

KÖREI LÁSZLÓ

A MENTÁLHIGIÉNÉS SZOLGÁLTATÁSOK PROFESSZIONÁLIS FEJLESZTÉSE A NYÍREGYHÁZI EGYETEMEN

PROFESSIONAL DEVELOPEMENT OF MENTAL HEALTH SERVI- CES AT THE UNIVERSITY OF NYÍREGYHÁZA

ÖSSZEFOGLALÓ

A jelen tanulmány arra vállalkozik, hogy holisztikus megközelítésben tárgyalja a mentálhigiénés szolgáltatások professzionális fejlesztésének kibontakoztatását a Nyíregyházi Egyetemen. A témához szerves módon kapcsolódik a különböző elméleti kontextusok megragadása is, amely a lelki egészség védelmének alapkérdéseit, a reziliencia, a coping és a folyamatos aktivitás értelmezéseit is előhívja. A Nyíregyházi Egyetemen 2021-től működő Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ számos folyamat megvalósítása mellett a mentálhigiénés szolgáltatások professzionális szervezésére is vállalkozott az egyetemi polgárság támogatása érdekében. Mindezek vonatkozásában a jó gyakorlatok, az elméleti és praktikus megközelítések, az alkalmazott lelki egészségvédelmi technikák is hatékonyan támogatják az egyetemi közösség mentális állóképességét, megteremtve a kapcsolódás mindennapi lehetőségét a felsőoktatási intézmény belső és külső szférájában egyaránt.

Kulcsszavak: mentálhigiéné, lelki egészség, egyéni konzultáció, egyetemi polgár

ABSTRACT

The present study attempts to discuss in a holistic approach the professionalization of mental health services at Nyíregyházi University. For all that it is also essential to grasp the different theoretical contexts, which is the spiritual the basic issues of health protection, resilience, coping and continuous activity it is also necessary to interpret its interpretations. Operating at the University of Nyíregyháza from 2021 In addition to the implementation of many processes, the Mental Health and Equality Center a the university community also undertook the professionalization of mental health services in order to support. To this end, good practices, theoretical and practical approaches, applied mental health protection techniques are also effectively supported by it the mental stamina of the university community, creating everyday connections opportunity.

Keywords: mental health, individual consultation, university citizen

1. Bevezetés

A jelen tanulmányom megírásakor arra vállalkoztam, hogy elemezzem és értelmezzem azt a komplex missziót, amelyet a Nyíregyházi Egyetem

Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ megvalósít az egyetemi polgárság jóllétének, mentálhigiénés állapotának katalizáló, fejlesztő támogatásáért. A témával összefüggő elméleti kérdések szintetizálása után a tanulmány kitér a mentális fejlesztéssel összefüggő reziliencia, coping és folyamatos cselekvés szükségességére is, amelyek az egyetemi polgárok jóllétének alapjaihoz járulhatnak hozzá adaptív módon. A terület holisztikus fejlesztésének céljából rendkívüli mértékben fontosak az értékes elméleti hangsúlyok és a gyakorlatban megvalósított cselekvési folyamatok mellett az új kutatási irányok is. Ezzel összefüggésben a Nyíregyházi Egyetemen 2021-től megalapozott, komplex fejlesztési folyamat vette kezdetét a Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ működése által is, amely az egyetemi polgárság számára a fő stratégiáját tekintve holisztikus szemléletű mentálhigiénés támogatást nyújt, s kiemelt misszióként tekint a felsőoktatási intézmény gondoskodó és esélyteremtő egyetemi célkitűzéseinek tevékeny előmozdítására. Mindezzel olyan jólléti élményt, szellemi és kapcsolódási atmoszférát kíván teremteni a központ, amelylyel a szociális kapcsolódások védett, biztonságos, felszabadult s mentális energiákkal teli interakciókat képesek eredményezni.

2. Elméleti kontextusok a mentálhigiéné területéről

Alapkérdésnek is tekinthető, hogy a lélekben egészséges ember, valamint a szintén lelkiileg ép társadalom hogyan érhető el, milyen stratégiákkal és technikákkal alakítható ki. A mentálhigiéné területén is új paradigma jelent meg; a bio-pszicho-szociális szemlélet ugyanis a szervezet biológiai és pszichés működésének mechanizmusait és az egyént körülvevő szociális teret egységnek, egymástól elválaszthatatlan struktúrának tekinti. A mentálhigiénés szemléletben a preventív megközelítést folyamatosan váltotta fel az egészségpromóciós nézőpont (Dienesné, 2005).

A mentálhigiéné szférájához tartozó paradigmaváltás a klasszikus medicínális (pszichiátriai) területről a nonmedikális, pozitív szemléletű mentálhigiéné szegmensére vonatkozik. Ennek szellemiségében kliensről, problémahordozó egyénről beszélhetünk, akit egy mellérendelt viszonyrendszerben a facilitátor, segítő, konzultáns, problémafogadó szakember támogat a céljai elérésében. Egy dinamikus rendszer folyamatában történik a konzultáció, amely edukatív szemléletű, kölcsönösségen alapul, s a közös tanulás is fontos célja ennek az interakciónak. A facilitátor a meglévő értékekre igyekszik alapozni a kliensfókuszú konzultációt, amelyből a kliens maga is aktív részt vállal, így extramurális, nonszeparatív a folyamat (Bagdy, 1996).

A mentálhigiéné a mai nézőpontunk szerint nagyban függetlenítette magát az eredetét determináló korábbi, pszichiátriai (elmeorvosi) kontextustól.

Önálló paradigmává vált a humán terület segítő szakmai világában, amely a lelki egészség védelmét, továbbá az egészség promócióját is szolgálja (Kézdi, 1999).

Caplan alapozta meg a prevencióról, a lelki betegségek megelőzéséről szóló elméletével a mai lelki egészség, mentálhigiéné fogalmi rendszereit. Az elsődleges (primer) prevenció az egészség fenntartására vonatkozó készségek kialakítását foglalja magába. Ide sorolható például az érzelmek felismerése, azok feldolgozása és szabályozása, valamint a stresszel való megküzdés hatékony technikáinak (coping) a kialakítása is. A másodlagos (szekunder) prevenció fókuszában a korai problémafelismerés áll. Azoknak a különféle jelzéseknek felismerése és értelmezése, amelyek képesek akár egy-egy súlyos lelki probléma vagy viselkedés megjelenését még időben jelezni. A harmadlagos (szekunder) prevenció abban az esetben kerül előtérbe, ha már bekövetkezett a lelki zavar. Ekkor legfontosabb célkitűzés lehet a visszaesés preventív megközelítése, továbbá a szakmai segítségnyújtás abban, hogy a problémában érintett egyén adekvát módon legyen képes arra, hogy hatékonyan funkcionáljon a társas kapcsolatainak rendszerében (Nagyné, 2020).

A lelki egészség és a mentális egészség a modern mentálhigiénés paradigma felől közelítve fókuszba helyezhető az egészség értelmezésének során. „A mentális egészség a következőket sűríti magába:

- a jólét pozitív érzete;
- a hit saját értékességünkben, méltóságunkban, valamint mások értékességében;
- a képesség, hogy megbirkózzunk gondolatainkkal, érzéseinkkel, életvezetési és kockázatvállalási nehézségeinkkel;
- a képesség kölcsönösen kielégítő személyes kapcsolatok kezdeményezésére, fejlesztésére és fenntartására;
- a lélek öngyógyító képessége sokk vagy stressz után” (Kun, 2005: 14).

Különböző tényezők képesek arra, hogy jelentősen alakítsák a mentális egészséget: a környezeti, a személyiségbeli jellemzők, a szűkebb és tágabb értelemben vett szociális tér, a társas kapcsolatok, továbbá a szociális támasz jellege és mértéke. A mentális egészséget károsan befolyásoló társas-kapcsolati (konfliktusterhes, erőszakos, büntető, ignoráló) környezeti feltételek között a szociális kötődések és az interperszonális kapcsolatok sérülnek, s mindez kihat az egyén mentális egészségének alakulására, stressztoleranciájára, megküzdési készségére és megbetegedésének valószínűségére is. Viszont egészséges szociális környezetben, amely biztonságot ad és lehetőségeket kínál a szociális integrációra, lehetővé válik az egyén számára a károsító tényezők

feletti kontroll gyakorlása és a hatékony védekezési, megküzdési készség kialakítása (Kun, 2005).

Úgy vélem, hogy mentálhigiénés szemszögből számos tényező van, melyeknek teljesülése s az életben történő megvalósulása eredményeképp az ember lelkileg egészségesnek érezheti magát. Így képessé válik arra az egyén, hogy átélje a mentális egészség állapotát is. Mindez egy felsőoktatási intézmény, így a Nyíregyházi Egyetem sajátos mikrovilágában, a számos szociokulturális milióból érkező egyének, csoportok és közösségek egyetemi polgárrá válásának folyamatában is folyamatos kihívást jelent: lelki stabilitást teremteni, megfelelő önbizalmat és önbecsülést elérni s a pszichológiai immunrendszert is permanens módon erősíteni a különféle változások mentén – mind-mind átfogó, nyitott szemléletet, s gyakorlati cselekvésorientációt jelentenek.

3. Reziliencia, coping és folyamatos cselekvés

A reziliencia egy olyan rugalmas ellenálló képesség meglétét jelenti és feltételezi az egyénnél, amelynek birtokában a reziliens ember képes arra, hogy sikeresen megküzdjön a felmerülő akadályokkal és kihívásokkal. Arra is képessé válik a legtöbb helyzetben, hogy rugalmas alkalmazkodóképessége révén a lehető leggyorsabb módon és kedvező hatásfokkal vissza tudja nyerni a jóllét állapotát a nehézségek, az esetlegesen jelentkező szenvedések, kudarcok után is. A magas szintű rezilienciával rendelkező emberekre döntően jellemző, hogy a fellépő distressz és akár a súlyos traumák megélése ellenére is képesek a pozitív adaptálódásra (Fülöp, 2014).

A magasabb rezilienciaszinttel rendelkező emberek alapvetően jó megújuló képességgel bírnak, hatékonyan tudnak megbirkózni a váratlan akadályokkal, könnyebben képesek alkalmazkodni a hétköznapiak során megváltozott szituációkhoz, így az új ismereteik implementációja is kedvező hatásfokkal valósul meg az esetükben. A 7 markáns rezilienciafaktor az alábbi tényezők mentén realizálódik:

- egészséges emberi kapcsolatok;
- kellő önfegyelem;
- hatékony problémamegoldó képesség;
- a meglévő kompetenciák kamatoztatása;
- kellő tudatosság és ügyek iránti szenvedély;
- realista optimizmus;
- megbékélés a múlttal, érzelmi stabilitás (Donders, 2020).

A coping (Lazarus, 1966) felosztása mentén azt a folyamatot jelöli, hogy az egyén különböző külső vagy belső stresszhatásra milyen módon reagál az

érzelmei, a gondolatok és a konkrét cselekvés, a cselekedetek megvalósulása szintjén. Reaktív módon megy végbe a reakció, ha a már meglévő stresszhelyzetben az egyén reagál. A proaktivitás pedig képes megteremteni mindazt, hogy az egyén hogyan készüljön fel az említett stresszes helyzetekre.

Az érett személyiség releváns tulajdonságait (Allport, 2000) felosztása az alábbiak köré csoportosította: az én érzésének kiterjesztése, meghitt viszony másokkal, önfogadást nyújtó érzelmi biztonság, reális percepció, az egységesítő életfilozófia, az én tárgyiasítása megfelelő önismerettel és humorral.

Az érett személyiség kialakításának vizsgálatai közben (Maslow, 1954) olyan időtálló kategóriákat állított fel, mint például a spontaneitás, a valóság hatékony észlelése, az elfogadás, a függetlenség igénye, a szociális érzés, az etikai szilárdság stb.

Az egyén felől, de a közösség irányába is elengedhetetlen a folyamatos cselekvés, aktivitás, melynek segítségével az úgynevezett tanult tehetetlenség átfordítható lenne egy igazán aktivitást mutató, tanult cselekvő magatartásba, s ennek eredményeként egyének, közösségek és szervezetek aktívan képesek lehetnének arra, hogy felelősséget vállaljanak a helyzetük alakításáért (Szabó-Tóth, 2023).

Számos esetben a boldogtalanság okozója a testi-lelki harmónia megbillenése, s tulajdonképpen a valamitől való megfosztottság, a betegség nem más, mint a hiány képében jelentkező probléma. Különbség mutatkozik az akut individuális bajok, valamint a krónikus individuális problémák között. Míg utóbbiak lehetnek titkolt szexuális hajlamok, testi fogyatékoságok, magánéleti tragédiák, rossz választások visszafordíthatatlan következményei, a boldogság el nem apadó forrásai, addig az akut individuális bajok jellemzően mulékonyak, s szinte csak az egyént sújtják. A legtöbb esetben a lelki és testi bajok egymásba fordulnak, így a testi problémák lelki elakadásokban is képesek megmutatkozni, valamint a lelki bajok üldözöttjei testi gondokba menekülhetnek. A pszichoszomatikus betegségek jelentős része nem aktuálisan keletkezik, hanem a gyermekkor homályából is képesek arra, hogy üzenjenek a testi működésnek. Legtöbbször a fiatal felnőtt életére is kivetül a szegényen, a szomorúság, az öngyűlölet, a féltékenységek, az irigység, a szorongás, valamint a hamis valóságképzés. Az akut individuális bajok speciális változataiként is értelmezhetők például bizonyos függőségek, amelyeknek kiváltói lehetnek többek között az alkohol, a kábítószer, a nikotin, az okostelefon, a szex, a játék, a társ, a munka vagy éppen a hatalom. Mindegyik függőség közös oki háttérben áll, hogy az egyén nem tud vagy nem mer igazán önmagába nézni, ahol megláthatná igazi okait a saját boldogtalanságának (Csepeli, 2023).

Nézőpontom szerint a közelmúlt és napjaink egészségügyi, társadalmi, környezeti, geopolitikai és egyéb kihívásai (pandémia, erősödő anómia, háborús fenyegetettség a szomszédos országban, energiaválság stb.) jelentős kihívás

elé állították a felsőoktatásban tanulók és családjaik, rokonaik, szűkebb és tágabb környezetük lelki egészségét. Résztevői megfigyeléseim és egyéni klienstapasztalataim alapján is fontosnak tartom a Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ napi működésében az egyéni mentálhigiénés konzultációk meglétét, mivel szervezeti keretek között a segítség a mentális interakciók révén hatékonyan megteremthető, s fokozódik a hallgatókban az aktív cselekvési igény, tudatosabbá válnak a megküzdési stratégiák, valamint erősödik a rugalmas pszichés ellenálló képesség, azaz a reziliencia is mind egyéni, mind közösségi szinteken.

4. Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ a Nyíregyházi Egyetemen

A Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ 2021 óta önálló szervezeti egységként, szolgáltató jelleggel működik. A központon belül 2 feladatcsoport teljesíti a napi feladatokat a hallgatók, egyetemi polgárok felmerülő igényeinek támogatása céljából. A Mentálhigiénés Konzultációs Csoport fő feladataként az egyéni mentálhigiénés konzultációs lehetőségeket s a páros és csoportos szolgáltatásokat biztosítja. A központon belüli feladatcsoport aktívan közreműködik a hallgatói lemorzsolódás csökkentésének intézményi stratégiájában, a hallgatók pályaorientációs és karriertanácsadási folyamataiban, s az ehhez szükséges készségek támogatásában. A központon belüli Esélyegyenlőségi Csoport legfontosabb feladata, hogy a regisztrált fogyatékkal élő, speciális szükségletű, egyéni bánásmódot igénylő hallgatók inklúzióját biztosítsa, s az alapvető személyi segítséget és életvezetési támogatást a központ főállású munkatársai napi szinten megteremtsék (web1). 2022-től innováció a központban a hallgatói kortárs segítő hálózat működtetése a központvezető szakmai koordinációjával, amely nagyban hozzájárul az altruista szemléletmód, a tevékeny önszerveződés és a társadalmi szolidaritás ügyeihez. Komplex masszázsfunkcióval rendelkező irodai masszázsfotel, elkülönített baba-mama klubbal igyekszik a központ hozzájárulni a dolgozói jólléthez is, s a levelező hallgatók kisgyermekai számára alapvető szolgáltatásokat is biztosít, melynek eredményeként 2024 áprilisától a Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ tudatos építkezéssel elnyerte a „Családbarát Tanúsító Hely” címet. A mozgássérült hallgatók számára kistermi keretek között biztosítja a központ személyi segítővel és speciális szakember bevonásával a fizikai aktivitás fokozatosságának elérését. A központ részt vesz az egyetem beiskolázási stratégiájának megvalósításában, valamint a társadalmilag is fontos ügyek szervezésében (például rendszeres véradás, önkéntesség stb.), és tudomány-népszerűsítő programokon, szakmai konferenciákon is jelentős aktivitást mutat. Minden évben önálló eseményként rendezvényt szervez többek között a boldogság világnapja és a lelki egészség nemzetközi napja apropóján.

5. Kutatási irányok a jelenben és a jövőben

A Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ vezetője az egyéni mentálhigiénés konzultációk alkalmával a segítői protokoll szakmai szabályai mentén jár el. Mindez igaz a központ munkájába folyamatos vagy eseti jelleggel bevont szakemberek (pszichológusok, egészségfejlesztő mentálhigiénikusok, coachok, trénerok, személyi segítő, szociális munkások, fogyatékosügyi tanácsadók) tevékenységénél is. A mindennapi segítség során a leggyakrabban alkalmazott tudományos eljárás a résztvevői megfigyelés, amely a kliens-facilitátor kontextusában humánspecifikus módon értelmezhető.

A résztvevői megfigyelés alapkérdései közé tartozik, hogy milyen lehetőségekkel, milyen célból, kiket érintően, milyen környezetben és milyen módon végezzük el a kvalitatív kutatásba sorolható megfigyelést (Szokolszky, 2004).

A lelki egészség egyik lehetséges gyakorlati értelmezését jól illusztrálja a lelki egészség képlete, amely a következőképpen alakul (MacDonald–O’Hara, 1997) felosztása alapján:

+ jó minőségű környezet + önbecsülés + érzelmi érettség + önmagával bántni tudás + támogatás
- lepusztult környezet – érzelmi visszaélés – érzelmi elhanyagolás – distressz
– kizsákmányolás

A képlet értelmezési kerete alapján az egyén lelki egészségének állapota pozitív irányba mozdul el, ha a számlálói elemek erősödnek, vagy növekedést mutatnak; ezzel egyidejűleg pedig a nevezőben lévő negatív elemeket gyengítjük vagy csökkentjük. Az egyéni mentálhigiénés konzultációk folyamatában a kliens-facilitátori viszony professzionális kialakításában alkalmazzuk ezt a technikát szinte valamennyi kliens esetében. Természetesen az anonimitás itt is fontos szempont a hatékonyság és eredményesség érdekében. A legtöbb esetben pozitívan hat a képlet egyéni alkalmazása.

2023-ban megjelent Körei László Munkahelyi és szervezeti mentálhigiéné – teoretikus és praktikus megközelítések címmel a Kossuth Kiadó gondozásában, Csepeli György akadémikus professzor szakmai lektorálásával egy olyan önálló könyv, amely szintetizálja a mai kor emberének lelki egészsége és mentális állóképessége szempontjából a tudomány és a praktikus megközelítések nézőpontjait. Mindezek gyakorlati lépéseit a központ alkalmazza a szakmai munkája során, s 2024-ben újabb tudomány-népszerűsítő tevékenységgel és fókuszcsoportos kutatással erősíti a Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ szakmai tevékenységét.

A közelmúltban megvalósult egy egészségfejlesztési kutatás (Barabásné–Olajos–Körei, 2023) a Nyíregyházi Egyetemen, amely a komplex folyamatot

támogató eredményekkel hívja fel a figyelmet a prevenció, az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés fontosságára a felsőoktatásban tanuló egyetemi hallgatók körében. Jelenleg folyamatban van az ötételes (WHO Well-Being Questionnaire) WHO Jólét Kérdőív magyar változatának lekérdezése 500 fős, reprezentatív mintán a Nyíregyházi Egyetem hallgatói körében, amelynek eredményei 2024 legvégén kerülnek publikálásra.

6. Alkalmazott technikák a lelki egészség hatékony támogatásáért

A mentálhigiénés szakemberek a kompetenciahatáraik betartásával az alaptevékenységeik keretei között önálló tevékenységi formában is felismerhetik, kiszűrhetik, és preventív hozzáállással közelíthetnek a lelki zavarok kialakulása felé. Mindezzel elősegíthetik a munkahelyeken, szervezetekben az egyének/kliensek és közösségek hatékonyabb önsegítési folyamatait. A mentálhigiénés segítő kapcsolattartás legfontosabb formái közé tartozik a konzultáció, a tanácsadás és a pszichoeducációs tevékenység is.

A lelki egészség konzultáció a mentálhigiénés folyamatban a következő négy alapvető formában valósul meg:

- kliensközpontú esetmegbeszélés;
- tanácskérő-központú esetmegbeszélés;
- programközpontú adminisztratív esetmegbeszélés;
- tanácskérő-központú adminisztratív esetmegbeszélés;

A mentálhigiénés professzió egyik leggyakoribb típusának a kliensfókuszú esetmegbeszélés számít. Ebben a konzultációs formában a kliens áll a középpontban. Gyakori eset lehet a munkahelyi, szervezeti struktúrákban, hogy a lelki egészségvédelmi konzultáció során a konkrét problémamegoldás folyamatában a szakember és a tanácskérő közös együttműködése révén egy harmadik fél, a kliens számára történik a segítségnyújtás. A szakember folyamatos kapcsolatban áll a tanácskérővel, aki a konzultációik nyomán az intervenciót már maga folytatja le a klienssel, így az ő kompetenciái megmaradnak az adott szervezeten belül. A lelki egészségvédelmi konzultációk következő típusát a tanácskérő-központú esetmegbeszélés jelenti. Ez az a konzultációs forma, amelynél nem a kliens, hanem maga a tanácskérő személyisége, a konkrét helyzettel kapcsolatos érzései és gondolatai kerülnek a konzultáció fókuszába. Ebben az esetben a tanácsadó legelőször azt igyekszik feltárni, hogy miért is alakultak ki nehézségek a tanácskérő esetében, majd az ő hatékonyságát elősegítő stratégiát igyekeznek megalkotni.

Néhány faktor, így például a megfelelő ismeretek, készségek, önbizalom és objektivitás hiánya előidézhet nehézségeket. A programközpontú adminisztratív esetmegbeszélés esetében egy adott szervezet, munkahely tevékenysége áll

a tanácsadás középpontjában. A folyamat során a tanácsadó a szervezet működésének nehézségeivel foglalkozik. Ezenkívül támogatást biztosíthat különböző innovációs folyamatok kidolgozásában és bevezetésében, a munkahelyi mentálhigiéné minél kedvezőbb megvalósulásában. A tanácskérő-központú adminisztratív esetmegbeszélés célja a munkahelyen, a szervezetben zajló munka hatékonyságának javítása. Elsődleges célja a konkrét hely jellegzetes problémáinak feltárása, s az intervencióra vonatkozó tervzet kidolgozása (Fonyó, 2000).

Az egyéni mentálhigiénés konzultációim során szerzett tapasztalataim alapján is állíthatom, hogy a mentálhigiénés konzultációk céljai között szerepel, hogy a professzionális és speciális kompetenciákkal rendelkező szakember a mindenkori kliensét támogassa abban, hogy az egyéni mentálhigiénés folyamatban a lelki egészség képlete alapján a számlálói oldal faktorai minél több értéket mutassanak a nevezővel szemben. Így egyértelműen növekszik az élettel, a környezettel és a munkahellyel kapcsolatos elégedettség érzése, ha a segítő és a kliens közös kapcsolódásaiban erre fókuszálnak a lelki egészség támogatásának konzultációi során.

Professzionális tanácsadásban a tanácsadó kellő szakértelemmel, emberi hozzáállással és felelősségteljes megközelítéssel áll rendelkezésre a tanácskérő számára, aki kérdéseivel, esetleges dilemmáival, az adott területen jelentkező problémáival jelenik meg ebben a kétirányú folyamatban. Kettejük munkájában egyénre szabott, személyes megoldás születhet, amely legtöbbször konkrét döntési helyzetekről, élethelyzetekről szól. Több esetben is a professzionális tanácsadó szakember pusztán tájékoztat, esetenként a más megoldásokat is támogatható ellátások felé orientálhatja a tanácskérőt. A folyamatelvű szemlélet értelmében a tanácsadás kereteit a professzionális tanácsadónak tartania kell, így az információk, a szempontok, a példák és a modellek felvázolásában döntő szerepe van a tanácsadó személyiségének is, melyben sokat számít, ha igyekszik illeszkedni a tanácskérő gondolatmenetéhez is. A professzionális tanácsadás a tanácskérő személyt komoly intrapszichés munkára is készítheti, így a tanácsadó végig vezeti őt a problémamegoldó, majd döntéshozó folyamatban. Így eközben folyamatos dolgoztatáson, cselekvésre ösztönzésen és gondolkodtatáson vesz részt a tanácskérő (Dávid, 2012).

A tanácsadás foglalkozhat bizonyos megközelítések mentén specifikus problémákkal és az azok megoldásai felé tett lépések kidolgozásával, a döntéshozatal támogatásával, a fejlődés különféle kérdéseivel, a kapcsolatok javításával, a személyes tudatosságot is támogató fejlesztéssel, a belső és külső konfliktusok csökkentésével. Legfontosabb cél lehet a tanácsadásban, hogy a tanácskérő/kliens számára lehetőséget biztosítson, hogy az általa definiált módon legyen képes dolgozni azon, hogy kielégítőbb életet éljen egyéni és társas vonatkozásokban egyaránt (Európai Tanácsadási Társaság, 2014).

Az alábbi felosztásban (Donders, 2020) alapján néhány egyszerű, de jól alkalmazható tanácsot érdemes a munkavégzésbe beiktatni annak érdekében, hogy az ember jobban érezze magát a saját munkahelyén önmaga és kollégái megelégedésére egyaránt.

1. Váltsunk nézőpontot, ha szükséges, gyakrabban!

Nem könnyű szituációkban sokszor más szemszögből is érdemes megközelítenünk saját magunk és mások dolgait is. Mindez képes minket a monotóniából kimozdítani, perspektivikusan is rávilágítani a helyzetre. Az adott probléma kapcsán segíthet a folyamatos kérdésfeltevés. Pl.: Kitől inspirálódhatok? Hogyan van még lehetőségem arra, hogy másképp oldjam meg a helyzetet?

2. Csoportosítsuk a kognitív terheléseinket!

Keretet kell adnunk annak, amivel épp foglalkozunk, ezért szükséges tematizálnunk az információkat is annak érdekében, hogy kognitív szinten is megőrizzük éberségünket, ne legyünk fölöslegesen leterhelve.

3. Időnként tartsunk kisebb, de aktív szüneteket!

Érdemes legalább 90 percenként rövid, aktív mozgást, akár irodában is végezhető egyszerű nyújtást beiktatni a szervezeti folyamatainkba, mivel jótékony hatással lehet a testi szinten történő változás a lelki működésünkre, ezáltal a szervezeti mentálhigiénés állapotunk is optimálisabbá válhat.

4. Gyakoroljuk az éberséget!

Érdemes néhány rövid, relaxációs gyakorlatot is rendszeresíteni a munkavégzés és a privát szegmens között. Például álljunk fel a számítógép mellől, sétáljunk az ablakig, és gondoljuk végig a jelenben bennünk lévő érzéseket! Hogyan vihetik mindezek előrébb a fejlődésemet mind a magánéletben, mind a munkában?

5. Érzékenyítsünk!

A komfortzónából való kilépés fejlődési zónába is tarthat. Apró, kis dolgokkal érdemes kezdenünk, amelyek nem blokkolják le az embert, de új helyzeteket idézhetnek elő, s új perspektívákat is megnyithatnak.

A segítő beszélgetés alapvetően számos technika gyakorlatba ültetésével eredményesnek bizonyulhat bizonyos interakciók esetében.

Hívószó: a beszélgetés beindításakor alkalmazhatók olyan szóértékű nyelvi elemek, amelyek kezdeti segítséget adnak a kliens számára, hogy nyitott és kellően kommunikatív legyen. A hívószó megadása után a segítő/facilitátor igyekszik a háttérben maradni, viszont egyszerű, rövid, de mégis hatékony visszajelzések révén (pl.: – Hallgatom! – Figyelek!) bátorítást ad a kliensnek a nyitottságra.

Aktív hallgatás: a segítő beszélgetés fundamentális értékét jelenti. A kliens-facilitátor viszonyban mindketten jelen vannak, viszont számos etapban,

fázisban a segítő pusztán metakommunikációs jelzésekkel tudatja jelenlétét, hogy a kliensnek minden lehetősége és terepe meglegyen a kibontakozásra.

Ismétlés: jelentős szerepe van a kliens által elmondottak megismétlésének a segítő/facilitátor által, ugyanis mind a kapcsolódás folyamatát, mind pedig a segítő beszélgetés fenntartását képes optimalizálni, eredményessé tenni.

Nyitottság a mondatokban és a kérdésekben is: olyan nyelvi és tartalmi megoldások alkalmazását jelenti a segítő beszélgetések során, amelyeknek közös jellemzője, hogy bő kifejtést igényelnek, így nem könnyű rájuk igen-nem válaszokat adni. Nem is ez a cél, hanem a szabad asszociációk megteremtésének lehetősége, s a komfortos, védett kommunikációs terep alkalmazása. Beszédre való felhívásként is értelmezhető általában véve a nyitott kérdés, amely nagyban előmozdíthatja a kliensérzéseinek, gondolatainak a kifejtését, így pl.: – Beszélne kissé részletesebben a témáról? – Kérem, kifejtene saját szavaival, hogy mire gondol? – Szeretném, ha kicsit többet is elmondana számomra, hogy jobban megértsem! stb. A segítő az úgynevezett szűkített nyitott mondat alkalmazásával képes jobban fókuszban tartani a témát, ezáltal a konzultáció keretei is mederben tarthatók, így pl.: – Beszélne nekem most egy kicsit bővebben a munkahelyéről!

Zárt kérdések: alapvetően ezek a közléssorompóban is megtalálhatóak. Ki? Mikor? Mit? Stb. Fontos, hogy a segítő/facilitátor azért is kerülje lehetőség szerint a zárt kérdéseket, hogy ne állítsa meg a klienst a beszédben, ne akassza meg vele. A zárt kérdések során ugyanis sérülhet a kliens általi bizalom, nyitottság és szimpátia, mivel egyfajta kikérdezőként is megélheti a folyamatot, ami teljesen ellentétes a facilitatori szándékkal.

Késztetés: fontos szerepe lehet akkor, ha szükséges szinten tartani a beszélgetést, így például rövid szótöredékek, reagálások (pl.: – értem; aha; oké; ühüm) segítségével biztosítja a személyközi kommunikáció fenntartását, s megerősítést adhat a kliens számára abban, hogy a segítő által a figyelem valóban rá irányul, megfelelő szemkontaktus fenntartásával is támogatva mind ezt.

Parafrázis: nem csupán a kliens által elmondottakat foglalja magában, hanem a segítő konzultáció lényeges elemeinek a kiemelését is. Pl.: – Ha jól értem... – fogalmazhat közben a segítő. Mindezzel olyan hatást ér el a kliensnél, hogy érti a helyzetet, megérti mindazt, amit a témája kapcsán megfogalmazott.

Érzelmek visszatükrözése: ebben a fázisban az emóciók kerülnek előtérbe. A kliens az érzelmeit önti bőséges módon szavakba, közben pedig a facilitátor folyamatosan támogatja és próbálja emberként is átérezni a témával kapcsolatban keletkezett érzéseit.

Visszautalás, tisztázó kérdés: a kliens-facilitátor kontaktusban a beszélgetés korábbi fázisai során elhangzott fontosabb tartalmakra is szükséges időnként

visszaautalni. Pl.: – Említette korábban, hogy később majd beszélne erről bővebben. Itt az idő!

Összekapcsolás: a segítő kiemeli a beszélgetés leginkább releváns gondolatait, majd korrelációba helyezi az azt megelőző gondolatokkal, amelyek elhangzottak a kliens részéről a közös interakcióban. Ebben a szakaszban leginkább az elhangzott parafrázisok összekapcsolása valósul meg.

Összefoglalás: olyan kommunikációs eszköz a kliens és a facilitátor között, amely egy-egy nagyobb lélegzetű témát követően alkalmazható. Mindez természetesen a beszélgetés zárásaként is értelmezhető, s azt közvetítheti a kliens felé, hogy a facilitátor a folyamat egészében rá figyelt.

Konfrontálás: ez a technika természetesen nem alkalmas arra, hogy prototípusként, valamennyi kliensen végrehajtva alkalmazzuk. Azonban néhány egyedi esetben sikeres lehet, természetesen akkor, ha a facilitátor kellően felkészítette a klienst ennek fogadására. A facilitátor a konfrontálás révén képes feltárni a különféle torzulásokat, így például olyan helyzetbe is hozhatja a klienst, hogy mindezekkel szembenézzen, és arra is képessé válhat, hogy önmaga hajtsa végre a szükséges konstruktív változtatásokat (Sándor-Lenkei, 2008).

A segítő kapcsolatban való működés az alábbi kérdések feltevését is önmagában rejti a segítő oldaláról nézve:

1. Tudok-e úgy létezni, hogy a másik ember érezze azt, hogy bízhat bennem?
2. Képes vagyok-e pontosan, félreérthetetlenül közölni a másik emberrel, hogy én magam valójában ki vagyok és milyen vagyok?
3. Megengedhetem-e magamnak, hogy pozitívan érezzek a másik ember iránt?
4. Elég erős-e az egyéniségem ahhoz, hogy egy másik személytől képes legyek függetleníteni magam?
5. Elég biztonságban érzem-e magam ahhoz, hogy a másik személy önállósága ne befolyásoljon?
6. Megengedhetem-e magamnak, hogy teljességgel azonosuljak a másik személy értelmezéseivel, érzésvilágával?
7. Elfogadó lehetek-e a másik személy minden olyan arculatával kapcsolatban, amelyet megmutat nekem?
8. Képes vagyok-e arra, hogy a megfelelő érzékenységgel tudjak cselekedni a segítő kapcsolatban ahhoz, hogy viselkedésemet ne érzékelje veszélyforrásként a másik személy?
9. Képes vagyok-e arra, hogy megszabadítsam a klienst a külső értékelés veszélyétől?

10. Képes vagyok-e azt elfogadni, hogy a másik ember személyisége a jelenben is fejlődik, vagy valamilyen módon megköt a múlt? (Rogers, 2004).

Személyközpontú megközelítés esetében elengedhetetlen az a fajta rugalmas keretrendszer, amelyben szemléljük az egyént. Az önkép, énkép és társkép realitásai, a kongruencia, a nyílt és empátikus kommunikációs technikák gyakorlatban történő alkalmazása kulcsterület ahhoz, hogy eredményes lehessen ez a személet. Az egészség holisztikus értelmezése, az ezzel kapcsolatos életminőség egyéni megélése mind-mind a személyfókuszú megközelítés katalizátoraiként hatnak (Tringer, 2022).

7. Összegzés

Egyéni és közösségi interakciókban, továbbá szervezeti keretek között is jelentős lépésnek és fontos felismerésnek tartom a 21. században, ha a mentális támogatás, segítség lehetősége szakember bevonásával adottá válik. Az elmúlt esztendőkből végzett mentálhigiénés támogató tevékenységem, valamint a lelki egészség preventív szemlélete is megerősítette mindazon feltételezéseimet, hogy például a kötelező tűz- és balesetvédelmi oktatás mellett érdemes lelki egészségvédelmi technikák elsajátítására vonatkozó készségeket is fejleszteni egyéni és munkahelyi, szervezeti szinteken egyaránt. Eddigi klienstapasztalataim és lelkiegészség-konzultációim sokoldalú referenciái alapján azt állítom, hogy a mentális egészség megalapozása szerves módon kapcsolódik az adott családhoz, annak intimitásához, mikrokultúrájához és sajátos szociokulturális miliójához. Számos eredmény és probléma is innen indul ki, itt is dől el, s természetesen a támogató rendszereknek is jelentékeny hatásuk van, amelyből a társadalmi szocializáció és a munkahelyi szocializáció folyamataiban is képes adaptálódni (Körei, 2023).

A Nyíregyházi Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központja az elmúlt hároméves fennállása óta számos innovatív kezdeményezést, egyéni fejlesztést és közösségépítő tevékenységet végzett az egyetemi polgárság tudatos támogatása érdekében. Mind az elméleti megalapozottság, a tudományos-szakmai háttér, mind pedig a gyakorlatorientált tevékenységek holisztikus megközelítésben szolgálják az embert az egyetemi milióban, s így a Nyíregyházi Egyetem gondoskodó és esélyteremtő stratégiája olyan szerves, mentális támogatást is nyújtó szervezeti egységgel, komplex szolgáltató központtal kerül bővítésre, amely a jelenlegi és a leendő egyetemi polgárok számára is mentális kapcsolódást, cselekvésorientált segítséget, proaktív megközelítéseket biztosít mind az egyéni, mind pedig a közösségi jóllét magas hatásfokú elérése érdekében.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- Allport, G. W. (2000): *A személyiség alakulása*. Kairosz. Szentendre.
- Bagdy Emőke (1996): *Hivatás és személyiség*. In: Bagdy Emőke szerk.: *A pedagógus hivatás-személyisége*. KLTE Pszichológia Intézet. Debrecen.
- Barabásné Kárpáti Dóra–Olajos Judit–Körei László (2023): *Az egészségfejlesztés lehetőségei a felsőoktatásban*. In: Rusinné Fedor Anita szerk.: *Tudomány: út a világ megismeréséhez*. Debreceni Egyetemi Kiadó. Debrecen.
- Csepeli György (2023): *Értékek ébresztése*. Kocsis Kiadó. Budapest.
- Dávid Mária (2012): *A tanácsadás és a konfliktuskezelés elmélete és gyakorlata*. Szent István Társulat, az Apostoli Szentszék Könyvkiadója. Budapest.
- Dienesné Kovács Erzsébet (2005): A vezetés mentálhigiénéje. In: Lácza Magdolna–Berde Csaba szerk.: *Menedzsment*. A Nyíregyházi Főiskola Gazdasági és Társadalomtudományi Kar kiadványa, Nyíregyháza.
- Donders, P. Ch. (2020): *Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenállóképességünket, és előzzük meg a kiégést?* Harmat Kiadó. Budapest.
- Fonyó István szerk. (2000): *Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből*. Ursus Libri. Budapest.
- Kézdi Balázs (1999): *A mentálhigiéné paradigmáiról*. In: Bagdy Emőke szerk.: *Mentálhigiéné. Elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás*. ANIMULA. Budapest.
- Körei László (2023): *A családok mentálhigiénéje*. In: Margitics Ferenc szerk.: *Család-pszichológia*. Kery Publishing. Budapest.
- Körei László (2022): *Az érzelmi intelligencia és a reziliencia területeinek teoretikus és praktikus megközelítése az óvodáskori fejlesztésnél*. In: Toma Kornélia szerk.: *Tervezés és fejlesztés az óvodában. Az óvodapedagógus-képzés múltja és jelene. Készség- és képességfejlesztés óvodáskorban. Pedagógiai tervezés az óvodában – A Sárospataki modell. – 140Tokaj-Hegyalja Egyetem. Sárospatak. 163–171.*
- Körei László (2023): *Munkahelyi és szervezeti mentálhigiéné. Teoretikus és praktikus megközelítések*. Kossuth Kiadó. Budapest.
- Kun Ágota (2005): Mentális egészség és egészségmagatartás a társas tényezők tükrében. In: Münnich Ákos (szerk.): *A mentális egészséget és egészségmagatartást befolyásoló tényezők*. Didakt Kiadó. Debrecen. 14.
- Lazarus, R. S. (1966): *Psychological stress and coping process*. McGraw-Hill. New York.
- MacDonald, G.–O'Hara, K. (1997): *A lelki egészség tíz alapeleme. A lelki egészség fejlesztése és károsítása*. Szenvédegybetegségek V. évf. 6. sz.
- Nagné Tarjányi Judit (2020): *Mentálhigiéné*. NSZFH. Budapest.
- Rogers, C. (2004): *Valakivé válni – a személyiség születése*. Edge 2000 Kiadó. Budapest.
- Sándor-Lenkei Aida (2008): *A segítő beavatkozás hatékonysága*. NSZFI. Budapest.
- Szabó-Tóth Kinga (2023): *Megküzdési stratégiák és reziliencia kritikus helyzetekben – egyéni, közösségi és társadalmi szinten*. In: Fazekas Csaba szerk.: *Ünnepi tanulmányok Gyulai Éva 70. születésnapjára*. Miskolci Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar. Miskolc.
- Tringer László (2022): *A gyógyító beszélgetés*. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.

TOVÁBBI FORRÁSOK

- A MEK ügyrendje: (web, 1.)
https://eselyegyenloseg.nye.hu/sites/eselyegyenloseg.nye.hu/files/dokumentumok/mental-higienes_eselyegyenloseg_iroda_ugyrend.pdf (letöltés: 2024.03.14.)

SZERZŐI ADATOK

Körei László egyetemi oktató
Nyíregyházi Egyetem
Történettudományi és Filozófia Intézet
A Nyíregyházi Egyetem Mentálhigiénés és
Esélyegyenlőségi Központjának korábbi központvezetője (2021–2025)
korei.laszlo@nye.hu