segítségkérés útjának ismerete.
4. Pozitív példa:
példaképek, pozitív kortárs példák.
5. Társadalmi változás:
destigmatizáló környezet a családban, destigmatizáló környezet a tágabb társadalmi közegben.

A témák közötti kapcsolatot a 3. ábrán szemléltetjük.

3. ábra: A témák közötti kapcsolatok bemutatása (saját szerkesztés)



Ahogy az ábrán is megfigyelhető, az interjúk elemzése során azt láttuk, hogy a bizalom és a kapcsolat összefügg, gyakorlatilag elválaszthatatlanok egymástól, és mindenképpen szükségesek ahhoz, hogy a pedagógus szerint a serdülő bátran segítséget tudjon kérni lelki nehézségeivel kapcsolatban. Emellett a segítségkérés facilitálásához arra lenne szükség a pedagógusok szerint, hogy a serdülő a közvetlen környezete pozitív példáin keresztül és a tágabb társas/társadalmi közegben is megélje, hogy a segítségkérés folyamata és a mentális problémák megtapasztalása nem jelent stigmát. A pozitív példák a kapcsolatok révén érkezhettek. Mintát maguk a pedagógusok is tudnak nyújtani

a diákoknak azzal kapcsolatban, hogy a pszichológussal együttműködni normatív lehetőség. Ez megvalósulhat osztályfoglalkozások keretein belül pszichológussal együttműködve is. A válaszok között megjelenik, hogy nagyon inspiráló, amikor a kortársi közösségben lát olyat a serdülő, hogy nem „ciki” segítséget kérni. Ahhoz, hogy valaki képes legyen erre, kiemelten fontos, hogy megfelelő információkkal rendelkezzen. Ezek eléréséhez bizalomteli kapcsolatok, pozitív példák és a társadalom nyitottsága szükséges.

Az alábbiakban a segítségkérést elősegítő tényezők témáját bontjuk ki, néhány szemléltető idézetet is mellékelve.

A SEGÍTSÉGGKÉRÉST ELŐSEGÍTŐ TÉNYEZŐK DEFINIÁLÁSA

1. Kapcsolat

Ahhoz, hogy a serdülő segítséget tudjon és merjen kérni, elengedhetetlen, hogy pozitív személyközi kapcsolatai legyenek. Válaszadó pedagógusaink a kapcsolatokat, a kapcsolódás fontosságát több szinten ragadták meg. Ez megjelenik a kortársak között, a tanár-diák és a tanár-szülő viszonylatban is, hiszen ezek azok a szereplők, akik ösztönözni tudják a segítségért folyamodást. Nemcsak a két személy közötti kapcsolódás, hanem a tágabb társas közeg fontossága is megjelent a válaszok között. A témakörhöz elválaszthatatlanul kapcsolódik a bizalom, hiszen, ahogy a válaszadók kifejtették, ahhoz, hogy a serdülő egyáltalán előhozakodjon lelki nehézségeivel, bizalmi kapcsolat szükséges, amely megteremtődhet kortársak között, idősebb diákok közvetítésével, illetve pedagógus-diák viszonylatban is. Azaz bizalmi kapcsolatban ők tudnak támogatást nyújtani abban, hogy az érintett fiatalok pszichológushoz forduljanak.

Az alábbiakban az interjúkból származó néhány szó szerinti idézet olvasható a kapcsolat fontosságának témájáról.

„Az, hogy a társai is ösztönözzék erre, hogy menjen el, és kérjen, tehát bízzon a társaiban, a társai ítéletében, és rá kell jönnie saját maga, hogy bajban van, és hogy ebből a bajból van kifelé út, de neki kell a segítséget megszereznie, megkérnie.”

„Biztos, tehát meg kell teremteni a lehetőséget arra, hogy uh, hogy mondjuk meglegyen a közvetlen kapcsolatuk egy iskolapszichológussal, egy nem tudom, egy bármilyen szakemberrel, tehát, tehát kell, hogy találkozzanak nekem, hogy beszélgessenek menni. Mondtam, szerintem csak attól fognak segítséget kérni, akivel közvetlen kapcsolatba kerülnek.”

„Folyamatosan próbál az iskolapszichológus kolléga beszélni velük, rendszeresen behív minden egyes nebulót, különösen azt, akit felismerjük adott esetben, hogy valami probléma lehet, csak a lelkükre való, tényleg őszinte beszéléssel lehet ezt. Más eszközünk nincsen.”

2. Bizalom

A pedagógusok szemüvegén keresztül azt látjuk, hogy a bizalom fontossága a szakemberrel és az ajánló személlyel kapcsolatban is megjelenik. Ez elválaszthatatlan a kapcsolat fontosságától. Nagyon gyakori volt, hogy egy válaszadó mindkét témáról beszélt, egymáshoz kapcsolva őket, ahogy az alábbi interjúrészletben is olvashatjuk:

„Hát alapvetően az, hogy ha mondjuk a, az iskola vagy hát az, ahol ő tölt napi nyolc órát, az egy olyan bizalmi légkört tudna felé sugározni, olyan bizalmi légkört tapasztalna meg, ahol tudja azt, hogy ha baja van, akkor van kihez fordulni. Szerintem a bizalom kérdése. Tehát, hogy az, akitől segítséget kérek vagy kérhetek (mert azért nem mindenki tud segíteni), és tudom, hogy ő tudna segíteni, milyen bizalmam van felé.”

3. Információ

Ezzel kapcsolatban a válaszadók a prevenció fontosságát emelték ki, és a mentális egészségre vonatkozó műveltségnek azt az aspektusát, hogy a válaszadóknak tudniuk kell, milyen úton kérhetnek segítséget. Ehhez hozzátartozik, hogy a prevenciós alkalmak lehetőséget teremtenek a diákok számára, hogy semleges környezetben találkozzanak a pszichológussal. Az egyes interjúalanyok így vallanak erről:

„Mindenféleképpen a tájékoztatás első körben. Ez pedig az iskolai prevenció keretében valósulhat meg, én azt gondolom. Illetve ugyanúgy akár a tanároknak is a továbbképzéseit, hogy tudjanak segíteni, vagy egyáltalán a jeleket szimbolizálják a gyerekeknél, mert én azt gondolom, hogy ezzel is vannak problémák. Ugye ez is ennek a hibája. Tehát mindenféleképpen a prevenció első körben.”

„Szerintem, hogyha ilyen semleges helyzetekben is kapnának infókat arról, hogy mikor mit lehet tenni, tehát még nem érintettek a dologban, csak hallanak arról, hogy mit tudom én, egy diák, egy másik megünn, ami így járt, és akkor így meg így tudott belőle kikeveredni.”

4. Pozitív példa

A pozitív példa témaköre szintén elválaszthatatlan a kapcsolatok fontosságától. A válaszok között megjelentek a pozitív kortársi példák és a példakép jelentősége is. A kiscsoportos foglalkozások jó lehetőséget teremthetnek arra, hogy a serdülő biztonságos környezetben megtapasztalja a pszichológiai segítséget, ahogy arról az alábbiakban is olvashatunk. A pedagógusok szerint tehát fontos szerep jut a serdülőket körülvevő felnőtteknek. Az egyik interjúalanyunk így nyilatkozott a témában:

„Hát hogyha már tudna egy-két példáról, hogy voltak sorstársai, osztálytársai, baráti köréből, akik már fordultak hozzá, ezért is lenne jó az iskolapszichológus, mert hogyha az ilyen négy-öt fős kiscsoportos foglalkozásokat tartana, akkor a többi tudná, hogy ez egy normális dolog, és akkor el merne járni.”

A pozitív példa elterjedése azt is elősegítheti, hogy a környezet fokozatosan stigma-mentessé váljon a mentálissegítség-kéréssel kapcsolatban, és nagyobb ívű társadalmi változás induljon el, amely képes visszahatni a pozitív példák elterjedésére.

5. Társadalmi változás

A pedagógus interjúalanyok testközelből úgy érzékelik az iskola szociálpszichológiai jelenségvilágát, hogy a segítségkérést előmozdítaná a stigmáktól mentes környezet, amelyben sem a tágabb közösség, sem a szűkebb közeg nem azt közvetíti a diák felé, hogy a segítségért folyamodás ciki, szégyellni való dolog. Az egyik válaszadónk így vallott erről a témáról:

„Szerintem társadalmilag egy szemléletváltás azzal kapcsolatban, hogy hogyan gondolkozunk a pszichológusokról és azokról, akik pszichológushoz járnak, én egy kicsit ebben látom a problémát abban a tekintetben, hogy nincs ennek hagyománya Magyarországon.”

DISZKUSSZIÓ

Kutatásunkban serdülőkkel foglalkozó pedagógusokat kérdezve azt vizsgáltuk, hogy ők maguk hogyan reprezentálják a pszichológust, valamint tapasztalataik alapján mi segítené a diákokat abban, hogy szükség esetén mentális segítséget kérjenek.

Vizsgálatunk első felében a pszichológus hívószóra adott asszociációkkal foglalkoztunk. A szakirodalmat áttekintve a pszichológusképpel, illetve a pszichológusokkal kapcsolatos attitűd- vagy sztereotípiakutatás nagyon kevés van. Ezek egyike Raffai Gábor és Bugán Antal (2014) személyiségdimenziók mentén végzett összehasonlítása orvosok, pszichoterapeuták és mérnökök körében. Eredményeik szerint a pszichoterapeuták esetében három dimenzió különült el: a humanisztikus, a rideg analitikus, valamint a tudós szakember képe. A mi válaszadóink a pszichológus hívószóra közel 80 százalékban pozitív asszociációkat adtak. A reprezentáció központi magja a pozitív előjelű segítség kifejezés volt. Noha ez a kifejezés elég általános jellegű, arra utal, hogy a pszichológusok és pedagógusok között megvan a jó kapcsolat alapja a serdülők együttes támogatása érdekében. Az általános jellegű válasz arra is utalhat, hogy szükség lenne a pedagógusok alaposabb informálására azzal kapcsolatban, hogy pontosan miben és hogyan tud egy serdülőt segíteni a pszichológus. Ez előmozdítaná, hogy a pedagógusoknak differenciáltabb képük legyen a pszichológusokról és a pszichológiáról.

Egy közoktatási környezetben végzett kutatásban arról is megkérdeztek pedagógusokat, hogyan észlelik az iskolapszichológusok tevékenységét, és mit várnak tőlük. Válaszaikban a pedagógusok a diákokkal folytatott pszichológiai konzultációkat tartották a legfontosabbnak (Farrell, 2005). Összhangban a mi eredményeinkkel Henry D. Bell és Vicki McKenzie (2013) felhívja a figyelmet, hogy a szülőket és a pedagógusokat informálni kell arról, hogy pontosan mi az iskolapszichológus szerepe.

A kutatás második részében azt vizsgáltuk, hogy pedagógus válaszadóink véleménye szerint milyen tényezők facilitálnák a serdülők segítségkérő magatartását. A válaszokat

kategorizálás után az alábbi főbb témacsoportokba rendeztük: (1) kapcsolat, (2) bizalom, (3) információ, (4) pozitív példa és (5) társadalmi változás. A kapcsolat és a bizalom szorosan összefüggő tényezők, egyik nincs meg a másik nélkül. Ez kiterjed a kortársi, családi és tanár-diák viszonyokra is. A pozitív példa és a társadalmi változás is hat egymásra. A sok pozitív példa együttese képes azt eredményezni, hogy kialakuljon egy olyan környezet, amelyben mentális nehézségek megtapasztalása esetén teljesen természetes professzionális segítőt keresni. A társadalom ez irányú nyitottabbá válása pedig további pozitív példákat generálhatna. Fontos tényezőként kiemelkedett az információ szükségessége. A serdülőknek tudniuk kell, milyen úton kaphatnak segítséget, valamint a kapcsolódás lehetőségét is megteremti az információátadás egy prevenció foglalkozás keretében.

Összességében nagyon fontos lenne, hogy a serdülők egyáltalán kapcsolatba kerüljenek a potenciális segítőkkel mindennapi életük során, semlegesebb helyzetekben is, és például az iskolapszichológussal ne csak probléma vagy nehézség esetén találkozzanak. Kutatási interjúinkból világossá válik, hogy a megkérdezett pedagógusokat nagyon is érdekli a serdülők jólléte, és érdekelték abban, hogy a serdülők és a potenciális segítők kapcsolatát elősegítsék, erősítsék. A serdülők mentális egészségének érdekében érdemes többet beszélni a pedagógus- és a pszichológusszakma összefogásáról. A jelen kutatásunkban megkérdezett szakemberek nem reprezentálják a magyar társadalom serdülőkkel foglalkozó pedagógusait. A jövőben mindenképp érdemes volna a mintát bővíteni, minél több különféle iskolatípusban oktató szakembert felkeresve az ország különböző részein.

Ábrajegyzék

1. ábra: A pszichológus kifejezésre adott szóasszociációk értékelése. Saját szerkesztés.
2. ábra: A pszichológus hívószóra adott legfontosabb szóasszociációk bemutatása. Saját szerkesztés.
3. ábra: A témák közötti kapcsolatok bemutatása. Saját szerkesztés.

Felhasznált irodalom

- BALÁZS JUDIT (2019): Öngyilkosság-prevenció az iskolákban, A Fiatalok Mentális Egészség-öntudatosság Program (YAM) bemutatása, *Educatio*, 28 (3), 541–549. DOI: <https://doi.org/10.1556/2063.28.2019.3.7>
- BELL, HENRY D. – MCKENZIE, VICKI (2013): Perceptions and realities, The role of school psychologists in Melbourne, Australia, *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 30 (1), 54–73. DOI: <https://doi.org/10.1017/edp.2013.1>
- BOLDERO, JENNIFER – FALLON, BARRY (1995): Adolescent help-seeking, What do they get help for and from whom?, *Journal of Adolescence*, 18 (2), 193–209. DOI: <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1013>
- BOR, WILLIAM – DEAN, ANGELA J. – NAJMAN, JACOB – HAYATBAKSH, REZA (2014): Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review, *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48 (7), 606–616. DOI: <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>
- BRAUN, VIRGINIA – CLARKE, VICTORIA (2006): Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101. DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- CRAMER, KENNETH M. (1999): Psychological antecedents to help-seeking behavior, A reanalysis using path modeling structures, *Journal of Counseling Psychology*, 46 (3), 381–387. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.381>
- EISENBERG, DANIEL – DOWNS, MARILYN F. – GOLBERSTEIN, EZRA – ZIVIN, KARA (2009): Stigma and help seeking for mental health among college students, *Medical Care Research and Review*, 66 (5), 522–541. DOI: <https://doi.org/10.1177/1077558709335173>
- EMMI (2012): 20/2012-es (VIII. 31.) EMMI-rendelet, <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200020.emm> (letöltve: 2024. 06. 11.).
- ERIKSON, ERIK H. (1991): *A fiatal Luther és más írások*, Budapest, Gondolat.
- FARRELL, PETER – JIMERSON, SHANE R. – KALAMBOUKA, AFRODITI – BENOIT, JENNIFER (2005): Teachers' perceptions of school psychologists in different

- countries, *School Psychology International*, 26 (5), 525–544. DOI: <https://doi.org/10.1177/0143034305060787>
- FREUD, ANNA (1994): *Az én és az elhárító mechanizmusok*, Budapest, Animula.
- FREUD, SIGMUND (2017): *Three Essays on the Theory of Sexuality, The 1905 Edition*, New York, Verso Books.
- GULLIVER, AMELIA – GRIFFITHS, KATHLEEN M. – CHRISTENSEN, HELEN (2010): Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people, A systematic review, *BMC Psychiatry*, 10 (113), 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- HAJDUSKA MARIANN (2012): *Krízislélektan*, Budapest, Eötvös Kiadó.
- HUNT, JUSTIN – EISENBERG, DANIEL (2010): Mental health problems and help-seeking behavior among college students, *Journal of Adolescent Health*, 46 (1), 3–10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- KISS PASZKÁL (2009): Szociális reprezentáció, ahogy a közösség megszelídíti az ismeretlent, *Pedagógusképzés*, 7 (2–3), 87–101. DOI: <https://doi.org/10.37205/TEL-hun.2009.2-3.05>
- KORMÁNY (2013): 326/2013. (VIII. 30.) Kormányrendelet, <https://njt.hu/jogszabaly/2013-326-20-22> (letöltve: 2024. 06. 11.).
- MOSCOVICI, SERGE (2002): *Társadalom-lélektan*, Budapest, Osiris.
- N. KOLLÁR KATALIN (2021): Milyen lenne a világ iskolapszichológus nélkül? Kerekasztal-beszélgetés: IV. Iskolapszichológiai Vándorgyűlés, Debrecen, 2021. október 14–15.
- PÁSZTHY BEA (2023): *Összefoglalója az MTA Elnöki Bizottság az Egészségért 2023. január 30-i tanácskozásáról*, Budapest, https://mta.hu/mta_hirei/a-gyermekek-lelki-egeszsege-a-nemzet-jovokepessegenek-zaloga-jelentes-az-mta-elnoki-bizottsag-az-egeszseget-rendezvenyerol-112846: (letöltve: 2024. 06. 11.).
- PIAGET, JEAN (1970): *Science of Education and the Psychology of the Child*, London, Orion Press.
- RAFFAI GÁBOR – BUGÁN ANTAL (2014): Pszichoterapeutákra és orvosokra vonatkozó sztereotípiák összehasonlító vizsgálata, *Psychiatria Hungarica*, 29 (2), 225–235.
- TOREN, SUZANNE J. VAN DEN – GRIEKEN, AMY VAN – LUGTENBERG, MARJOLEIN – BOELEN, MIRTE – RAAT, HEIN (2020): Adolescents' views on seeking help for emotional and behavioral problems, A focus group study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (1), 191–200. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010191>
- VOGEL, DAVID L. – SHECHTMAN, ZIPORA – WADE, NATHANIEL G. (2010): The role of public and self-stigma in predicting attitudes toward group counseling, *The Counseling Psychologist*, 38 (7), 904–922. DOI: <https://doi.org/10.1177/0011000010368297>

- WERNIGG RÓBERT (2020): A mentális egészség a XXI. század egyik nagy népegészségügyi kihívása, *Egészségfejlesztés*, 61 (2), 3–6. DOI: <https://doi.org/10.24365/ef.v61i2.586>
- WHO (2021): Mental health of adolescents, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAopuvBhBCEiwAm8jaMeRH7pUzu3~YuDUhVg202Ey1RhQht9szUZE3pSpo60oPIwux_86IxoC8t0QAvD_BwE (letöltve: 2024. 04. 30.).
- WHO (2022): Mental health, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (letöltve: 2024. 04. 30.).

When will help come? Characteristics of adolescents' help-seeking behaviour from a teacher's perspective

ABSTRACT

In our research, we asked teachers, through semi-structured interviews, about their perceptions of psychologists and what they thought would help adolescents to seek professional help for mental health problems. As adolescents spend a significant part of their day at school, teachers have the opportunity to detect symptoms and refer young people to appropriate specialist care, so their perspective is very important. The international literature calls this the 'gatekeeper' role. In our research, the vast majority of the 32 teachers interviewed gave a positive word association to the term 'psychologist', and the social representation of the term was crystallised around the term 'help'. The recorded interviews were analysed using a qualitative thematic analysis method following Braun and Clarke's (2006) six-step method. The main factors that facilitated the request for help were (1) relationship, (2) trust, (3) information, (4) positive example, (5) social change.

KEYWORDS: adolescents, teachers, help, mental well-being, help-seeking behaviour

DOMBI ANNAMÁRIA | Tanácsadó szakpszichológus, a Károli Gáspár Református Egyetemen az Érzelem és Identitás Kutatócsoport tagja. Pszichológusként gyermekekkel, fiatal felnőttekkel foglalkozik.

KOLTÓI LILLA | Tanácsadó szakpszichológus, CBT-terapeutajelölt, gyászcsoporthoz vezető. A Károli Gáspár Református Egyetem docense, az Érzelem és Identitás Kutatócsoport tagja. Speciális szakterülete a pszichológiai tanácsadás.

KISS PASZKÁL | Szociálpszichológus, a Károli Gáspár Református Egyetem Identitás és Érzelem kutatócsoportjának vezetője. A szociális identitás és a szociális reprezentáció elméleteire építve kutatja a segítő szakmai identitás alakulását, illetve a közösség és egészség összefüggését.

A GONDOLAT KIADÓ AJÁNLATA



SEGÍTSÉG!

Gyermekrablás, -kereskedelem
és átnevelés a 20–21. században

Szerkesztette

DORNBACH MÁRIA
LÉNÁRT ANDRÁS



Nincs védtelenebb a saját sorsuk fölött nem rendelkező gyerekeknél, akik a világ számos országában ma is a legkönnyebben megszerezhető és manipulálható pré-dák. Kihasználásukat elsősorban az adott társadalmat sújtó tömeges szegénység, a tudatlanság, a konfliktusövezeteket jellemző instabil politikai-gazdasági helyzet, a kiszolgáltatottság magyarázza. A gyerekkatonaság, a bűnbandákba szerveződés, a kiskorú lányokat érintő szexrabszolgaság, a gyermekmunka a világ számos régiójában napjainkban is létező jelenség. Az erőszakos átnevelés, amely minden esetben a gyerekek családjukból történő kiragadásával jár, a gyarmatosítás következtében a társadalom peremére szorult őslakosok leszármazottait fenyegeti.

Kötetünk elsősorban a 20. század második felére koncentrálva vizsgálja a gyerekek elleni erőszakot. A tanulmányok öt kontinenst bejárva mélységükben kevésbé feltárt példákat vesznek górcső alá. Egyikről-másikról talán van felszínes tudásunk, de nem mindig ismerjük társadalmi, ideológiai hátterüket. Pedig ezek a jelenségek ma is velünk vannak, és a megoldásra nincs egyetemesen elfogadott és megfogalmazott eszköz, hathatós nemzetközi jogvédelem.

A Gondolat Kiadó könyvei 35% kedvezménnyel megvásárolhatók a webáruházban.

www.gondolatkiado.hu